Volkshochschule
Frankfurt am Main

Programm

Herbst/Winter 2020/21

Mehr als 2.300 Kurse im VHS-Programm.

Aktuelle Infos im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Liebe VHS-Freundinnen und -Freunde,

Zuversicht prägt das neue Kurshalbjahr. Denn als im Frühjahr unser gesellschaftliches und privates Zusammenleben durch die Corona-Pandemie stark eingeschränkt wurde, musste auch die Frankfurter Volkshochschule ihren Betrieb einstellen. Ab dem Herbst ist das VHS-Angebot wieder verstärkt vor Ort in Unterrichtszentren und anderen Orten in der Stadt geplant. Darauf freue ich mich und hoffe sehr, dass die VHS wieder zum gewohnten und geschätzten Ort der Begegnung wird.

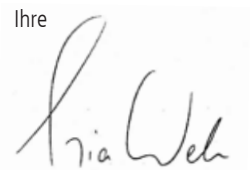
Die Gesundheitskrise wird unser Miteinander wohl dennoch auf absehbare Zeit weiter beeinflussen. In dieser Zeit, in der gesellschaftlicher Zusammenhalt besonders gefordert ist, möchte ich Sie an Gedanken erinnern, die sich Volkshochschulen in ihre Leitbilder geschrieben haben: Bildung für alle, Chancengleichheit, Stärkung der demokratischen Gesellschaft. Dafür steht auch die Frankfurter VHS. Auch in herausfordernden Zeiten wird sie für ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters gangbare Wege des Austauschs und der Weiterbildung suchen und möglich machen.

Präsenzangebote werden wir, wann immer es möglich ist, in gewohnter Form anbieten. Dabei müssen Sie sich keine Sorgen machen. Denn natürlich werden die für den Schutz der Gesundheit erforderlichen Hygienestandards beachtet und Abstandsregelungen eingehalten.

Wo es aus Sicherheitsgründen für einzelne Angebote nicht möglich sein wird, als Gruppe zum Lernen zusammenzukommen – um Gymnastik zu machen, zu musizieren oder einen Kommunikationsworkshop zu besuchen, um nur einige Beispiele zu nennen –, wird sich das Kursgeschehen in virtuelle Räume begeben. Die VHS hat solche Alternativangebote in Form von Onlinekursen bereits im Frühjahr quer durch alle Fachbereiche konzipiert und damit ihre Angebotsreihe „Die VHS im Wohnzimmer" geschaffen.

Ob digital oder im persönlichen Miteinander: Das vorliegende Programm möchte Ihren Blick nach vorne, auf die Chancen von persönlicher und beruflicher Weiterbildung lenken. Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie wieder dabei!

Ihre



Sylvia Weber,
Dezernentin für Integration und Bildung
Frankfurt am Main, im Juni 2020

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung 6
Die VHS im Stadtgebiet.....8
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. 9
Wir setzen auf Qualität! 10
Wissenswertes zum Einbürgerungstest.....11
... weil Lesen und Schreiben wichtig ist!.....12
Schule des Sehens: Filmforum Höchst.....13
Vorträge und Infoveranstaltungen.....14
Mitarbeiterverzeichnis.....304
Unterrichtsorte 307
zu Gast in den Schulen 310
Rahmenentgeltordnung.....310
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ...311
Betriebssatzung.....313
Datenschutzbestimmungen.....315
Stichwortverzeichnis 316
Impressum 319

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Sie können sich mit unseren Kursen auf verschiedenen Prüfungen vorbereiten. Die Prüfungen werden von uns oder von den dafür autorisierten Organisationen durchgeführt und zertifiziert.

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 125
Einbürgerungstest 11
Finanzbuchhaltung: Xpert Business.....234
Fremdsprachen.....130
Hauptschulabschluss 252
Microsoft Office Specialist (MOS).....183
Realschulabschluss.....252
Social Media Manager/in (BVCM) 212

Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 17

Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick, belegen Sie einen Basiskurs Politik oder befassen Sie sich mit psychologischen oder philosophischen Themen.

Studium Generale.....18
Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm.....22
Multikulturelles Frankfurt.....23
Politik, Geschichte, Recht.....25
Religion, Philosophie, Weltanschauung 28
Psychologie, Pädagogik 30
Lern- und Gedächtnistraining.....40
Ehrenamt.....41
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 43

Frankfurt, Region, Umwelt 49

Erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen oder erkunden Sie die Besonderheiten der Stadtnatur. Erweitern Sie ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten.

Allgemeine Informationen 50
Frankfurt und Umgebung.....51
Natur, Umwelt.....56
Naturwissenschaften 58

Kunst, Kultur, Kreativität 59

Schulen Sie Ihr Auge für den Blick auf Kunst oder belegen Sie selber einen Fotografie-, Mal- oder Zeichenkurs. Stärken Sie Ihre Identität und Selbstbewusstsein z.B. mit einem Tanzkurs.

Kunst, Kultur, Literatur, Theater.....60
Tanz.....64
Musik 66
Fotografie 72
Bildnerisches Gestalten.....79
Kunst- und handwerkliche Techniken 86
Nähen, Textiles Gestalten 92
Kosmetik.....96

Gesundheit, Bewegung ... 97

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Neben Vorträgen und Workshops haben wir auch jede Menge Aktivkurse im Programm.

Allgemeine Informationen 98
Rund um die Gesundheit 99
Entspannung, Körpererfahrung 100
Yoga 108
Gymnastik.....113
Fitness und Sport 117

Deutsch als Fremdsprache 121

Lernen Sie Deutsch an der Frankfurter Volkshochschule. Wir haben Standardkurse, Prüfungen und Zusatzangebote im Programm.
Hinweis: Informationen zu aktuellen Kursterminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Allgemeine Informationen 122
Prüfungen.....125
Auszug aus dem Kursprogramm.....126

Sprachen 129

An der VHS bieten wir etwa 30 Sprachen an. Fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen. Steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse.

Allgemeine Informationen 130
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 132
Arabisch 134
Chinesisch 135
Dänisch 136
Englisch 137
Esperanto 148
Finnisch 148
Französisch 149
Griechisch 152
Altgriechisch 153
Hindi 153
Indonesisch 154
Isländisch 154
Italienisch 155
Japanisch 160
Koreanisch 161
Kroatisch 162
Latein 163
Niederländisch 164
Norwegisch 165
Persisch 166
Polnisch 167
Portugiesisch 168
Russisch 169
Schwedisch 172
Spanisch 173
Thai 177
Tschechisch 178
Türkisch 179
Ungarisch 180

Beruf, Karriere, Computer, Internet 181

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung oder Social Media. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit z.B. in einem Kurs zu Rhetorik oder Konfliktmanagement.

Allgemeine Informationen 182
Microsoft Office Zertifikate (MOS) 183
Computer und Internet 185
Smartphones und Tablets 188
Textverarbeitung 190
Tabellenkalulation 191
Datenbanken 194
Präsentation 195
Bürokommunikation 196
Kombinationskurse – MS Office 197
Bild- und Fotobearbeitung 198
Design, Grafik, Layout 201
Audio, Video, Animation, 3D 205
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing 207
Webdesign und Webentwicklung 214
Programmieren 218
Betriebssysteme, Netze 220
Rhetorik, Kommunikation 221
Management 228
Wirtschaft, Ratgeber 230
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 231
Xpert Business 234
Office-Training 236
Bewerbung, Berufsorientierung 237
Soziale und pädagogische Berufe 239

Grundbildung, Schule 249

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie mit unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder zu erweitern. Wir schulen Sie ebenfalls in der Nutzung von Computer und Internet. An der VHS Frankfurt können Sie sich auch auf den Haupt- oder Realschulabschluss vorbereiten.

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige .. 250
Vorbereitung Schulabschlüsse 251
Schulabschlüsse 252
Besseres Deutsch 252
Angebote für Multiplikator/-innen 253
Mathematik 254

Spezielle Angebote 255

Bei unserer Kursgestaltung berücksichtigen wir vielfältige Bildungsinteressen in unterschiedlichen Lebensphasen, wie z.B. die von Kindern und Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren oder Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Für diese Gruppen haben wir jeweils passende Angebote entwickelt.

Junge VHS 256
Hochbegabtenzentrum 261
Aktiv im Alter 277
VHS speaks English 291
Bildungsurlaub 293

Jüdische Volkshochschule 298

Wir veröffentlichen in diesem Programm auch die Veranstaltungen der jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS). Anmeldungen richten Sie direkt an die JVHS, dort erhalten Sie auch Informationen zu den einzelnen Angeboten (jg-ffm.de).

Kursanmeldung und Information

Sprechen Sie uns an, unser Serviceteam freut sich auf Sie!

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse Deutsch als Fremdsprache und Kurse, die im Programm mit ⌧ gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können (siehe Seite 7).

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13.00 – 18.00 Uhr
Do 14.00 – 19.00 Uhr

Nutzen Sie die Möglichkeit, Termine telefonisch zu vereinbaren (Tel. 069 212-71501):
Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 12.00 – 18.00 Uhr
Fr 11.00 – 16.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Stadtbücherei Frankfurt[1]
Zentralbibliothek
Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.
im Gruppenraum, 1. Obergeschoss
(Nur Kursreservierung!)
Sa 11.00 – 16.00 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501
Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr
Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

Schriftliche Anmeldung 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 aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.
(Siehe auch Anmeldeformular am Heftende.)

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 311 vollständig abgedruckt. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung
Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen.

In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:
- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 10 Tage nach Kursbeginn.).

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

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

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

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

Anmeldebestätigung
Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Um einen Deutschkurs zu buchen, benötigen Sie einen Einstufungstest und eine Beratung! Bitte nehmen Sie sich genügend Zeit. Durch hohes Besucheraufkommen entstehen längere Wartezeiten!

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierung für Migranten/-innen

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Englisch: Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Französisch: Do, 17.00 – 19.00 Uhr
Spanisch: Do, 16.00 – 18.00 Uhr

Englisch

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 14.00 – 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 14.00 – 17.00 Uhr

Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

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 vhs.frankfurt.de

Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 14.00 – 16.00 Uhr

Hauptschulabschluss

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 14.00 – 16.00 Uhr

Realschulabschluss Online

Telefonische Beratung[4]
unter 069 212-39869
Di 17.00 – 18.00 Uhr

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

Mit der Bildungsberatung HESSENCAMPUS bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
Mi 10.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung unter
Telefon 069 212-46703

Hochbegabtenzentrum

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Telefonische Beratung[4]
unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 10.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Eingeschränkte Servicezeiten

[1] Schließzeiten: 23. Dez. 2020 – 03. Jan. 2021

[2] Schließzeiten: 06. Juli – 31. Juli 2020, 23. Dez. 2020 – 03. Jan. 2021

[3] In den Schulferien geschlossen: Sommerferien 06. Juli – 31. Juli 2020, Herbstferien 05. Okt. – 17. Okt. 2020, Weihnachtsferien 21. Dez. 2020 – 09. Jan. 2021

[4] In den Schulferien geschlossen: Sommerferien 06. Juli – 14. Aug. 2020, Herbstferien 05. Okt. – 17. Okt. 2020, Weihnachtsferien 21. Dez. 2020 – 09. Jan. 2021

Bitte nutzen Sie die Buchungsmöglichkeiten im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Die VHS im Stadtgebiet

Die Volkshochschule Frankfurt am Main verfügt über eigene und mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Unser vielfältiges Bildungsprogramm finden Sie damit auch in Ihrer Nähe.

Die VHS-Zentrale

1 VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Im Bildungszentrum Ost (BZO) befindet sich die Zentrale der Frankfurter Volkshochschule mit 42 modernen Unterrichtsräumen – darunter 6 EDV- und 4 Bewegungsräume sowie ein großer Veranstaltungsraum.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof
Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

Weitere Zentren

6 VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden Sie unser VHS-Zentrum Nord. Hier haben wir 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume, eine Werkstatt, ein Kreativ- und einen EDV-Raum eingerichtet.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum
Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

4 VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt liegt das VHS-Zentrum West in der ersten Etage des Bildungs- und Kulturzentrums (BiKuZ). Neben 8 Unterrichtsräumen stehen Ihnen zwei Bewegungsräume und eine Sporthalle zur Verfügung.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53, 54, 55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

3 VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Str. 91, 60326 Frankfurt a.M.

Im Gallusviertel ist seit 2013 das Hochbegabtenzentrum der VHS angesiedelt. Neben Kursen für hochbegabte und besonders begabte Kinder finden hier Sprach- und Kulturangebote statt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
Bus 52 → Schneidhainer Straße

2 VHS Leipziger Straße
Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

In Bockenheim auf der Leipziger Straße befinden sich im VHS-Unterrichtszentrum 9 Unterrichtsräume, inklusive eines Entspannungsraums.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U6+U7 → Leipziger Straße

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

In unserem Kino mit 113 Plätzen und moderner Vorführtechnik zeigen wir Filme abseits von Mainstream und Blockbuster, meist als OmU. Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt
Parkmöglichkeiten: Höchster Marktplatz (kostenfrei)

Wo findet mein Kurs statt?
Anhand der Zusatzbezeichnungen **Nord, Ost, Süd** und **West** neben den Kursnummern können Sie ersehen, wo Ihr Kurs stattfindet. Kurse ohne diese Bezeichnung finden im Innenstadtzentrum statt.

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 307

Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main fördert den Prozess lebensbegleitenden Lernens. Als kommunale Weiterbildungseinrichtung Frankfurts bietet sie ein vielfältiges, umfangreiches, qualitativ hochwertiges und kostengünstiges Angebot für die gesamte Bevölkerung.

Wir orientieren uns an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden. Ihre Zufriedenheit ist Maßstab unserer Arbeit. Unsere Mitarbeitenden und Kursleitenden sind kompetent und engagiert. Ihre fachliche Entwicklung fördern wir.

Wir treten ein für die freie und gleichberechtigte Entfaltung der Menschen in Wertschätzung ihrer Unterschiedlichkeit hinsichtlich Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Alter, Religion und Weltanschauung.

Wir haben eine besondere Verpflichtung, Teilhabe und die Verwirklichung von Chancen zu ermöglichen. Unsere offene Lernkultur berücksichtigt unterschiedliche Lernvoraussetzungen mit dem Ziel der Integration.

Unter gelingendem Lernen verstehen wir, dass die Teilnehmenden in angenehmer Atmosphäre Freude am Lernen haben, den Lernprozess aktiv mitgestalten und ihr Wissen, ihre Kompetenzen und ihre soziale und persönliche Handlungsfähigkeit erweitern.

Wir bieten Bildungsberatung an, informieren und unterstützen die Gestaltung individueller Bildungswege.

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

- zur Aneignung von Wissen und Können
- für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- zur Kommunikation und Kreativität
- zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Entwicklungen
- für die Teilhabe am sozialen, politischen und kulturellen Leben
- für den Erwerb von Qualifikationen für Alltag und Beruf
- für die Dokumentation von erworbenen Kompetenzen durch Abschlüsse und Zertifikate

Ferner sind uns wichtig:

- die Verständigung von Menschen verschiedener Herkunft und Kulturen
- die Förderung der Gesundheit und das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen

Als bürgernahe Bildungseinrichtung legen wir Wert auf Dialog und Diskussion und greifen Veränderungen in unserem gesellschaftlichen Umfeld auf.

Wir beteiligen uns aktiv an bildungspolitisch relevanten Kooperationen und Netzwerken innerhalb Frankfurts, in Hessen und bundesweit. Mit unserer Beteiligung an bundesweiten und internationalen Projekten stellen wir unsere Bildungsarbeit in den Kontext europäischer Bildungsprogramme.

Wir arbeiten kostenverantwortlich und effizient und achten auf den rücksichtsvollen und nachhaltigen Umgang mit ökologischen Ressourcen.

Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Durch Fortbildungsveranstaltungen zu fachspezifischen, didaktischen und erwachsenenpädagogischen Themen werden Möglichkeiten geboten, um vorhandenes Wissen zu aktualisieren.

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

- ein umfangreiches und verlässliches Fachwissen
- pädagogische Erfahrung
- Sicherheit im Einsatz verschiedener Unterrichtsmethoden
- die Fähigkeit, Freude am Lernen zu wecken und hierfür eine gute Atmosphäre zu schaffen
- die praxisorientierte Vermittlung von Inhalten
- den professionellen Umgang mit unterschiedlichen Menschen
- Offenheit, Geduld und Humor

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Vor den Info-Seiten finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kundinnen und Kunden. Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Die Kommunikation mit Ihnen ist uns daher sehr wichtig. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen sehr ernst und sind stetig bemüht einen hohen Qualitätsstandard zu bieten.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.

Lernerorientiert

Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2017 zum vierten Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestierung durch die con!flex GmbH unterzogen.

Die con!flex Testierungsstelle prüft bundesweit die Qualität von Volkshochschulen und anderen Bildungsträgern, wobei die Zufriedenheit der Lernenden und Kunden von Weiterbildungseinrichtungen im Zentrum der Testierung steht.

Seriös und solide

Seit Juli 2006 zählt die VHS Frankfurt am Main zu den über 350 Mitgliedern des Vereins Weiterbildung Hessen e.V. Dieser hatte sich im Jahre 2003 gegründet mit dem Ziel, den Verbraucherschutz in der Weiterbildungsbranche zu stärken.

Das größte Netzwerk von Weiterbildungseinrichtungen in Hessen sorgt für Transparenz und Orientierung. Das Prüfsiegel garantiert unseren Kunden und Kundinnen seriöse Teilnahmebedingungen und solide Qualität.

Ressourcenbewusst

Seit 2012 führen wir nach mehrjähriger Teilnahme an dem Projekt „Ökoprofit" der Stadt Frankfurt am Main das entsprechende Zertifikat. Ökoprofit steht für „Ökologisches Projekt für integrierte Umwelt-Technik". Es geht dabei nicht nur um die Entwicklung und Durchführung betrieblicher Maßnahmen zum Schutz der Umwelt, sondern auch um das Einsparen betrieblicher Kosten.

Als öffentliche Bildungseinrichtung setzt sich die Volkshochschule für einen ressourcenschonenden Umgang mit Natur und Umwelt ein und fördert das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen.

Autorisiertes Testcenter

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 183.

Beratungsservice

Die Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

Die Bildungsberatungsstelle wendet den im Projekt „Beratungsqualität" des Nationalen Forums Beratung e.V (nfb) mit der Universität Heidelberg (Institut für Bildungswissenschaft, IBW) entwickelten Qualitätsentwicklungsrahmen (QER) und seine Qualitätsmerkmale zur Ausrichtung ihrer Qualitätsarbeit in der Praxis an.

Arbeitsmarktorientiert

Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

Die Trägerzulassung wurde von der fachkundigen Stelle DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen GmbH) geprüft und bis 8. Juli 2023 ausgesprochen.

Die AZAV-Trägerzertifizierung ist die rechtliche Voraussetzung für eine Förderung von Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Die VHS Frankfurt am Main ist Mitglied im Verbund hessischer AZAV-zertifizierter Volkshochschulen. Ziel des Verbundes ist es, Arbeitsmarktdienstleistungen möglichst effizient und synergetisch zu erbringen.

Hand in Hand

Die VHS Frankfurt am Main ist seit 2009 zertifizierter Bildungsträger bei der Qualifizierung von Tagespflegepersonen. Das bundesweite Gütesiegel dokumentiert unser Engagement beim qualitativen und quantitativen Ausbau der Kindertagespflege und bescheinigt die gute Qualität der hessenweit einzigen verkürzten Qualifizierung für die Kindertagespflege für pädagogische Fachkräfte. Der Qualifizierungskurs wird in Kooperation mit dem Hessischen KinderTagespflegeBüro angeboten. Seine Inhalte orientieren sich am „Erzieherinnen-Curriculum für die Kindertagespflege" des Deutschen Jugendinstituts e.V. (DJI).

Wissenswertes zum Einbürgerungstest

Die Frankfurter VHS ist eine von etwa 50 Prüfungsstellen in Hessen für den Einbürgerungstest.

Seit 2008 müssen Nicht-Staatsbürger/-innen zur Einbürgerung in Deutschland u.a. einen bundeseinheitlichen Einbürgerungstest bestehen. Sie erbringen damit den Nachweis, dass Sie die Rechts- und Gesellschaftsordnung und die Lebensverhältnisse in der Bundesrepublik Deutschland kennen.

Wo kann ich mich zur Einbürgerung beraten lassen?

Standesamt Frankfurt am Main
Staatsangehörigkeit, Einbürgerungen, Namensänderungen
Rottweiler Str. 18, 60327 Frankfurt a.M.
Hotline: +49 (0)69 212-36291
staatsangehoerigkeit.frankfurt@stadt-frankfurt.de

frankfurt-bürgert-ein.de
einbuergerung.de

! Die Frankfurter VHS bietet keine Beratung zur Einbürgerung oder zur Zulassung zum Einbürgerungstest an.

Ich besuche einen Integrationskurs, brauche ich den Einbürgerungstest?

Nein. Wenn Sie einen Integrationskurs des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) besuchen, weisen Sie diese Kenntnisse mit dem Test „Leben in Deutschland" (LiD) am Ende des Orientierungskurses nach.

Wie melde ich mich für den Einbürgerungstest an der VHS Frankfurt an?

Termine, Orte und Formulare finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Füllen Sie den Teilnehmerbogen Einbürgerungstest (BAMF) und das VHS-Anmeldeformular aus. Bitte beachten Sie auch den jeweiligen Anmeldeschluss. Die Kosten für den Einbürgerungstest betragen € 25.

Beide Formulare müssen Sie im Original der Frankfurter Volkshochschule vorlegen (persönlich oder per Post). Eine Zusendung per E-Mail oder Fax ist nicht möglich.

Wie lange dauert es, bis ich das Testergebnis erhalte?

Zurzeit ist für die Auswertung der Einbürgerungstests im BAMF mit einer Bearbeitungszeit von **ca. 10 Wochen** zu rechnen.

! Fragen zum Test und den Testergebnissen sind direkt an das BAMF zu richten.

Wo kann ich mich zur Einbürgerung beraten lassen?

Standesamt Frankfurt am Main
Rottweiler Str. 18, 60327 Frankfurt a.M.
Hotline +49 (0)69 212-36291
staatsangehoerigkeit.frankfurt@stadt-frankfurt.de

frankfurt-bürgert-ein.de
einbuergerung.de

Wie viele Fragen hat der Einbürgerungstest?

Der Test besteht aus **33 Fragen.**

Davon beziehen sich 3 Fragen auf das Bundesland, in welchem Sie leben bzw. Ihren Erstwohnsitz angemeldet haben.

Die 33 Fragen sind eine Auswahl aus 300 bundeseinheitlichen Fragen und 10 Fragen pro Bundesland.

Diese Fragen gelten auch für den „Leben in Deutschland"-Test im Integrationskurs.

Wie läuft der Einbürgerungstest ab?

Für die Beantwortung der Fragen haben Sie **60 Minuten** Zeit.

Bei jeder Frage haben Sie vier vorgegebene Antwortmöglichkeiten, aus denen Sie jeweils eine richtige Antwort auswählen müssen – **Multiple Choice.**

Wann habe ich bestanden?

Sie haben bestanden, wenn Sie mindestens **17 Fragen richtig beantwortet** haben.

Das Testergebnis erhalten Sie vom BAMF* per Post.

Bei Nicht-Bestehen können Sie den Test wiederholen.

*Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Wie kann ich mich auf den Einbürgerungstest vorbereiten?

Sie können im Internet unter **einbuergerungstest-online.eu** kostenlos und unverbindlich einen Probetest durchführen.

Hier finden Sie auch alle Fragen und Antworten.

... weil Lesen und Schreiben wichtig ist!

Ehrenamtliche Lernbegleiter/-innen fördern gesellschaftliche Teilhabe Erwachsener

Sie können sich vorstellen, Erwachsene beim Lesen und Schreiben üben zu unterstützen, bringen Geduld und gute schriftsprachliche Deutschkenntnisse mit, und Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen?

Ehrenamtliche Lernbegleiter/-innen im Projekt „1zu1Basics – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen" der Volkshochschule Frankfurt am Main nehmen sich für Menschen persönlich Zeit, die zwar gut Deutsch sprechen und einfache Sätze lesen und schreiben können, mit zusammenhängenden Texten aber Schwierigkeiten haben. Für sie bleiben beispielsweise Elternbriefe aus Schule und Kita, Behördenpost oder Handyverträge oft unverständlich.

Das Projekt „1zu1Basics" bringt Ehrenamtliche mit Lernenden zusammen, die aus unterschiedlichen Gründen wie unregelmäßige Arbeitszeiten, Scheu vor Gruppen oder speziellen Lernanliegen keinen regulären Alphabetisierungskurs belegen können.

Lernende und Ehrenamtliche treffen sich regelmäßig im Tandem an einem öffentlichen Ort, z.B. in Bibliotheken oder telefonieren. Mit individuellem Material üben sie anhand von Alltagsthemen zum Beispiel, kurze Wörter auf einen Blick zu erfassen, Textinhalte wieder zu geben oder schriftlich etwas zu formulieren. So leisten die Ehrenamtlichen einen wichtigen Beitrag für Teilhabe an Bildung und Gesellschaft. Beim Engagement soll die Freude nicht zu kurz kommen. Im Januar 2020 konnten die Tandems z.B. die Theaterinszenierung von Albert Camus' „Der erste Mensch" im Schauspiel Frankfurt erleben.

„1zu1Basics" sucht weitere ehrenamtliche Lernbegleiter/-innen!

Die Projektmitarbeiterinnen der VHS bieten in Kooperation mit der AWO | FFM Ehrenamtsagentur Schulungen für Interessierte an, begleiten sie während des Einsatzes fachlich und bieten kollegiale Austauschrunden an.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann vereinbaren Sie einen individuellen Termin und erfahren Sie mehr!

Eine Einstiegsschulung für am Ehrenamt Interessierte findet am 21. November 2020 von 10 bis 14 Uhr in der VHS Sonnemannstraße 13 (Kurs-Nr. 1757-01, siehe Seite 41) oder auf Anfrage statt.

Fachkräfte aus sozialen und pädagogischen Einrichtungen, die als Multiplikator/-innen die Grundbildung ihrer Klient/-innen oder Kund/-innen unterstützen möchten, können sich an einem Fachtag am 6. November 2020 (Kurs-Nr. 6570-10, siehe Seite 253) zum Thema „Geringe Literalität" weiterbilden.

Sie kennen jemanden, der gute mündliche Deutschkenntnisse hat, aber nicht so gut Lesen und Schreiben kann?

Vermitteln Sie den Kontakt zu uns!

Kontakt

Daniela Glück-Grasmann
Telefon: 069 212-48405
E-Mail: daniela.glueck-grasmann.vhs@stadt-frankfurt.de

Dr. Barbara Dietsche
Telefon: 069 212-30606
E-Mail: barbara.dietsche.vhs@stadt-frankfurt.de

Volkshochschule Frankfurt a.M.
1zu1 Basics
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M

vhs.frankfurt.de/1zu1basics

1zu1 BASICS
Basisbildung für Alltag, Soziale Integration und Chancen

Das Projekt ist Teil des Förderschwerpunkts „lebensweltlich orientierte Entwicklungsvorhaben in der Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener" und wird mit Mitteln des BMBF unter dem Förderkennzeichen W1453LW gefördert.

AlphaDekade 2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Schule des Sehens: 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. Aktuelle Arthaus-Produktionen – Spiel- und Dokumentarfilme – werden in Programmblöcken oder Reihen in Beziehung zueinander gesetzt, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen.

Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen. Die Filme laufen zu allen Terminen im Original mit deutschen Untertiteln. Zu den Vorführungen gehört oft ein anschließendes Publikumsgespräch mit Filmschaffenden.

In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert, sowie Festivals organisiert, oft schon seit mehr als 20 Jahren: Cuba im Film, Africa Alive, Venezuela im Film, Cine Brasil.

Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag aktuelle Kinderfilme. Mehrere Schulfilmfestivals finden im Filmforum statt: die Hessischen Schulkinowochen, das französische Cinéfête und Sonderveranstaltungen auf Nachfrage für Schulen, Kitas und Migrantengruppen.

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. Entsprechend wurde das Filmforum Höchst seit 1996 durchgehend mit dem Hessischen Kinokulturpreis und in einigen Jahren auch mit dem Deutschen Kinemathekenpreis ausgezeichnet, so auch im Jahr 2019 mit beiden Preisen.

Informationen zum jeweils aktuellen Programm finden Sie auf der Website www.filmforum-höchst.de

Filmfestivals Herbst/Winter 2020

Cinebrasil
Das „Cinemanegro" und Sidney Martins organisierte Tourneefestival „Cinebrasil" feiert in diesem Jahr sein 15. Jubiläum. Es tourt wieder durch mehrere deutsche Städte und gastiert – wie immer – auch im Filmforum Höchst. Neben einer Retrospektive mit sechs Filmen aus den letzten Jahren, werden auch sieben neue Produktionen zu sehen sein. Einer der Schwerpunkte liegt auf der afrobrasilianischen Kultur. Das Festival zeigt, dass das (kritische) Kino trotz finanzieller und anderer Einschränkungen in Brasilien immer noch existiert.

Oktober

Cuba im Film
Zum 25. Festivaljubiläum werden vom 1. bis 10. Oktober neben neuen Produktionen auch Filme aus dem Vorjahr und Klassiker aus der reichen Filmgeschichte Kubas zur Aufführung kommen. Wie jedes Jahr werden Filmschaffende eingeladen, um ihre Filme in Frankfurt zu präsentieren. In Zusammenarbeit mit der Filmschule in San Antonio de los Baños wird ein Querschnitt aus den Arbeiten der Filmstudierenden gezeigt. Eine Diskussionsveranstaltung zu aktuellen gesellschaftlichen Problemen in Kuba ergänzt das Programm.

November

Cinéfête
Vom 30. Oktober bis 13. November wird das Filmforum wieder zum Klassenzimmer für Französisch lernende Schüler/-innen. Die Förderung des Spracherwerbs, das Kennenlernen unserer Nachbar/-innen, aber auch der Spaß am frankophonen Kino stehen auf dem Programm des Schulfilmfestivals „Cinéfête".

Zum Gedenken an die Pogrome vom 9./10. November 1938
beteiligt sich das Filmforum wieder an der Veranstaltungsreihe der „Höchster AG Erinnerung und Geschichte".

filmforum-höchst

Emmerich-Josef-Straße 46a
65959 Frankfurt am Main (Höchst)
www.filmforum-höchst.de

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

Reservierung
Telefon 069 212-45714

Eintritt
€ 7, mit Frankfurt-Pass ermäßigt € 3,50

Unser Angebot für „Vielgucker"
Sie zahlen zehn Filme, den elften sehen Sie kostenlos. An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempel-Kärtchen.

Anfahrt
Öffentliche Verkehrsmittel
bis Station Frankfurt Höchst Bahnhof
(ca. 4 min. Fußweg)
S-Bahn Linie S1 und S2
Regionalbahn R10, R12, R13, RB20 und RE20
Bus Linie 50 – 59, 253 und 804

Parken
Höchster Markt, abends kostenfrei

Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick

Das Vortragsangebot der Frankfurter Volkshochschule ist vielfältig. Es umfasst kulturelle und psychologische Themen, Geschichte, Gesundheit und weitere Wissensgebiete rund um Alltag und Beruf.

Auf Infoabenden stellen wir Ihnen spezielle Kursangebote vor. Ausstellungen, Feste, Lesungen und Theaterveranstaltungen ergänzen unser vielfältiges Angebot.

Ausführliche Informationen zu den folgenden Veranstaltungen finden Sie unter der angegebenen Kursnummer bzw. der Seitenzahl im Programm. In der Regel ist eine Anmeldung erforderlich.

September 2020

Sep.	**Start der online Vortrags-Reihe „Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm“** Themen aus Politik und Gesellschaft kommen jetzt direkt zu Ihnen nach Hause! Nehmen Sie online teil an ca. 15. Vorträgen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien. Diskutieren Sie im Live-Chat mit! *0010-11*	Seite 22
Fr, 11. Sep.	Vorsorgerecht, *7105-77*	Seite 278
Sa, 12. Sep.	Social Media Content Produktion – Handgemacht und hochwertig! Ein kostenfreier Info-Nachmittag, *5400-21*	Seite 207
Do, 17. Sep.	Arbeit und Leben: „Extrem unbrauchbar“, *1801-51*	Seite 43
	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf, *7166-80*	Seite 289
Fr, 18. Sep.	Gutes Hören, *7106-50*	Seite 278
Mi, 23. Sep.	Buddha, Du und Ich: Kummer nehmen, Freude geben, *0802-51*	Seite 28
	Smartphone: Verträge und Tarife im Vergleich – Durchblick im Tarife-Dschungel, *5061-21*	Seite 188
Do, 24. Sep.	Infoveranstaltung: Microsoft Office Specialist-Zertifikate, *9090-22*	Seite 184
Fr, 25. Sep.	Hochbegabte Kinder in der Schule, *7020-55*	Seite 276
Sa, 26. Sep.	Der Europäische Tag der Sprachen an der Frankfurter VHS	Seite 133
	Infoveranstaltung: Englisch-Prüfungen und Prüfungsvorbereitungskurse, *4282-22*	Seite 146
Mi, 30. Sep.	Blogs und Internetseiten mit WordPress – Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten, *5001-21*	Seite 185

Oktober 2020

Do, 01. Okt.	Genosse, FDJ-Sekretär und SED-Mitglied – dann Regimekritiker, Zeitzeugengespräch mit Robert Krug, *0701-62*	Seite 25
	Gewalt – Sehen – Helfen: Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum, *7110-52*	Seite 278
Di, 06. Okt.	Familienfeste überleben, *1010-74*	Seite 35
Mo, 12. Okt.	Rembrandt, *2003-60*	Seite 60
	Rebalance – Ayurveda für den Alltag, *3002-51*	Seite 99
Di, 13. Okt.	Diagnose „Unfruchtbarkeit“ – Bewältigungsstrategien für Frauen und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch, *1016-53*	Seite 37
Mi, 14. Okt.	OUT OF THE BOX: Rhythmus und Takt als Grundlage allen Lebens, *0805-51*	Seite 29
Mo, 19. Okt.	Künstlerpaare: Sonia und Robert Delaunay, *2003-62*	Seite 60

Di, 20. Okt.	Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf, Welches Gerät passt zu mir? *5060-21*	Seite 188
Mi, 21. Okt.	Sternstunden der Archäologie, *0704-40*	Seite 27
	Buddha, Du und Ich: Im Rhythmus mit dem Universum, *0804-52*	Seite 28
	Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Bedienungsanleitung fürs Gehirn, *1006-57*	Seite 32
Do, 22. Okt.	Eine kurzweilige Geschichte der Telekommunikation, *0702-66*	Seite 26
Fr, 23. Okt.	Geld und Wissen im Alter – Ersparnisse selbstbestimmt verwalten, *7105-72*	Seite 277
Sa, 24. Okt.	Schöne Gärten richtig planen, *2611-72*	Seite 90
So, 25. Okt.	Self Publishing, *2104-80*	Seite 61
Mo, 26. Okt.	Künstlerin: Berthe Morisot – Die vergessene Impressionistin, *2003-64*	Seite 60
	Smartphones, Apps und Datenschutz: Was sagt die EU Datenschutz-Grundverordnung dazu? *5062-21*	Seite 188
Di, 27. Okt.	Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten, *1030-56*	Seite 39
	Mathematik – Erfindung oder Entdeckung? *0010-80*	Seite 20
	Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie, *3003-51*	Seite 99
Mi, 28. Okt.	OUT OF THE BOX: Aus dem Takt gekommen? Atmung als Quelle der Kraft und Regeneration, *0806-51*	Seite 29
	Künstliche Intelligenz – ein Blick hinter die Kulissen, *5003-21*	Seite 185
Fr, 30. Okt.	Die Immobilie im Alter – Vermietung, Verkauf, Modernisierung? *7105-75*	Seite 277

November 2020

Di, 03. Nov.	Impulsvortrag rund um das Gehirn, *1302-53*	Seite 40
Do, 05. Nov.	Smartphones, Tablets und die digitale Welt, *7166-71*	Seite 289
Mo, 09. Nov.	NS-Eliten in Frankfurt – Ein Forscher berichtet über seine Arbeit, *0702-70*	Seite 26
Di, 10. Nov.	Narzissmus in Beruf und Partnerschaft – Wenn die Sucht nach Anerkennung krankhaft wird, *1016-59*	Seite 37
Mi, 11. Nov.	Friedrich Stoltze und die fünfte Jahreszeit, *0703-66*	Seite 26
	Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung, *1006-58*	Seite 33
Fr, 13. Nov.	Globalisierung - Kolumbus und die Folgen, *0702-74*	Seite 26
	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf, *7166-82*	Seite 289
Mi, 18. Nov.	OUT OF THE BOX: Im Einklang mit sich und mit der Welt? *0807-51*	Seite 29
	Annehmen was ist! Wie kann der Mensch Ja zu seinem Schicksal sagen? *1016-63*	Seite 38
Fr, 20. Nov.	Gemeinschaftsgärten stellen sich vor, *0300-10*	Seite 56
	Job- und Ausbildungsmesse Nordweststadt 2020	Infos unter vhs.frankfurt.de
Mo, 23. Nov.	Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen: Untersuchungs- und Strafhaft mit Strafvollstreckung, *0707-80*	Seite 28
Di, 24. Nov.	Angriff der Algorithmen – Abwehr durch den Datenschutz, *5005-21*	Seite 185

Anzeige

Fr, 27. Nov.	Gold in der Antike – ein metallischer Mythos, *0704-50*	Seite 27
	Psychoanalytische Freitagsrunde: Pränatale Psychologie als Ressource im Verständnis des „Unbewussten in der Politik", *1001-51*	Seite 30
	Macht Erziehung Sinn? *7020-56*	Seite 276
	Gutes Hören, *7106-52*	Seite 278

Dezember 2020

Di, 01. Dez.	Hypnose – Humbug oder wirksam? *1016-65*	Seite 38
	Kaufen und Verkaufen im Internet, *5007-21*	Seite 185
Mi, 02. Dez.	OUT OF THE BOX: Leben im Rhythmus der Jahreszeiten, *0808-51*	Seite 29
Fr, 04. Dez.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Narzissmus in der Politik, *1001-52*	Seite 30
Mo, 07. Dez.	Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen: Das Strafensystem des StGB: Strafrahmen – Strafzumessung – Bewährung, *0707-90*	Seite 28
Mi, 09. Dez.	Buddha, Du und Ich: Die Phantomstadt (Parabeln aus dem Lotus-Sutra), *0803-53*	Seite 28
Fr, 11. Dez.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Politik und Macht, *1001-53*	Seite 30
	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf, *7166-84*	Seite 289

Januar 2021

Do, 07. Jan.	Smartphone: Verträge und Tarife im Vergleich – Durchblick im Tarife-Dschungel, *5061-23*	Seite 188
Mo, 11. Jan.	Bildrechte im Internet – Worauf muss ich achten? *5009-21*	Seite 185
Fr, 15. Jan.	Märchen aus aller Welt – Wer den Duft des Essens verkauft, *0104-50*	Seite 24
Do, 21. Jan.	Alexander der Große – vom Makedonenkönig zum Weltherrscher, *0704-60*	Seite 27
Sa, 23. Jan.	Schnuppertag Gesundheit: Bewegung, Balance, Bewusstsein	Infos unter vhs.frankfurt.de
Mo, 25. Jan.	Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?! *5011-21*	Seite 185
Do, 28. Jan.	Smartphones, Tablets und die digitale Welt, *7166-75*	Seite 289
Fr, 29. Jan.	Infoabend zum Zertifikat Social Media Manager/in (BVCM), *5444-21*	Seite 212

JOB- UND AUSBILDUNGSMESSE
Nordweststadt

Mehr als nur eine Messe!

Ein Nachmittag voller Karriere-Chancen: Firmen informieren über ihre Job- und Ausbildungsstellen – Beratung zu Bewerbungen, Fortbildungen und Ausbildungsbegleitung gibt's noch dazu!

Freitag, 20. November 2020, 14 – 18 Uhr
VHS-Zentrum Nord (Nordwestzentrum)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Weitere Infos ab September 2020 unter **vhs.frankfurt.de**

Veranstaltet in Kooperation von: Jugendbüro Nordweststadt (KJFH), Freie Bildungsstätte „der hof", Quartiersmanagement Nordweststadt und Volkshochschule Frankfurt a.M./VHS-Zentrum Nord

In unseren Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung

- **erweitern Sie Ihre Allgemeinbildung**
- **erwerben Sie fachliches und methodisches Wissen**
- **erlangen Sie gesellschaftliche und persönliche Handlungskompetenz**

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Studium Generale 18
Wissen live 22
Multikulturelles Frankfurt 23
Politik, Geschichte, Recht 25
Religion, Philosophie, Weltanschauung 28
Psychologie, Pädagogik 30
Lern- und Gedächtnistraining 40
Ehrenamt 41
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 43

Studium Generale

Eine Reise durch das Menschheitswissen in vier Stationen

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Phänomene lassen sich am besten verstehen, wenn man sie in ihrer zeitlichen Einordnung betrachtet. Alles was existiert hat seine Geschichte. Es durchläuft Zyklen der Entwicklung, entfaltet sich entsprechend der jeweiligen Rahmenbedingungen, der beteiligten Protagonisten und auch durch den Einfluss des Zufalls. Dies gilt gleichermaßen für Individuen, Gesellschaften, Staaten oder das Universum.

Das Studium Generale besteht aus fünf Blöcken:

I Geschichte
II Kultur
III Gesellschaftsfragen
IV Naturwissenschaften
V Exkursionen

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In Zyklen von vier Semestern, befassen wir uns mit großen Epochen der Menschheitsgeschichte und schauen, wie sich diese jeweils in Kunst, Musik und Literatur widerspiegeln. Die Epochen sind:

- Mittelalter bis Reformation
- Frühe Neuzeit bis Französische Revolution
- Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg
- Gegenwartsgeschichte bis heute

Nach vier Semestern beginnen wir erneut im Mittelalter – aber keine Sorge, in rund zwölf Jahrhunderten ist eine Menge passiert, so dass sich – zumindest beim Studium Generale an der VHS Frankfurt am Main – kein geschichtliches Ereignis wiederholen wird!

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Bei den Gesellschaftsfragen mischen sich Bezüge zu aktuellen Ereignissen mit Grundsatzfragen menschlichen Zusammenlebens.

In den Naturwissenschaften interessieren uns neben den Grundlagen Neuigkeiten aus Forschung und Technik. Es wechseln die Fächer Geologie, Physik, Biologie und Chemie. Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

Exkursionen

Ergänzt werden die vier Themenblöcke durch Exkursionen, bei denen sich in der Begegnung mit unterschiedlichsten Spezialistinnen und Spezialisten vor Ort interessante Einblicke und neue Sichtweisen ergeben.

Zusatzangebot zur Vertiefung

Sie haben für ein Thema aus den Themenblöcken I oder II Feuer gefangen? Dann vertiefen Sie Ihr Thema, indem Sie um maximal zwei Abende verlängern. Beschließen Sie gemeinsam, was in dieser Zusatzzeit unterrichtet wird.

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Vorträgen teilzunehmen (Vorträge sind gekennzeichnet).

Termine:	**29. Sep. – 10. Dez., 22x** Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr
Ort:	VHS Sonnemannstraße 13 60314 Frankfurt a.M.
Kosten:	€ 110

Anmeldung: Kursnr. 0010-50

Einzeltermine finden Sie auch im Internet (Stichwort „Studium Generale"), Kosten je Termin € 9

Zusatzangebot

Termine zur Vertiefung jeweils
Mi 19.00 – 20.30 Uhr (nach Vereinbarung)

Zusatzkosten je Termin bei
- 8 bis 9 Teilnehmenden: € 10
- ab 10 Teilnehmenden: € 8

Information und Beratung

Miriam Claudi
Telefon 069 212-44093
E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation und Anmeldung zu den Exkursionen

Gabriele Paul-Göppel
Telefon 069 212-32365
E-Mail gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de

Geschichte

Europa und der Orient im Mittelalter

Im 11. Jahrhundert schafft der europäische Fernhandel, der Levantehandel, mit dem Nahen Osten und über die Seidenstraße Kontakte bis in das sagenhafte Großreich China. Es entstehen intensive Beziehungen, die neben wirtschaftlicher Entwicklung zu einem erheblichen Wissenstransfer und einem kulturellen Austausch führen. Dynamische Mittler und auch Profiteure dieses Austausches sind die großen Städte des Mittelmeerraumes: Mailand, Venedig, Konstantinopel. Die Folgen sind weitreichend. An den oberitalienischen Städten scheitern die Hoffnungen der deutschen Kaiser auf ein „Römisches Reich" unter ihrer Vorherrschaft. Aus ihren Handels- und Finanzpraktiken entwickelt sich ein früher Kapitalismus und ein neues diesseitiges Menschenbild und Weltverständnis in der aufkommenden Renaissance.

Wulf-Diethard Kisling
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Nov. – 03. Dez., 4x**

Kultur

Musik

Abenteuer Alte Musik

Wir befassen uns mit Musik aus drei frühen Epochen: Im Mittelalter steht der Gregorianische Choral, der Minnegesang und musiktheoretisch die

Entwicklung der Tonalität im Vordergrund. In der Renaissance sehen wir die Vorbereitung auf die Dur-Moll Harmonik. Die Musik im Barock zeichnet sich durch eine Vielfalt der Formen aus. Klangbeispiele aus Oper, Fuge und Oratorium geben einen lebhaften Eindruck von der Zeit. Besprochen wird die Neapolitanische Schule, Komponisten aus England (H. Purcell), Frankreich (M.-A. Charpentier) und natürlich Johann Sebastian Bach, dessen Todesjahr 1750 das Ende des Spätbarocks terminiert. Darüber hinaus erhalten Sie Einblick in die Geschichte des Instrumentenbaus und der Aufführungspraxis Alter Musik.

Clara-Franziska Petry
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Okt. + 08. Okt., 2x**

● **Happy Birthday Ludwig!**

Ludwig van Beethoven, dessen 250. Geburtstag wir in diesem Jahr feiern, gilt als der bedeutendste klassische Komponist des deutschen Sprachraums. Mit seinen innovativen Werken, in denen er mutig Tabus und Traditionen brach, revolutionierte er nicht nur die Kunst. Mit seinem trotzigen und selbstbewussten Auftreten, seiner offenen Sympathie für die Französische Revolution und seinem Ruf nach Freiheit und Humanität erschuf er den Mythos des Komponisten als eines unabhängigen Genies. Bereits in jungen Jahren verlor er sein Gehör und blieb zeitlebens einsam, doch ließ er sich von diesen schweren Schicksalsschlägen nicht beirren. Die Vertonung der „Ode an die Freude" von Friedrich Schiller ist heute als Europahymne berühmt. Anhand von Texten, Bildern und Tonbeispielen führen wir in sein Leben und Werk ein.

Dr. Ulrike Kienzle
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Nov., 1x**

Kunstgeschichte

Mittelalterliche Architektur

Wir geben einen fundierten Überblick über die wichtigsten Sakralarchitekturformen vom 9. bis 15. Jahrhundert. Die romanischen und gotischen Gebäude werden stilistisch vorgestellt. Praktische Aspekte wie Nutzbarkeit und Zugänglichkeit stehen ebenso im Fokus wie die Frage nach einer ikonographischen „Lesbarkeit". Durch den Dreiklang Stil, Nutzung und Interpretation entstehen überraschende Perspektiven auf bekannte Kirchen. Grundlage bildet die gründliche Aufarbeitung von Fachtermini. Die Bewertung des Mittelalters ist reich an Vorurteilen und gilt vielen als finster, unzivilisiert, unhygienisch und ohne Wissenschaften. Bei genauerer Betrachtung sehen wir jedoch, dass gerade in dieser Zeit Gebäude mit den größten, lichtdurchströmtesten Fenstern entstanden sind, die bis dahin je gebaut wurden.

Pascal Heß
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. + 29. Okt., 2x**

Literatur

● **Minnesang – Liebesdienst ohne Aussicht auf Erfolg**

Die Anbetung der geliebten Frau im Gedicht, im Gesang und in der Unterwerfung ohne Hoffnung auf Erhörung ist aus heutiger Sicht eine ungewöhnliche Art der Liebe. Durch die Minnesängerorden hat diese besondere Liebesdichtung jedoch eine ganze Epoche geprägt. Sie hat sich gleichzeitig mit der Blütezeit des deutschen Sanges der Herabwürdigung der Frauen im Mittelalter entgegengestellt, obwohl diese Huldigung keine gesellschaftlichen Veränderungen forderte. Mit Walter von der Vogelweide, der die Unnatürlichkeit dieser Verehrung erkannte, wurde der Minnesang wieder eine Dichtung, mit der die lebendige, gegenseitige Liebe besungen werden konnte. Diese Entwicklung des Minnesangs verfolgen wir anhand der Analyse von Liedern, deren Texte wir gemeinsam lesen und deuten.

Freya Klein
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**

● **Parzival – Auf der Suche nach dem Gral**

Ob Parzival auf seiner beschwerlichen Suche nach dem Gral uns Heutigen ein Wegweiser oder sogar ein Vorbild sein kann, wollen wir anhand von besonders interessanten Textstellen aus Wolfram von Eschenbachs Heldengedicht Parzival herausfinden. Wer von uns ist nicht mindestens einmal in seinem Leben so wie er auf der Suche nach dem höheren Sinn des Lebens gewesen? Brauchen wir nicht alle die geistig-menschliche Verortung im Dasein? Glücklich ist, wer seinen Platz wie der Held im Epos gefunden hat. Was suchte Parzival? Was war der Gral damals und was könnte er heute in zeitgemäßer Weise für uns sein? Wir wollen es herausfinden.

Freya Klein
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Nov., 1x**

● **Hölderlin zwischen Klassik und Romantik**

Neben den Dichtungen folgen wir auch dem Leben des Poeten, das in seiner zweiten Lebenshälfte in Wahnsinn umschlägt. In der abgeschiedenen Obhut des nach ihm benannten Hölderlinturms erliegt er seinem Leiden letztendlich. Gehen Sie gespannt, seine Gedichte erforschend und analysierend, durch die Zeit und das Leben dieses begnadeten und glücklosen Genies. Was macht die Dichtungen dieses geborenen Poeten so unvergleichlich? Warum gedenken wir nach 250 Jahren eines Dichters, der gefühlte Lichtjahre von unserer Zeit entfernt ist? Was macht ihn heute dennoch spannend? Ist es die Flucht des Klassikers in die Welt des schönen Scheins der Antike? Faszinieren uns Gestalten wie Hyperion und Empedokles? Lockt uns die romantische Sehnsucht in den Gedichten an die verehrte Diotima? Wir werden es gemeinsam ergründen und erfahren.

Freya Klein
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Nov., 1x**

Gesellschaftsfragen

Die (Wieder)Entdeckung der Langsamkeit und der Nachhaltigkeit – Illusion oder Vision?

Die Corona Krise verändert die Welt, Europa, unser Land und nicht zuletzt uns selbst. Wie wird sie sich aber ganz konkret auf die Wirtschaft in Deutschland und auf den Welthandel auswirken? Welche Lösungen auf staatlicher, unternehmerischer und individueller Ebene gibt es, um Ethik, Nachhaltigkeit und Wirtschaft zu verbinden? Moralische Dilemmata werden durch die Pandemie für alle sichtbar. Darf man aus der Corona-Pandemie Gewinne schöpfen und wer sind die (längerfristigen) Verlierer? Prof. Dr. Dominik Enste, Professor für Wirtschaftsethik und Verhaltensökonomik an der TH Köln und Geschäftsführer der IW Akademie für Integres Wirtschaften gibt einen wissenschaftlich fundierten, allgemeinverständlichen Rück-, Ein- und Ausblick aus interdisziplinärer Perspektive.

Prof. Dr. Dominik Enste
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Sep., 1x**

Das Ende des Kapitalismus

Der Kapitalismus ist faszinierend: Er hat nicht nur enormen Wohlstand hervorgebracht, sondern auch die Demokratie ermöglicht und die durchschnittliche Lebensdauer um Jahrzehnte verlängert. Doch so segensreich der Kapitalismus war – er wird demnächst enden. In einer endlichen Welt ist unendliches Wachstum nicht möglich. Schon jetzt werden Rohstoffe und Umwelt knapp. Der Kapitalismus benötigt jedoch Wachstum, um stabil zu sein. Was also kommt nach dem Kapitalismus? Um die Zukunft richtig zu gestalten, muss man die Vergangenheit verstehen. Die Autorin Ulrike Herrmann erklärt, wie der Kapitalismus entstanden ist, warum Geld

nicht das Gleiche ist wie Kapital, warum Geld nicht reich macht – und wie wir unser Wirtschaftssystem verändern müssen, um die Klimakrise zu meistern.

Ulrike Herrmann
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Dez., 1x**

Wirtschaftssysteme der Zukunft

Kapitalismus auf dem Prüfstand

Es geht um wirtschaftliche Nachhaltigkeit und um die Logik des Kapitalismus. Wir fragen, wie sich die Grundbedürfnisse der Menschen nach gerechter Verteilung der produzierten Güter und Dienstleistungen mit der Notwendigkeit verbinden lassen, die Erde der nächsten Generationen in einem lebbaren Zustand zu hinterlassen. Zerstört der Zwang zum Mehrwert unsere eigene Lebensgrundlage?

N.N.
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Dez., 1x**

Radikalisierung und Deradikalisierung in Deutschland

In jedem politischen System gibt es extreme Ansichten. Individuen, Gruppen und Gesellschaften können sich radikalisieren – aber auch deradikalisieren. In Deutschland ist die Wehrhaftigkeit gegenüber Extremismen, die die liberale Demokratie infrage stellen, einer der wesentlichen Bausteine der politischen wie zivilgesellschaftlichen Ordnung. Neu ist, dass rechtsextreme Gewalttaten, rechtspopulistische Tendenzen und islamistische Gefährdungslagen gleichzeitig öffentliche Aufmerksamkeit erfahren. Durch technologischen Fortschritt, Medien und soziale Netzwerke entwickeln sich diese Phänomene zudem interaktiv und global immer dynamischer. Wir ordnen aktuelle Ereignisse und Zahlen ein und geben einen Überblick über Herausforderungen und Handlungsoptionen zur Extremismusprävention.

Dr. Julian Junk erläutert das Forschungsprojekt „Gesellschaft Extrem: Radikalisierung und Deradikalisierung in Deutschland" der Hess. Stiftung für Friedens- und Konfliktforschung

Dr. Julian Junk
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Nov., 1x**

Naturwissenschaft

Mathematik

Frei buchbar!

Erfindung oder Entdeckung?

Die mathematische Grundlagenforschung hatte Anfang des 20. Jahrhunderts einen Punkt erreicht, an dem sich ihre Aussagen zunehmend von Zahlen, geometrischen Figuren oder Wahrscheinlichkeiten loslösten. Viele Teilgebiete haben sich seither stark entwickelt: Kybernetik, Fraktale Geometrie Kryptologie, Chaosforschung oder künstliche Intelligenz. Wir betrachten diese Teilgebiete der Mathematik sowie deren Nähe zur Physik, Astronomie und Philosophie. Auch Wahrheit und Schönheit spielen dabei eine Rolle. Mathematiker suchen das eine wie das andere. Dabei ist es jedoch nicht immer gleich ersichtlich, was sie finden und welches Potential darin steckt. Die Zahlen, insbesondere die Null, die Eins sowie die Unendlichkeit stehen aber weiterhin im Fokus.

0010-80 *Elisabeth H. Freund, M.A.*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Geologie

Angewandte Geologie – wichtig für unsere Zukunft

Die Angewandte Geologie befasst sich mit der Erkundung und Förderung von Rohstoffen oder Thermal- und Grundwasser. Darüber hinaus ist sie für die Standsicherheit von Bauwerken, die Sanierung von Altlasten oder für die Risikobewertung von Naturkatastrophen von Bedeutung. Neben der geologischen Forschung geht es um chemische und technische Eigenschaften von Gesteinen, die für uns im Alltag wichtig sind. Gesundheitsschädliche Verunreinigungen des Bodens aus früheren Zeiten werden heute umfangreich beseitigt, für Gebäude, Straßen oder Schienenwege sind Erkundungen zur Festigkeit des Untergrunds nötig. Anschließend stehen Naturkatastrophen, wie Vulkanausbrüche und Erdbeben im Mittelpunkt, die mithilfe geowissenschaftlicher Methoden besser zu verstehen und vorherzusagen sind.

Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Okt. – 20. Okt., 3x**

Exkursionen

Mit der Kuratorin in die Beethoven-Ausstellung

Wir besuchen das Schopenhauer-Studio in der Frankfurter Universitätsbibliothek. Es zeigt eine Ausstellung zu Leben und Werk des großen Komponisten. Im Mittelpunkt stehen die vielfältigen Beziehungen Beethovens zu seinen Frankfurter Verehrern und die frühe Beethoven-Pflege in der Stadt am Main. Sie sehen wertvolle Schätze aus der Sammlung Manskopf und aus den Sammlungen der Goethe-Universität, darunter zahlreiche Porträts, Manuskripte, Bühnenbildentwürfe, Objekte aus Beethovens Besitz. Sie hören seltene Beethoven-Einspielungen aus dem frühen 20. Jahrhundert. Auch der Flügel, auf dem Felix Mendelssohn Bartholdy bei seinem Frankfurter Aufenthalt gespielt hat, wird zu bewundern sein. Die Kuratorin Dr. Ulrike Kienzle führt Sie exklusiv durch die Ausstellung und lässt ein Stück Frankfurter Musikgeschichte lebendig werden.

Dr. Ulrike Kienzle
Sa, 18.30 – 20.30 Uhr, **14. Nov., 1x**

Landwirtschaft als Klimafaktor

Landwirtschaft ist durch Emissionen, Düngemittel, Flächen- und Wasserverbrauch ein wichtiger Faktor des Klimawandels. Bei einem Besuch der „Kooperative Stadt.Land.Wirtschaft" befassen wir uns mit den Möglichkeiten der ökologischen Landwirtschaft. Welchen Einfluss hat die bäuerliche Lebensmittelproduktion und ihre Zulieferketten auf die Umwelt? Zudem diskutieren wir Fragen der Tierethik und unseres täglichen Verbraucherverhaltens. Was wissen wir eigentlich über die realen Lebensbedingungen von Nutztieren? Werden männliche Küken auch auf Biofarmen geschreddert? Kaufe ich plastikverpackte Bio-Lebensmittel oder lieber lose Ware aus der Region? Wie viel „Bio" steckt tatsächlich in den Produkten verschiedener Bio-Label?

Christiane Klügel; N.N.
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Treffpunkt: Haltestelle Buchrainplatz in Frankfurt-Oberrad

N.N.
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
Treffpunkt: Haltestelle Buchrainplatz in Frankfurt-Oberrad

Studium Generale: zwei Abende pro Woche, vier Themenblöcke, vier Epochen, vier Semester

Herbst/Winter 2020

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Geschichte*	**Mittelalter bis Reformation 700 – 1517**	Frühe Neuzeit bis Französische Revolution 1517 – 1789	Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg 1789 – 1945	Gegenwartsgeschichte 1945 – heute
	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)
Kultur*	Kunst: **Romanik bis Renaissance**	Kunst: Barock bis Biedermeier	Kunst: Symbolismus bis Abstrakte Malerei	Kunst: Surrealismus bis Pop Art
	Literatur: **Germanische und höfische Dichtung bis Meistersinger**	Literatur: Aufklärung bis Vormärz	Literatur: Bürgerlicher Realismus	Literatur: Literatur nach dem Zweiten Weltkrieg
	Musik: **Mittelalter, Renaissance**	Musik: Barock, Klassik	Musik: Romantik bis Musikalische Moderne	Musik: Neue Musik bis Zeitgenössische Musik
	8 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)
Gesellschaft	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen**	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen
	4 Termine	4 Termine	4 Termine	4 Termine
Naturwissenschaft	**Geologie**	Physik	Biologie	Chemie
	Mathematik	Mathematik	Mathematik	Mathematik
	4 Termine	4 Termine	3 Termine	3 Termine
	2 Exkursionen	3 Exkursionen	3 Exkursionen	3 Exkursionen
	22 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

*Die epochenbezogenen Themenblöcke Geschichte und Kultur sind jeweils aufgeteilt in einen Zyklus von vier Semestern. Die Kultur befasst sich inhaltlich mit Europäischer Kunst und Musik sowie Deutscher Literatur.

Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm

Start im September 2020 – Zusteigen jederzeit möglich!

Themen aus Politik und Gesellschaft kommen jetzt direkt zu Ihnen nach Hause, oder wo auch immer Sie gerade sind! Nehmen Sie online teil an ca.15 Vorträgen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien. Diskutieren Sie im Live-Chat mit! Alles was Sie brauchen, ist ein internet- und videofähiges Gerät.

Und so funktioniert's:

- Sie melden sich unter der **Kursnummer 0011-50** zur digitalen Vortragsreihe an und zahlen einmalig € 20.
- An den Tagen der Vorträge erhalten Sie jeweils per E-Mail einen Link zum Livestream.
- Eine kurze Anleitung bekommen Sie gleich nach der Anmeldung.

! Zum Redaktionsschluss des VHS-Programms waren die Programmplanungen von „Wissen live" noch nicht vollständig abgeschlossen. Das komplette Programm der Vortragsreihe von September 2020 bis Februar 2021 finden Sie ab Sommer im Internet unter vhs.frankfurt.de (Stichwort „Wissen live").

„Wissen live" ist eine Kooperation mit der Volkshochschule SüdOst, im Landkreis München.

- **Pandemien – Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten**
  Fr, 02. Okt., 19.30 – 21.00 Uhr

Wir erläutern Strategien der Eindämmung von Pandemien sowie ihre Auswirkungen auf Wirtschaft, Politik und die Teilhabe am öffentlichen Leben. Wie können Pandemien zukünftig vermieden werden?

Jörg Hacker, *ehem. Präsident des Robert-Koch-Instituts und der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina*

- **Von Melodien zu Wörtern: Wie Babys Sprache(n) lernen**
  Mi, 14. Okt., 19.30 – 21.00 Uhr

Babys können jede Sprache der Welt erlernen. Und im Unterschied zu Erwachsenen sogar mühelos mehrere gleichzeitig. Die Muttersprache hinterlässt bereits vor der Geburt Spuren im Gehirn. Wir erläutern den Beginn der Sprachentwicklung im ersten Lebensjahr anhand von Ton- und Videobeispielen.

Prof. Kathleen Wermke, *Leiterin des interdisziplinären Zentrums für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen (ZVES), Würzburg*

- **Wandel' Dich, nicht das Klima**
  Do, 29. Okt, 19.30 – 21.00 Uhr

Um den Klimawandel abzumildern und seine Konsequenzen abzufedern, bedarf es Anstrengungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Wie trägt unser alltägliches Handeln zum Klimawandel bei und welche psychologischen und gesellschaftlichen Mechanismen können uns motivieren, etwas zu ändern?

Prof. Gerhard Reese, *Leiter des Studiengangs „Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie", Koblenz-Landau*

- **Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA**
  Do, 05. Nov., 19.30 – 21.00 Uhr

Wir befassen uns mit der Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten die für den 03. November 2020 vorgesehen ist.

Prof. Stephan Bierling, *Internationale Politik, Regensburg*
In Kooperation mit der Hans-Seidel Stiftung

- **Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität**
  Do, 12. Nov., 19.30 – 21.00 Uhr

Der französische Theoretiker Roland Barthes nannte die Ernährung ein „System der Kommunikation, ein Korpus von Bildern, eine Gebrauchsanordnung, ein System der Situationen und Verhaltensweisen". Das allgegenwärtige Kulturthema Essen ist ein Zeichen, das sich lesen lässt. Weiter fragen wir, warum jemand eine bestimmte Speise als „jüdisch" wahrnimmt: Dabei werden wir auf popkulturelle Kontexte, aber auch auf Gegenwartsliteratur eingehen.

Dr. Caspar Battegay, *Lehrbeauftragter am Fachbereich Deutsche Sprach- und Literaturwissenschaft, Basel*

- **Gerechtigkeit und Gesundheit – wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?**
  Fr, 20. Nov., 19.30 – 21.00 Uhr

Rund 800 Milliarden Dollar ist der Markt für patentgeschützte Markenprodukte wert. Die Pharmaindustrie rechtfertigt ihre hohen Preise durch die Kosten der Forschung. Für arme Länder sind diese Preise zu hoch. Wie könnte eine Lösung aussehen, die der Industrie genügend Anreize zur Forschung gibt und dennoch niedrigeren Preis ermöglicht?

Prof. Thomas Pogge, *Philosophie und internationale Angelegenheiten, Yale University*

- **Verschwörungstheorien: Charakteristika – Funktionen – Folgen**
  Di, 01. Dez., 19.30 – 21.00 Uhr

Wie entstehen Verschwörungstheorien, und warum glauben Menschen an sie? Haben sie in den letzten Jahren zugenommen, oder sind sie nur sichtbarer geworden? Und warum sind sie in populistischen Bewegungen so verbreitet? Gefährdet das unsere Demokratie? Anhand aktueller und historischer Beispiele führen wir in das konspirationistische Denken ein.

Michael Butter, *Professor für amerikanischen Literatur- und Kulturgeschichte, Universität Tübingen und Koordinator eines europäischen Netzwerks zur Erforschung von Verschwörungstheorien*

- **Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert.**
  Di, 12. Jan., 19.30 – 21.00 Uhr

Während die Welt immer komplexer wird, sind die Fähigkeiten, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, im Schwinden begriffen. Dies hat Auswirkungen auf die Gesellschaft, auf die Akzeptanz von Demokratie und die Kultur. Unser auf effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt zudem immer weniger Raum für spielerische Kreativität.

Prof. Thomas Bauer, *Arabistik, 2013 ausgezeichnet mit dem renommierten Leibniz-Preis*

- **Warum es kein islamisches Mittelalter gab – Das Erbe der Antike und der Orient**
  Fr, 15. Jan., 19.30 – 21.00 Uhr

Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten.

Prof. Thomas Bauer, *Arabistik, 2013 ausgezeichnet mit dem renommierten Leibniz-Preis*

Multikulturelles Frankfurt

Das Programmangebot Multikulturelles Frankfurt soll zur Verbesserung im Zusammenleben der Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen beitragen.

Trialog der Religionen

Ziel dieser Angebote ist es, Menschen in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der drei großen abrahamischen Religionen einzuführen und den Austausch unter Christen, Juden und Muslimen zu fördern. Darüber hinaus werden Einblicke in andere Religionen gefördert.

TRIALOG DER RELIGIONEN

In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, der Jüdischen Volkshochschule, der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt und dem Islamforum in Frankfurt e.V..

Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.

Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen. Männliche Teilnehmer bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0101-50 *Esther Ellrodt*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Sep., 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 6

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

Thema ist die Spiegelung der theologischen Inhalte in der Architektur. Welche Funktionen haben die einzelnen Bauelemente für den Gottesdienst? Die Besichtigungen sind mit einer kurzen Einführung in die Geschichte des Bartholomäusdoms und der Alten Nikolaikirche verbunden.

In Kooperation mit dem Domdekanat und der Ev.-luth. St. Paulsgemeinde und der Alten Nikolaikirche

0101-56 *Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 6

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

Die Moschee ist nicht nur Gotteshaus und Gebetsraum, sondern als Komplex mit sozialen und kulturellen Einrichtungen auch Forum des Austausches der Gemeindemitglieder. Wie aber lässt sich diese Aufgabe in der Diaspora realisieren? Wie können religiöse und soziale Aufgaben wahrgenommen werden, wenn das entsprechende Umfeld fehlt?

Bitte beachten: Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

0101-60 *Yusuf Colak*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee", Kriegkstraße 45-49; € 6

Besuch des Afghanischen Hindu-Tempel Frankfurt

NEU im Programm

Zum Diwali Lichterfest besuchen wir den Aasami Mandir Tempel des Afghan Hindu Kulturverein e.V.. Bei einem Rundgang durch den Tempel erhalten wir Einblick in die Gemeinde und bei einer Tasse Tee eine Einführung in die Grundeinsichten des Hinduismus. Im Anschluss können wir an der Zeremonie eines bedeutenden hinduistischen Festes, dem Diwali teilnehmen, bei dem der Sieg des Lichts über den Schatten gefeiert wird.

Bitte bringen Sie wenn möglich eine Kopfbedeckung mit. Beim Betreten des Tempels ist es erforderlich, die Schuhe auszuziehen.

0101-61 *Kursleiter/-innen TrialogTeam*
Sa, 16.00 – 18.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
Treffpunkt: Afghan Hindu Kulturverein, Salzschlirfer Str. 12; Entgeltfrei

Beerdigungsrituale und Friedhofskulturen im Judentum, Christentum und Islam

Was bedeuten die Orte der Verstorbenen im Judentum, Christentum und Islam? Weist eine unterschiedliche Beerdigungs- und Friedhofskultur auf ein unterschiedliches Selbstverständnis hin? Die Riten und Traditionen der drei abrahamischen Religionen im Zusammenhang mit Sterben und Tod stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung.

0101-62 *Majer Szankower; Rabia Bechari*
So, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Treffpunkt: Neuer Jüdischer Friedhof, Eingang Eckenheimer Landstr. 238; € 6

Besuch des Tibethauses Deutschland

NEU im Programm

Als Kulturinstitut unter der Schirmherrschaft des XIV. Dalai Lama dient das Tibethaus Deutschland der Bewahrung und Vermittlung tibetischer Kultur. Es hat sich zur Aufgabe gemacht, die buddhistische Philosophie, Psychologie und Praxis in ihrer ganzen Tiefe und Breite – gestützt auf authentische indo-tibetische Quellen – zu vermitteln und Buddhisten und Nicht-Buddhisten gleichermaßen zugänglich zu machen. Bei einem Rundgang durch das Tibethaus erfahren Sie etwas über Tibet und seine Kultur und lernen einen typischen tibetischen Meditationsraum kennen. Im Anschluss erwartet Sie eine Einführung in die zentralen Aussagen der tibetisch buddhistischen Lehren und ein Austausch darüber, wie sich diese auf die moderne Welt anwenden lassen.

0101-64 *Kursleiter/-innen TrialogTeam*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **03. Dez., 1x**
Treffpunkt: Tibethaus Deutschland; Entgeltfrei

Gotteshäuser im Blickfang der Filmkamera – ein Experiment

NEU im Programm

Mit der Virtual Reality Brille ist es möglich, verschiedene Gotteshäuser unmittelbar miteinander in Beziehung zu setzen. Der Fotograf, Filmemacher und Videokünstler Leon Spanier wird uns diese Technik

neuer Raumerfahrungen näherbringen. Wir können selbst ausprobieren, wie es ist, uns mit der VR-Brille mitten in der Kirche, in der Synagoge, in der Moschee oder im buddhistischen Tempel zu befinden. Im Beisein von Expertinnen der verschiedenen Religionen werden wir die Innenräume von Kirche, Synagoge, Moschee und Tempel unter dem Blinkwinkel betrachten, wie die spirituellen Elemente heiliger Räume uns auf virtuellem Wege emotional erreichen. Können wir uns aus der Ferne vertraut machen mit dem Unbekannten und von heiligen Orten berühren lassen? Welche Chancen und welche Gefahren bieten virtuelle Erfahrungen für den interreligiösen Dialog?

0101-66 *Kursleiter/-innen TrialogTeam*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Treffpunkt: Museum für Kommunikation, Schaumainkai 53, 60596 Frankfurt a.M.; € 6

Interkulturelle Bildung

Die Stadt mit Deinen Augen

Diese Reihe besonderer Stadtführungen soll Ihnen Lust auf die Auseinandersetzung mit dem Eigenen und dem Fremden, Anderen machen. Hier werden unterschiedliche Blickwinkel auf das vielfältige Leben in Frankfurt zum Thema gemacht. Wie nehmen etwa Neuzuwanderer diese Stadt wahr oder ergibt sich vielleicht auch für Alteingesessene ein ganz neuer und unbekannter Blick auf längst Vertrautes oder im Alltag Übersehenes? Menschen mit ihrem individuellen, persönlichen, subjektiven Blick auf Frankfurt zeigen Ihnen, was sie an ihrem Frankfurt bemerkenswert finden und zur Sprache bringen wollen.

Vielleicht haben auch Sie Lust, Ihren Blick auf Frankfurt zu teilen? Dann schicken Sie Ihren Vorschlag an: Susanne.Boelke-Werner.vhs@stadt-frankfurt.de

● Höchst – Sehenswert

Städte und Stadteile leben von den Geschichten der Leute, die mit ihnen verbunden sind. An diesem Samstag laden wir Sie zu einem Spaziergang mit der gebürtigen Ukrainerin, Liliya Karpynska, ein. Sie lebt seit mehr als 10 Jahren in Höchst und hat ihr Herz an diesen besonderen Stadtteil verloren. Sie führt Sie an interessante Orte, zeigt, was ihr besonders gut gefällt und wo man am besten international einkaufen kann.

0102-52 West
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **12. Sep., 1x**
Treffpunkt: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 5

● Auf den Spuren des Frankfurter Gutleutviertels

Yasar Honneth und Nadine Tannreuther vermitteln bei einem Rundgang durch das Gutleutviertel individuelle Geschichten des Viertels und der Bewohner/-innen. Das „Gutleutviertel" ist ein Biotop der Kulturen: Multikulturell, von arm bis reich gibt es Einfamilienhäuser bis hin zu Großindustrie. Zwischen Autobahn, Zug und Wasser leben auf der rund zwei Kilometer, recht lang gezogenen Fläche etwa 7.000 Menschen unterschiedlichster Herkunft. Sehr Reiche, Mittelständler und Obdachlose leben friedlich nebeneinander, doch Manche kommen nur zum Arbeiten. Und dann? Das Viertel der Guten Leute – erfahren Sie authentische Geschichten!

0102-54
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
Treffpunkt: Vor dem Hauptbahnhof Haupteingang; € 5

Eine außergewöhnliche Siedlung am Rand der Stadt

NEU im Programm

Die Wohngemeinschaft Bonameser Straße in Eschersheim

Das Gebiet im Frankfurter Norden besteht seit 1953, die Wurzeln der dort ansässigen ambulanten Gewerbetreibenden, wie z.B. Schaustellern, lassen sich lange in der Geschichte und auch in Frankfurt am Main zurückverfolgen. Aber wie sieht die Lebenswelt in der Wohngemeinschaft Bonameser Straße aus und wie hat sich diese historisch entwickelt? Im Rahmen eines Rundgangs sind alle Interessierten dazu eingeladen, in die Hintergründe und Entstehungsgeschichte dieser speziellen Wohn- und Lebensform „einzutauchen".

0102-60 Nord *Dr. Sonja Keil*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **19. Sep., 1x**
Treffpunkt: Parkplatz der Wohngemeinschaft, Bonameser Straße 178 ; € 9

Kulturaustausch

Märchen aus aller Welt

Wer den Duft des Essens verkauft

Lebensklugheiten oder was man sonst aus Mythen und Märchen alles lernen kann: Mit viel Charme und ihrer geistreichen Erzählweise entführt uns die passioniere Erzählerin Elfriede Gazis in die Welt der Märchen und Mythen. Beim Zuhören zeichnen sich lebendige Bilder und reges Treiben entsteht vor unserem inneren Auge. Zusammen mit Sonja Fiedlers Harfenmusik erwartet Sie ein literarischer und musikalischer Abend – vorwiegend heiter, aber auch mit Passagen, die angenehm nachdenklich stimmen.

0104-50 Nord *Elfriede Gazis*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Politik, Geschichte, Recht

Politik

Seenotrettung

Europäische Flüchtlingspolitik und zivilrechtliche Bewegungen

Über die Europäische Flüchtlingspolitik wird immer wieder heftig debattiert. In der Corona-Krise spitzt sich die Situation nochmals zu. Tausende Menschen haben auf dem Mittelmeer ihr Leben verloren und verlieren es noch und leben unter menschenunwürdigen Bedingungen in Lagern. Angesichts dessen engagieren sich zivilgesellschaftliche Akteur/-innen ehrenamtlich und setzen sich für einen politischen Wandel ein: in der zivilen Seenotrettung, in den Lagern, durch Menschrechtsbeobachtungen, aber auch in den Kommunen. Die Gruppe „Seebrücke Frankfurt" und weitere zivilgesellschaftliche Akteur/-innen geben Einblicke in die aktuelle Situation sowie in ihre Arbeit, machen politische Zusammenhänge verständlich und zeigen Möglichkeiten auf, wie Sie sich selbst einbringen können.

0701-60
Fr, 18.00 – 21.30 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Genosse, FDJ-Sekretär und SED-Mitglied – dann Regimekritiker

NEU im Programm

Zeitzeugengespräch mit Robert Krug

Wie war das damals in DDR, wenn man seine Meinung sagte? Anhand seiner persönlichen Erlebnisse schildert Robert Krug sein Leben unter dem SED-Regime und lädt zum Dialog ein. Er gehörte zur frühen Bürgerrechtsbewegung, und auf seine Kritik an der Parteiendiktatur reagierte das Regime mit Hausarrest, Berufsverbot und Verhaftungen bis hin zur Folter. Das Zeitzeugengespräch mit Robert Krug, das vom Koordinierenden Zeitzeugenbüro unterstützt wird, eröffnet im Foyer des VHS-Zentrums Nord die Plakatausstellung „Von der friedlichen Revolution bis zur deutschen Einheit". Diese Ausstellung wurde von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur konzipiert.

0701-62 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Dreißig Jahre Wiedervereinigung

NEU im Programm

Am 3.Oktober 2020 sind Ost-und Westdeutschland seit dreißig Jahren wieder ein Staat. Der Mauerfall im Jahre 1989 setzte diesen Prozess in Gange, dessen Ergebnis 1990 die Wiedervereinigung war. Doch während man sich des Mauerfalls als euphorisches Ereignis erinnert, ist die Deutsche Einheit dreißig Jahre später, nach ihrem Zusammenwachsen, nicht zuletzt auch eine Geschichte der gegenseitigen Entfremdung. Der dreißigste Jahrestag des Beitritts der DDR zur Bundesrepublik ist ein nationales Jubiläum in einem Land, in dem das gesellschaftliche Klima angespannt ist, und in dem sich viele die Frage stellen, was es ihnen gebracht hat. In der Veranstaltung soll auch u.a. über diese Frage nachgedacht werden.

0701-64 *Helga Ranis*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Krisen und Krisenbewältigung

NEU im Programm

Der Begriff Krise hat Konjunktur. Sie umfasst ökonomische, ökologische und politische Systeme ebenso wie die Demokratie, Geschlechterverhältnisse oder das Subjekt. Doch warum erfreut sich dieser Begriff einer solchen Beliebtheit und inwiefern trifft er auf bestimmte Ereignisse und Phänomene zu? Inwiefern tangiert er uns persönlich und beeinflusst unseren Alltag? In politischen und ökonomischen Krisenzeiten, die von Unsicherheiten geprägt sind, fällt es besonders schwer gute Entscheidungen zu treffen, da deren Konsequenzen nur bedingt vorhersehbar sind. Wir analysieren im ersten Teil aktuelle politische, ökologische und ökonomische Entwicklungen und untersuchen den Begriff der Krise. Im zweiten Teil entwickeln wir gemeinsam mögliche Strategien zu deren Lösung.

0701-66 West *Julia Dupont*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Okt. + 15. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Rechtspopulistischen Parolen die Stirn bieten – Widerspruch üben!

Rechtspopulistische Äußerungen begegnen uns überall im Alltag: Ob an der Kasse im Supermarkt, am Arbeitsplatz mit Kolleg/-innen oder auch im engsten Kreis von Familie und Freund/-innen. Sie lösen Sprachlosigkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit aus. Wie können wir auf verallgemeinernde, diskriminierende und ausgrenzende Äußerungen reagieren? Im Zentrum des Workshops steht das Ziel, Strategien kennenzulernen und Widerspruch zu üben, um gegen rechte Parolen und populistische Argumente zu intervenieren. Anhand interaktiver Übungen erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigenen Handlungsspielräume zu erforschen, um daraus für sich individuell stimmige Strategien der Zivilcourage abzuleiten.

0701-67 West *Jamila Adler*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

Wohnen wie gewohnt?

Innovative Wohnformen in Frankfurt a.M.

Das Interesse an nachbarschaftlichem Miteinander und Beteiligung an der Planung wächst stetig. Auch in Frankfurt steigt die Zahl der innovativen Wohnformen. Dafür sind Wohnhäuser meist anders organisiert: Welche Architektur ist sinnvoll und warum sind Rechtsformen wie Genossenschaften oder Mietshäuser Syndikat wichtig? Vielleicht ist dieser Abend mit drei Kurzvorträgen und Zeit zum Austausch auch ein Start zur Realisierung Ihrer Wohnwünsche?

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen vertreten durch Birgit Kasper.

0701-76
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Der Kampf um das Öl

Öl ist der wichtigste Rohstoff der Moderne – und ist dementsprechend umkämpft. Die wichtigsten Ölförderländer sind spätestens seit dem Ölpreisschock Mitte der 1970er-Jahre Objekte der Begierde v.a. westlicher Großmächte geworden. Nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion und unter den Stichworten „Krieg dem Terror" nach 9/11, „regime change" und „humanitäre Intervention" sind insbesondere der Nahe und der Mittlere Osten Schauplätze von Dauer-Krisen und immer neuen Kriegen geworden. Im Seminar sollen die Ursachen dieser Konflikte und ihre Folgen, die Motive und die (Rechtfertigungs-)Strategien der Beteiligten untersucht werden. Mit betrachtet wird, welche Bedeutung dabei den Vereinten Nationen zukommt und welche Auswirkungen das Vorgehen der Großmächte auf das Völkerrecht hat.

0701-78 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Nov. – 11. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Geschichte

Eine kurzweilige Geschichte der Telekommunikation

NEU im Programm

Wie lange hat es eigentlich gedauert, bis die Frankfurter Bürger 1793 von der Enthauptung Marie-Antoinettes während der Französischen Revolution in Paris erfuhren? Dies und viele andere Fakten erfahren sie auf unterhaltsame Weise und anekdotenreich, im Rahmen der bewegten Geschichte der Telekommunikation. Welche prominente Rolle nahm Frankfurt darin ein? Wie beeinflussten sich Politik und Technik gegenseitig? Wir tauchen ein in die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts, die Zeit, in der sich die Vorstellungen von Zeit und Raum tiefgreifend verändern und die Beschleunigung zum zentralen Thema wird. Wer sind die Personen, die mit ihren Visionen und Erfindungen die Gesellschaft grundlegend veränderten? Welche Auswirkungen prägen unser Leben bis zu unserem heutigen 5G Mobil-Standard entscheidend mit?

0702-66 *Ortrud Toker*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **22. Okt. – 05. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

NS-Eliten in Frankfurt

Ein Forscher berichtet über seine Arbeit

Wenngleich die Zeit des Nationalsozialismus Gegenstand zahlreicher Forschungen ist, so gibt es noch manch blinden Fleck bezüglich der Protagonisten auf lokaler Ebene. Wie kann man sich dem Thema nähern, wie erfolgt die konkrete Forschung? Sie erfahren Wissenswertes zur Nutzung von Quellen in Bibliotheken und Archiven sowie Informationen aus dem Internet. Darüber hinaus geht es um die gesellschaftliche Verantwortung beim Forschen, die Wahrung von Persönlichkeitsrechten und die Beachtung des Datenschutzes. Beispielhaft werden konkrete Forschungsergebnisse dargestellt.

0702-70 *Dr. Gunter Stemmler*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Globalisierung – Kolumbus und die Folgen

Mit dem Ausgreifen der europäischen Seemächte in für sie „Neue Welten" beginnt ein Prozess der Zweiteilung der Welt in einen reichen Norden und einen verarmten Süden, der bis heute andauert. Warum und wie konnten die europäischen Eliten fremde Völker unterwerfen und ausbeuten? Wie sicherten sie ihre Herrschaft gegen innere Widerstände und äußere Konkurrenz ab? Welche Folgen hatte die Kolonisierung für beide Seiten in ökonomisch-politischer, aber auch in sozialer und psychischer Hinsicht? Wie begründeten die Kolonialherren ihr Vorgehen? Welche Widerstandsformen gab es, welche Ziele wurden verfolgt? An diesem Abend sollen am Beispiel der spanisch-portugiesischen Kolonialreiche des 16. Jahrhunderts Grundzüge der ersten Globalisierung gezeigt werden.

0702-74 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Geschichte Regional

Familienforschung

Auf den Spuren der Ahnen: Familienforschung im Institut für Stadtgeschichte

Sie wollen herausfinden, wer Ihre Vorfahren waren und einen Familienstammbaum erstellen? Wir bieten Ihnen eine Starthilfe und stellen Ihnen „typische" Quellen für die Familienforschung vor. Sie erfahren, welche Informationen Sie in den Archivalien recherchieren können und welche Inhalte eine Anfrage ans Archiv enthalten sollte. Es wird hilfreiche Literatur vorgestellt und kurz auf andere Behörden, Einrichtungen und Webseiten eingegangen, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen könnten. Der Schwerpunkt wird auf Dokumenten des 19. und 20. Jahrhunderts liegen. Am Ende der Veranstaltung bietet sich die Gelegenheit, auf Fragen zur Vorgehensweise bei Ihrer Familienforschung einzugehen.

In Kooperation mit dem Institut für Stadtgeschichte

0703-60 *Sandra Jahnke; Dr. Alexandra Lutz*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Nov. – 16. Nov., 3x**
Treffpunkt: Foyer des Karmeliterklosters, Münzgasse 9; € 26

„Mieter, bleibt heiter, der Wohnungskampf geht weiter"

NEU im Programm

Vor 50 Jahren: Der Frankfurter Häuserkampf verändert die Stadt

Im Jahr 1970 wurde das erste Haus im Frankfurter Westend besetzt. In den folgenden Jahren, bis zur Räumung der Häuser im Jahr 1974, kam es zu zahlreichen weiteren Hausbesetzungen und Mietstreiks in Frankfurt, insbesondere im Westend. Die Heftigkeit der Auseinandersetzung um besetzte Häuser, Räumungen und die Spekulation in Folge der damaligen Stadtplanungen sollen anhand seltener Dokumente anschaulich nachvollzogen, die Konsequenzen und Lehren für die Stadtentwicklung gemeinsam erörtert werden. Der Kursleiter und Stadtteilhistoriker zeichnet mit Ihnen den Konflikt um den Erhalt der Urbanität am Beispiel Westend nach. Dies lehrreiche Kapitel der Stadtgeschichte um Wohnraum, Lebensentwürfe und Stadtpolitik könnte dieser Tage aktueller kaum sein.

0703-62 *Norbert Saßmannshausen*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **19. Okt. + 26. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Die Frankfurter Paulskirche

NEU im Programm

Die Frankfurter Paulskirche gilt als Symbol der Demokratie in Deutschland. Hier tagten von 1848 bis 1849 die Delegierten der Frankfurter Nationalversammlung. Nach ihrer Zerstörung im zweiten Weltkrieg wurde sie wiederaufgebaut und zum Gedenktag der Nationalversammlung als Haus aller Deutschen wiedereröffnet. Heute ist sie ein nationales Denkmal und wird für Ausstellungen und öffentliche Veranstaltungen genutzt. In dieser Veranstaltung soll über die bewegte Geschichte der Paulskirche informiert werden. Die aktuelle Diskussion um die Renovierung der Kirche wird in dieser Veranstaltung ebenfalls Eingang finden.

0703-64 *Helga Ranis*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Friedrich Stoltze und die fünfte Jahreszeit

In diesem Lichtbildvortrag erfahren Sie so einiges über den kritischen Humor des großen Frankfurters Mundartdichters. Friedrich Stoltze gehörte 1858 zu den Mitbegründern der ersten Frankfurter Carneval-Gesellschaft „Die Bittern". Für den Satiriker Stoltze, der sich kritisch mit der Bismarck-Zeit auseinandergesetzt hat und unter Beobachtung der Zensur stand, war die fünfte Jahreszeit eine gute Möglichkeit humorvoll und offen seine Meinung zu äußern. Ob in der satirischen Wochenzeitschrift Frankfurter Latern, auf Maskenballplakate oder auf meterlangen Fastnachtszettelen, sein Fazit war ernüchternd: Im 19. Jahrhundert herrschte in ganz Deutschland immer Fastnacht, so unglaublich waren die Zustände und Lebensbedingungen für den kleinen Mann.

0703-66 Nord *Petra Breitkreuz*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Ein unbekannter Blick auf Frankfurt

Das Deutsche Museum für Kochkunst und Tafelkultur

Wussten Sie, dass Frankfurt eine lange Tradition als Stadt der Kellner und Köche hat? Die Kuratoren Führung durch die aktuelle Ausstellung gibt einen Einblick in die Museumsarbeit und erzählt die Geschichte des jungen Museums mit langer Traditionslinie. Praktische Winke zum Thema Tafelkultur gibt es noch dazu.

Zusatzkosten: € 1 für den Museumseintritt (im Kurs zu zahlen)

0703-68 *Mikael GB Horstmann*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **24. Nov., 1x**
Treffpunkt: Dt. Museum für Kochkunst und Tafelkultur, Zeil 83 (Eingang Holzgraben 4); € 9

Archäologie

Sternstunden der Archäologie

NEU im Programm

Oft waren es Zufälle, die große Entdeckungen der Archäologie möglich machten – manchmal stand auch die Hartnäckigkeit der Ausgräber hierbei Pate. Der berühmte Alexander-Sarkophags, der Diskus von Phaistos, die Bronzestatuen von Riace, der Mechanismus von Antikythera oder die Terrakotta-Armee beim Grab des chinesischen Kaisers Qin Shihuangdi – der Vortrag erläutert Hintergründe, Entdeckung und Bedeutung der Ausgrabungen und Funde. Im Vordergrund steht hierbei die kulturgeschichtliche Bedeutung und die Perspektive weiterer Forschung.

0704-40 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Gold in der Antike – ein metallischer Mythos

NEU im Programm

Es begann vor rund 6.000 Jahren – das Edelmetall Gold wurde von Menschen im Bereich der bulgarischen Schwarzmeerküste abgebaut und bearbeitet. Lange Zeit hielt man Goldfunde aus dem Zweistromland und aus Ägypten für die ältesten ihrer Art. Auch die bemerkenswerten Goldbergwerke Las Medulas in Spanien und das Pangaion-Gebirge in Nordgriechenland werden angesprochen. Der Vortrag spannt einen kulturgeschichtlichen Bogen des Goldes zwischen dem 4. Jt. v.Chr. und dem 5. Jh. n.Chr., zeigt eine Auswahl der bedeutendsten antiken Goldfunde und erklärt ihren Hintergrund. Am zweiten Termin besuchen Sie gemeinsam das noch recht neue Goldmuseum in Frankfurt, die Goldkammer Hier können Sie sich von den ausgestellten Schätzen in ihren Bann ziehen lassen und Wissenswertes über deren Hintergründe erfahren.

Zusatzkosten: € 10 Eintritt für das Museum (im Kurs zu zahlen)
Der Samstagtermin findet im Museum statt.

0704-50 Nord *Mario Becker*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 09.30 – 11.00 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 12

Alexander der Große – vom Makedonenkönig zum Weltherrscher

NEU im Programm

Er war schon im Altertum ein Mythos: König Alexander III. von Makedonien, der Sohn Philipps II. und der Olympias. Als er nach der Ermordung seines Vaters die Königswürde erlangt, erheben sich die gerade unterworfenen Griechenstädte unter der Führung von Theben gegen den gerade 20jährigen König. Was folgt ist die Zerstörung einer alten Polis – wir lernen Alexander auch als durchaus skrupellosen Machtmenschen kennen. Der Vortrag zeigt alle Facetten, nennt die althistorischen und archäologischen Quellen, darunter auch das neuentdeckte Kastas-Grab bei Amphipolis, welches immer noch Rätsel aufgibt. Auch der spektakuläre Alexanderzug, die Eroberung Persiens bis nach Indien, wird ausführlich besprochen.

0704-60 Nord *Mario Becker*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Jan. + 28. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 16

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Von der Kindheit bis in hohe Alter ist unser Handeln durch alle Lebensabschnitte hindurch immer wieder an bestimmte Gesetzgebungen, Rechte und Pflichten gebunden. Hier erhalten Sie erste Orientierungshilfen und Sie können sich über die Rechtsfragen zu den jeweiligen Themen fachlich fundiert informieren lassen.

Im nächsten Halbjahr erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen Erbrecht und Scheidungsrecht. Die Kurse finden jeweils halbjährlich im Wechsel statt.

● Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung

Es ist für viele Menschen ein erstrebenswertes Ziel, Wohnungseigentum zu besitzen. Wohnungseigentümer/-innen bzw. diejenigen, die es werden wollen, sollten sich darüber im Klaren sein, dass mit dem Erwerb einer Wohnung eine besondere Form des Eigentums verbunden ist, wonach sich auch die Rechte und Pflichten der Eigentümer/-innen richten.

Themen:
- Grundlagen
- Begründung von Wohnungseigentum
- Rechte und Pflichten des Wohnungseigentümers
- Verwaltung des Wohnungseigentums

0706-20 West *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **05. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

● Betreuungsrecht

Bereits seit 1992 gilt das Betreuungsrecht. Gebrechlichkeitspflegschaft und Entmündigung sind abgeschafft. An ihre Stelle ist die Betreuung getreten. Im Vordergrund der Betreuung steht nunmehr das persönliche Wohlergehen der Betroffenen. Sie sollen, soweit es möglich ist, selbst über sich bestimmen können. Nur in den Fällen, in denen sich Betroffene nicht selbst helfen können, bietet ihnen das Gesetz die notwendige Fürsorge und den notwendigen Schutz.

Themen:
- Voraussetzung der Betreuung
- Aufgabenkreis der Betreuenden
- Unterbringung der Betreuten
- Tod des Betreuten
- Betreuungsverfügung
- Vorsorgevollmacht

0706-40 *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

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

Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen

Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger. Schöffinnen und Schöffen nehmen eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr.

Beide Abendkurse verstehen sich als Weiterbildungen für amtierende Schöffinnen und Schöffen. Es bleibt im Rahmen der Termine genügend Zeit Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und sich kennen zu lernen. Auch an dem Amt Interessierte haben die Möglichkeit, sich hier einen ersten Einblick über die Tätigkeiten zu verschaffen.

Der Referent war jahrelang Vorsitzender einer großen Strafkammer am LG Frankfurt.

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

● **Untersuchungs- und Strafhaft mit Strafvollstreckung**

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

0707-80 *Klaus-Dieter Drescher*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Das Strafensystem des StGB: Strafrahmen – Strafzumessung – Bewährung**

Hier wird ein Einblick gegeben, welche Möglichkeiten der Ahndung strafbaren Verhaltens bestehen und welche Gründe zu berücksichtigen sind, um zu einer dann konkreten Strafe – gegebenenfalls ausgesetzt zur Bewährung – zu gelangen.

0707-90 *Klaus-Dieter Drescher*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Religion und Spiritualität

Die nordischen Gottheiten

NEU im Programm

Nordische Götter ist ein Sammelbegriff für die Götter der Germanen, Kelten und Wikinger. Die Gottheiten, wie auch die wichtigsten Mythen dieser Völker sind einander nahe verwandt. Es gab eine Reihe an nordischen Gottheiten, deren Namen wir heute noch kennen, bzw. dass unsere Wochentage an sie erinnern. So ist z.B. Donar (nordisch Thor) der Name des westgermanischen Donnergottes, auf den der Donnerstag zurückgeht. In dieser Veranstaltung soll die nordische Götterwelt vorgestellt werden.

0801-52 *Helga Ranis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Buddha, Du und Ich

Der Dalai Lama ist Kult, Buddhastatuen haben längst Einzug gehalten in viele Wohnzimmer Deutschlands und Meditation ist ein gängiges Hilfsmittel im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. Doch was genau macht den Buddhismus für viele so faszinierend? Buddhistische Meister und Gelehrte verschiedener Traditionen führen Sie in dieser Veranstaltungsreihe in die Lehre Buddhas ein. Denn wer ein achtsames Leben im Sinne des Buddha führen möchte, muss nicht in Indien, Tibet, Thailand oder Burma leben.

Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

● **Kummer nehmen, Freude geben**

An diesem Abend erwartet uns ein buddhistischer Blick auf die Freude und sein Verständnis von Mitgefühl, das besagt „Kummer nehmen, Freude geben". „Freue dich über den Himmel, über die Sonne, über die Sterne, über Gras und Bäume, über die Tiere und die Menschen" schrieb Tolstoi in seinem Tagebuch. Doch wie geht das? Wie können wir in allem einen Anlass zur Freude entdecken und in unserer Umgebung eine Oase der Freude schaffen?

0802-51 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● **Die Phantomstadt (Parabeln aus dem Lotus-Sutra)**

Anhand einer buddhistischen Parabel wird die Frage nach dem Sinn des Lebens behandelt. „Die Phantomstadt" erzählt von einem Ort der vorübergehenden Freude und lädt ein, über „niedere" und „höhere" Lebensziele nachzudenken. Dieser Abend steht in einer Reihe, in der die sieben Parabeln des Lotus-Sutra vorgestellt werden, eine der bekanntesten Schriften des Mahayana Buddhismus.

0803-53 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● **Im Rhythmus mit dem Universum**

Wie erfahren, wie aus buddhistischer Sicht dem gesamten Universum ein weiter und kraftvoller Rhythmus zugrunde liegt. Ziel buddhistischer Praxis ist es, das eigene Leben in Harmonie mit diesem Rhythmus, also Mikrokosmos und Makrokosmos in Einklang zu bringen. Aus Sicht Buddhas hilft es allerdings nichts, dazu untätig über das Gesetz des Universums nachzudenken. Einzig die Kraft des Glaubens sei das wirksame Mittel. Wie Leo Tolstoi bemerkte: „Man muss an die Möglichkeit des Glücks glauben, um tatsächlich glücklich zu werden."

0804-52 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

OUT OF THE BOX: Leben im Rhythmus

Worum geht es eigentlich in diesem Abenteuer, das wir Leben nennen? In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen uns Fragen, die unabhängig von Konfession, Religion und Weltanschauung in jeder Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein auftauchen. Alles in diesem Universum hat einen gewissen Rhythmus: Ebbe und Flut, Tag und Nacht, Einatmen und Ausatmen, Werden und Vergehen. Dieses Halbjahr entdecken wir an vier Abenden die Rhythmen des Lebens und nähern uns dabei vielleicht auch unserem ganz eigenen Rhythmus.

● **Rhythmus und Takt als Grundlage allen Lebens**

Wie sich die grundlegende Dynamik allen Lebens in verschiedenen Bereichen widerspiegelt, wird mit konkreten Beispielen aus Philosophie, Geistes- und Naturwissenschaften veranschaulicht. Taktung und Rhythmus sind die beiden sich bedingenden und ergänzenden Muster, die dynamische Stabilität und Bewegung möglich machen. Doch was braucht den Takt und was den Rhythmus? Elisabeth Freund beschäftigt sich seit vielen Jahren mit interdisziplinären Zusammenhängen. Sie nimmt uns mit auf eine faszinierende Reise zur Quelle dessen, was Takt und Rhythmus ausmacht. Anhand verschiedener Zugänge veranschaulicht sie, wie alles Leben aus einem Anfangsimpuls, einer Berührung, einem Anstoß beginnt, um sich dann zu entfalten, zur Vollendung zu gelangen und zu vergehen.

0805-51 *Elisabeth H. Freund, M.A.*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **14. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Aus dem Takt gekommen? Atmung als Quelle der Kraft und Regeneration**

Unsere Atmung läuft für viele von uns meist unbewusst ab, und doch ist sie so existenziell wichtig. Sie reagiert sehr fein auf verschiedenste Situationen und Emotionen. Bei Aufregung klopft nicht nur unser Herz schneller, auch unsere Atmung verändert sich. Aber wann sind wir im Alltag in unserem natürlichen Atemrhythmus und in welchen Lebenslagen fallen wir heraus? Wie können wir unsere Atmung als Kraftquelle bewusst nutzen? Djuna Buyten, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, bringt uns anhand von Theorie und Praxis mit unserem Atemrhythmus in Kontakt und zeigt einfach anwendbare Übungen, um über die Atmung in die eigene Mitte zurückzufinden.

0806-51 *Djuna Buyten*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Im Einklang mit sich und mit der Welt?**

In den frühen vorchristlichen Kulturen lebte der Mensch wie selbstverständlich mit den kosmischen Rhythmen, dem Sonnenlauf oder den Mondpositionen. Die Steinsetzungen von Stonehenge u.a. waren Tore für ein Zusammenwirken mit den Geistwesen. Kultur war damals Re-ligio, die Wiederverbindung mit der göttlichen Welt, kultische Rituale begleiteten den Alltag. Heute scheint der Mensch aus diesen kosmischen Zusammenhängen herausgefallen. Die Corona-Krise, Klimaänderungen oder Naturkatastrophen erwecken jedoch bei vielen Menschen das Bedürfnis nach einem neuen bewussten Verhältnis zum geistigen Leben in der Natur und der Welt. Welchen Beitrag Anthroposophie und Waldorfpädagogik und ihr Verständnis von Rhythmen dabei leisten können, fragen wir Wolfgang Kilthau, Mitarbeiter im Rudolf Steiner Haus Frankfurt.

0807-51 *Wolfgang Kilthau*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **18. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Leben im Rhythmus der Jahreszeiten**

Feiertage, Feste und Rituale strukturieren unser Leben und sind eng verbunden mit dem Zyklus des Jahreskreises. Deshalb lassen sich in den Feierlichkeiten der verschiedenen Religionen auch so viele Parallelen finden. Leah Frey-Rabine, jüdische Kantorin, Opernsängerin und Gesangspädagogin macht uns vertraut mit den Rhythmen jüdischen Lebens. Wir erfahren, welche Bedeutung Rituale für das Leben haben und wie jeder Feiertag seinen eigenen Rhythmus findet. Wie unterschiedliche Feste bestimmten Gefühlen Raum geben und welche Rolle die Musik hierbei spielt, teilt die Referentin nicht zuletzt auf Basis ihres eigenen Erfahrungsschatzes mit uns.

0808-51 *Leah Frey-Rabine*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **02. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Siehe auch Veranstaltungen des „Trialogs der Religionen" ab Seite 23

Philosophie, Weltanschauung

Grundbegriffe der Philosophie

NEU im Programm

In der Philosophie wird versucht, die Welt und die menschliche Existenz zu ergründen, zu deuten und zu verstehen. Doch für philosophische Diskussionen braucht es theoretisches Rüstzeug und ein Verständnis philosophischer Grundbegriffe. Wir reflektieren über die Bedeutung zentraler Begriffe wie Freiheit, Gerechtigkeit, Glück, Gott, Willensfreiheit und Zeit und diskutieren miteinander.

Ein Reader mit den wichtigsten Grundbegriffen wird zur Verfügung gestellt.

0810-52 *Helga Ranis*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **05. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Ludwig Wittgenstein

NEU im Programm

Ludwig Wittgenstein (1889–1951) war einer der bedeutendsten Philosophen des 20. Jahrhunderts und wird zuweilen auch als der letzte deutschsprachige Philosoph bezeichnet. Er lieferte bedeutende Beiträge zur Philosophie der Logik, der Sprache und des Bewusstseins. Seine Werke wurden zur Grundlage der Sprachphilosophie. Für ihn gilt der Satz: Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt. In dieser Veranstaltung werden Leben und Werk dieses Philosophen vorgestellt.

0810-54 *Helga Ranis*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Psychologie, Pädagogik

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Themenreihe „Das Unbewusste in der Politik – die Politik des Unbewussten"

Wer politische Macht ausübt, erweckt gern den Eindruck, von einem kognitiv-rational begründeten Standpunkt aus zu handeln und zu wissen, was im Interesse der Regierten das Beste ist – eine Position, die den Machtanspruch mit Fantasien von Allwissenheit und Omnipotenz unterfüttert und die gerade aktuell tief erschüttert worden ist. Aus psychoanalytischer Perspektive fragen wir nach den insbesondere unbewussten psychischen Faktoren, die einen wesentlichen Einfluss auf politische Entscheidungsprozesse haben.

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, alle sind eingeladen mitzudenken.
Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer).
Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent/-innen

- **Pränatale Psychologie als Ressource im Verständnis des „Unbewussten in der Politik"**

In den letzten 100 Jahren wurde auf verschiedenen Ebenen ein Verständnis für die Erlebnisbedeutung vorgeburtlicher und geburtlicher Erfahrungen erarbeitet. Das war in besonderer Weise nützlich für das Verständnis kultureller Gestaltungen, die wesentlich in ihrer Dynamik durch diese primären vorsprachlichen Erfahrungen bestimmt sind. Was früher in Himmel und Hölle projiziert war, versuchen wir heute als unsere innere Gefühlswelt zu regulieren. Wegen ihres vorsprachlichen Charakters sind diese Erfahrungen zum größten Teil reflexiv unbewusst, bestimmen aber hintergründig unser Erleben und Verhalten.

Ludwig Janus, ärztlicher Psychotherapeut und Psychoanalytiker, Pränatalpsychologe, Psychohistoriker, niedergelassen in eigener Praxis in Dossenheim. Leiter des Instituts für Pränatale Psychologie und Medizin

1001-51
Fr, 19.45 – 21.45 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

- **Narzissmus in der Politik**

Narzissmus, d.h. das Selbstwert-System und seine Regulationsmechanismen, sind zentraler Bestandteil der psychoanalytischen Theoriebildung und -praxis. Welche Aspekte beinhaltet das Selbstwert-System? Was ist „normaler" Narzissmus und wie sieht pathologischer Narzissmus aus? Allgemeinverständlich sollen diese Fragen erläutert werden, um hiernach zu beleuchten, in wieweit sich „Narzisstisches" auch in der Politik (bei Politikern und in politischen Systemen) wiederfindet.

Dr. med. Alexander Cherdron, FA für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Psychoanalytiker in eigener Praxis. Dozent, Lehranalytiker und Supervisor an verschiedenen psychotherapeutischen Ausbildungsinstituten. Weiterbildungsermächtigter Arzt der Landesärztekammer Rheinland-Pfalz für Psychotherapie und Psychoanalyse.

1001-52
Fr, 19.45 – 21.45 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

- **Politik und Macht**

Die Zusammenhänge von Macht in der Politik und deren grundsätzliche Anziehungskraft auf Menschen werden an Beispielen veranschaulicht. Politik ohne Macht ist nicht möglich, dennoch kann der Missbrauch von Macht in demokratischen Gesellschaften zumindest „repräsentativ" kontrolliert werden. Nach einem Vortrag ist Raum für Diskussion, in der dem Vergleich zwischen aktuellen und historischen Beispielen für Macht respektive Machtmissbrauch in Gesellschaften unter psychoanalytischen Gesichtspunkten Rechnung getragen werden soll.

Dr. Klaus Kocher, Arzt und Psychoanalytiker (DPV), Paartherapeut und Supervisor. Niedergelassen in eigener Praxis in Frankfurt. Langjährige Tätigkeit als Dozent in der psychotherapeutischen Weiterbildung chinesischer, irakischer und palästinensischer Kollegen. Mitbegründer der NGO „Children of Baghdad"

1001-53
Fr, 19.45 – 21.45 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Vertrauen und Freude leben

Dem inneren Kind eine Heimat geben

Wir alle sehnen uns danach angenommen und geliebt zu werden. In unserer Kindheit erworbenes Selbst- und Urvertrauen, trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief in unserem Zellgedächtnis ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential zu leben. „Das innere Kind" als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine Heimat in uns, damit wir alte wiederkehrende Muster ablegen und zu neuen, hilfreichen Einstellungen und Verhaltensweisen finden. So finden wir zurück, zu den Quellen unserer Lebensfreude und Intuition.
Neben einer theoretischen Einführung liegt der Fokus auf der Stärkung des Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibsachen und ein Foto aus der Kinderzeit
Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-53 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
12. Sep. + 13. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 83

Abnehmen durch Achtsamkeit

Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wer sich bewusst mit seinem Ernährungsverhalten auseinandersetzt, kann langfristig Gewicht reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können Sie die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurückgewinnen und Freude am bewussten Essen entwickeln. Sie lernen zwischen Magen-, Sinnes- und Gefühlshunger zu unterscheiden, um bewusster zu bestimmen, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht.

1003-55 Nord *Monika Tagay*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
20. Sep. – 29. Sep., 3x
Nordwestzentrum; € 44

1003-56 *Monika Tagay*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr,
07. Nov. – 24. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 44

Kraftvoll, zentriert und bewusst durch den Alltag

Sie lernen hier leicht umsetzbare und effektive Übungen der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, um Ihre Kräfte im Alltag sinnvoll und zielführend einzusetzen. Jeden Tag strömen viele Anforderungen auf uns ein, die Emotionen in uns auslösen und unsere Antwort einfordern. Schnell kann es geschehen, dass wir dabei unsere Mitte verlieren, aus alten Mustern heraus reagieren und auf ungesunde Weise mit unseren Ressourcen umgehen. Wir üben, mit einfachen und wirksamen Mitteln authentisch Kurs zu halten und sicher durch den Alltag zu navigieren. Zwischen den einzelnen Kursterminen kann das Gelernte direkt angewendet und Erfahrungen können im Kurs reflektiert werden.

1003-58 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **30. Sep. – 04. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

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, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

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

1003-59 Nord BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

1003-60 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

1003-61 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Ansteckende Gesundheit

Anregungen für einen optimalen Umgang mit der eigenen Lebens-Kraft

Den Erhalt der eigenen Kräfte und des Wohlbefindens aktiv zu gestalten, ist in vielen Lebensphasen und Übergangszeiten immer wieder eine neue Herausforderung. In diesem Workshop lernen Sie das Medizinkonzept der Salutogenese kennen, das sich mit der Entstehung von Gesundheit befasst. Sie erfahren, wie Sie Ihre Lebens-Kräfte, insbesondere das Gefühl für Stimmigkeit im eigenen Leben und die Zuversicht gegenüber der Welt, fördern können. Mit Übungen, Dialogen, Gruppengesprächen und Meditationen gehen wir auf Ressourcen-Schatzsuche nach Ihren persönlichen Gesundheitsstrategien, die Sie in Ihren Alltag einbauen können.

1003-62 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
17. Okt. + 18. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 83

Focusing

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Sie stärkt den Zugang zur eigenen Intuition, um Blockaden zu lösen und stimmige Entscheidungen zu treffen. Dabei können 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.

● Focusing oder lernen, dem inneren Kompass zu vertrauen

Focusing eröffnet uns Zugang zu unserem inneren Kompass, der uns wichtige Hinweise zu einer stimmigeren und erfüllteren Lebensweise schenkt.
Wir üben:
- freundlich mit unserem inneren Erleben in Beziehung zu treten
- ein sicheres Gefühl für „gut für mich, schlecht für mich“ zu entwickeln
- Verstand, Herz und Intuition im Sinne eines „sowohl als auch“ zu nutzen
- uns selbst zu vertrauen und authentisch zu sein

1003-63 *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

● Focusing oder eine malerische Spurensuche im Innern

NEU im Programm

Verbinden Sie Erfahrungen des Focusing mit künstlerischem Tun: Wir malen verschiedene spezifische, harmonische Farbklänge, die zu einem intensiven Erleben der Wirkung von Farbe führen. Dabei lassen wir uns sowohl von Goethes Farbenlehre inspirieren, als auch von Eugene Gendlin, der die Focusing-Methode formuliert hat. In der Verbindung dieser Methode mit dem Malen können wir erkennen, wie wir Farben und die damit verbundenen Gefühle in unserem Inneren wahrnehmen, wie wir sie genauer fühlen und fassen können. In Abwechslung zum Malen von Farbstimmungen mit großen Pinseln erleben wir beim Ausmalen von Mandalas die Kraft kreativer Konzentration.

1003-64 *Cläre Kunze*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68, Mat. Kosten € 10

● Focusing oder inneren Freiraum schaffen bei Stress und Belastungen

Focusing zeigt uns einen Weg inneren Freiraum zu schaffen, um uns trotz aller Belastungen wohl fühlen zu können. Wir nehmen mit unserem inneren Erleben Kontakt auf und üben auf diesem Wege, eine stimmige Distanz zu all den Dingen herzustellen, die uns belasten und blockieren. Fehlt der nötige Abstand zu den Anforderungen, Problemen, Konflikten des Alltags, scheint sich ein unüberwindbarer Berg vor uns aufzutürmen, der uns die Luft zum Atmen nimmt. Entsteht hingegen innerer Freiraum, gewinnen wir eine neue Ausgangslage, von der aus wir druckfrei und entspannt zusätzliche Handlungsspielräume nutzen können.

1003-65 *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 38

Selbstmitgefühl

Eine wertvolle Ressource bei Herausforderung

Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung und ein wichtiger Erfolgsfaktor, sowohl bei Stressreduktion, der Entwicklung gesunder Gewohnheiten, der Freisetzung von Kreativität oder im Umgang mit schweren Herausforderungen, Krankheiten und Krisen. Selbstmitgefühl ist leider nicht selbstverständlich. Es ist aber erlernbar. Sie werden für das Thema Selbstmitgefühl sensibilisiert und lernen die drei Komponenten des „Mindfulness Self Compassion“ kennen. Meditation, Theorieeinheiten, schriftliche Selbstreflexion und Austausch wechseln sich ab.

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

1003-66 *Nicoletta Schenk*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Den inneren Kritiker zähmen

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. Wir werden uns vor allem seiner Gegenkraft zuwenden, die heißt: Endlich Freundschaft mit uns selbst schließen.

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

1003-68 *Sabine Pütz*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Von der Seele schreiben

Sie lernen hier vielfältige Wege kennen, sich schreibend Ihren inneren Themen zu nähern: Sie üben assoziatives Schreiben, nutzen Methoden des kreativen Schreibens zur Beschreibung Ihrer inneren Bilder, beleuchten Ihr Leben aus einer ungewöhnlichen Perspektive und erschreiben sich neue Lösungen für Ihre Fragen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse im literarischen Schreiben, nur ausreichend Papier und Stifte, denn es geht nicht um Bewertungen, sondern um authentischen Selbstausdruck und Resonanz! Erleben Sie die befreiende Wirkung des Schreibens.

1003-70 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
04. Dez. + 05. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Persönlichkeit stärken – Glück erleben

NEU im Programm

Wie die Glücksforschung zeigt, zeichnen sich starke Persönlichkeiten besonders durch Charaktereigenschaften wie Mut, Neugier, Menschlichkeit und Zuversicht aus, welche auch nachweislich das subjektive Wohlbefinden steigern. Im Erkennen und Kennen der eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse, Ziele und Werte wird die Grundstruktur für einen gefestigten und dadurch individuell und sozial verantwortlichen Menschen gebildet. Für eine gelungene Lebensgestaltung gilt es, sich zunächst der eigenen Kräfte bewusst zu werden. „Wer bin ich und was kann ich? Was sind meine Visionen?". Im Weiteren geht es darum, realistische Ziele zu formulieren und mit den auftretenden Herausforderungen im Sinne eigener Ressourcen umzugehen. Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen und Schätze heben.

1006-50 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
05. Sep. + 06. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 93

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souveräne Vorgesetzte, Kolleg/-innen und Mitarbeiter/-innen – wer würde sich die nicht wünschen? Souveräne Menschen gehen ihre Aufgaben mit Weitblick und Umsicht an, sind zuverlässig und vermitteln Vertrauen. So verstanden, ist Souveränität ein Ausdruck persönlicher Reife und Bewusstheit. Wie können Sie selbst souveräner im Beruf werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung

- mit Ihrer eigenen Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr (Berufs-) Leben geprägt haben,
- mit den verschiedenen Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

1006-51 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95/TN 8

1006-52 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95/TN 8

Hinein in die beste Zeit des Lebens

Ihr Weg zu einem erfüllten Leben nach der Berufstätigkeit

Bisher war das Leben vor allem von der Arbeit und der Familie bestimmt, jetzt rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Ressourcen, Wünsche und Bedürfnisse. Am Ende steht ein Aktionsplan für Ihr ganz persönliches sinnerfülltes Leben.

Aus dem Inhalt:

- Was habe ich bisher erreicht und welche Ziele sind noch offen?
- Was verändert sich durch den Ausstieg aus dem Berufsleben?
- Meine Vision: Wie will ich in der Ruhestandsphase leben?

Für Menschen kurz vor oder bereits im Ruhestand, die sich Anregungen und Klärung wünschen, wie sie diesen neuen Lebensabschnitt aktiv gestalten können.

1006-55 *Antonia von Alten*
Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, So, 09.00 – 16.00 Uhr,
26. Sep. + 27. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Lebe Deine Talente

Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern

Was sind eigentlich meine Talente? Und wie finde ich Zeit und Raum sie zu leben? Diesen Fragen widmen wir uns im Austausch miteinander und unter Zuhilfenahme von Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie. Talente sind uns gegeben, um Freude und Erfüllung zu schenken. Sie bringen aber auch Verpflichtungen mit sich: Sie wollen gelebt werden – Privat und im Beruf. Wer sich ihnen nicht widmet, dieses Potenzial erst ausleben will, wenn die Zeit es zulässt, wird Unzufriedenheit verspüren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1006-56 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

NEU im Programm

Diese Veranstaltungsreihe vermittelt auf informative, erhellende und unterhaltsame Weise aktuelles Wissen aus der Hirnforschung an interessierte Laien. Die Zuhörer erhalten praktische Hinweise, wie sie die Erkenntnisse der Hirnforschung für ihr eigenes Leben und Erleben aktiv nutzen können.

● **Bedienungsanleitung fürs Gehirn**

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen wie unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn

das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

1006-57 *Gabriele Seynsche*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung

Wie mühsam es war, Sprechen zu lernen – daran erinnert sich niemand. Bei Kleinkindern können wir jedoch beobachten, wie viel Anstrengung dieser Lernprozess fordert. Vom ersten Lallen bis zum korrekten Aussprechen einzelner Wörter vergehen viele Jahre. Haben wir lange genug geübt, Worte mit unseren Sprechwerkzeugen zu formen und dabei auch ihren Sinn zu verstehen, wird das Sprechen zur Selbstverständlichkeit. Doch so selbstverständlich ist es tatsächlich nicht. Die Hirnforschung sagt, das Erlernen der Muttersprache sei die größte Hirnleistung überhaupt und sie grenze an ein Wunder. Der Vortrag erläutert, wie Sprache und Sprechen bis ins hohe Alter als „Werkzeug" zur aktiven Gehirngestaltung genutzt werden kann.

1006-58 *Gabriele Seynsche*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Arbeit mit dem „Inneren Team"

Berufliche und private Veränderungen finden in kürzeren Abständen statt. Alltagssituationen werden komplexer und die Notwendigkeit Widersprüche auszuhalten nimmt zu. Dies kann als Überforderung erlebt werden. Um eine Klarheit im Auftreten nach außen zu erreichen, ist es wichtig, die eigenen Ambivalenzen zu kennen. Die Arbeit mit dem „Inneren Team" ist hier eine hilfreiche Methode. Nehmen Sie die widerstreitenden „Wortmelder" wahr. Lösen Sie die Spannungen zwischen ihnen auf und kommen Sie auf diese Weise zu einem effektiven, zielgerichteten Auftreten. Wir arbeiten mit unterschiedlichen kreativen Methoden u.a. „Aufstellungsarbeit" und „Erheben der inneren Bühne". Gehen Sie mit uns auf Selbsterkundung und führen Sie mit Freude und Kompetenz Ihr „Inneres Team".

1006-60 *Gabriele Günster*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

„Lass los, was Dich runtermacht"

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und loslassen

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

1006-61 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Programmieren Sie Ihren Kompass auf Finden statt Suchen

Wie wäre es für Sie Klarheit darüber zu haben, was Sie wollen, statt was Sie nicht wollen? Wie wäre es, wenn Sie sich voll und ganz danach ausrichten würden, wo ihre Reise hingehen soll? Egal, ob im Privat- oder Berufsleben. Kreative Methoden wie die Wunschelemente-Technik und die Selbstmanagement-Technik von Dr. Maja Storch, die Imagination und Motivations-Blitzlichter unterstützen Sie dabei, Klarheit zu gewinnen. Setzen Sie auf Ihre Intuition und Ihre persönliche Kompetenz, um Ihren Weg zu gehen. Anhand Ihres individuellen Beispiels wenden Sie diese Techniken direkt im Kurs an und lernen so, sie auch zukünftig für sich einzusetzen.

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

1006-63 *Michaela Dalchow*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,
01. Nov. + 13. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Bei sich selbst ankommen: Selbstbewusst-Sein!

Sich von der Meinung anderer unabhängig machen, sicher in den eigenen Entscheidungen sein, ein größeres Selbstbewusstsein entwickeln. Wer möchte das nicht?! Hier sind Sie eingeladen eine achtsame Entdeckungsreise zu sich selbst zu machen. In wertschätzender und offener Atmosphäre können Sie erkunden:

- Was mir hilft, selbstbewusster zu werden.
- Wie es anderen mit mir geht – Feedback bekommen.
- Welches nächstliegende Ziel will ich erreichen.

1006-65 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
13. Nov. + 14. Nov., 2x
VHS Leipziger Straße; € 60

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.

1006-67 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Mit innerer Stärke zu mehr Gelassenheit im Alltag

Souveräner Umgang mit schwierigen Situationen

Kennen Sie auch Menschen, die selbst im größten Stress noch lächeln und vollkommen ruhig bleiben? Menschen, die scheinbar nichts erschüttern kann, die nicht in Panik geraten und sich erst recht nicht über Kleinigkeiten aufregen. Was diese Menschen haben ist etwas, das den meisten von uns fehlt: Gelassenheit. Dieses lebenspraktische Seminar vermittelt Ihnen Einsichten und Strategien zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit. Anhand von einfachen Übungen lernen Sie Ihre Energie produktiv einzusetzen, um Herausforderungen souverän zu meistern.

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

1006-69 Nord *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 38

Emotionsmanagement

Kennen Sie Situationen, in denen Sie plötzlich Angst haben, alleine irgendwo hin zu gehen oder zu fahren? Kennen Sie die Angst davor, unangenehme Mitteilungen zu machen, Anforderungen nicht zu genügen, in Prüfungen zu versagen, panisch zu reagieren? Kennen Sie die „Angst vor der Angst"? Hier lernen Sie Möglichkeiten kennen, mit negativen Emotionen und Ängsten umzugehen. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt und demonstriert, mit denen belastende Situationen bewältigt und bestimmte Ängste überwunden werden können. Sie erfahren, wie Handlungsalternativen gewonnen werden und mit welchen Techniken und Strategien Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

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

1006-71 *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Mein Leben verändern

Innehalten und die innere Ausrichtung klären

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit Ihren wahren Bedürfnissen und Potenzialen nachzuspüren. Erkunden Sie, wie Sie einzelne Lebensbereiche verändern wollen, um einen stabilen Zustand des Wohl-Seins, der Kraft und der Freude in ihrem Leben zu manifestieren. Über die Zugänge Körper, Seele, Gefühl und Verstand erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihre Zukunft.

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

1006-72 West *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
04. Dez. + 05. Dez., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Glaubenssätze hinterfragen – Blockaden lösen

Wundern Sie sich manchmal darüber, dass Dinge die Sie sich vornehmen, nicht gelingen? Sie fragen sich, wieso kriege ich das nicht hin? Oft steckt dahinter ein in der Kindheit erlernter Glaubenssatz: „Das kannst du nicht!", „Das lernst du nie!", „Nimm Dich nicht so wichtig!". Diese Bewertungen haben wir verinnerlicht und danach wieder vergessen. Doch sie haben sich tief in unser Selbstwertgefühl eingegraben. Diese Glaubenssätze blockieren und steuern uns in vielen Lebensbereichen durch unser Unterbewusstsein. Das können Sie ändern! Lernen Sie Ihre Glaubenssätze zu erkennen und ins Bewusstsein zu holen. So verlieren diese Blockaden langsam ihre heimliche Macht.

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

1006-73 *Ilse Eichler*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
11. Dez. + 12. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Konflikten mit Gelassenheit begegnen durch Introvision

Wie gelingt es, in schwierigen Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben? Und was kann ich tun, um durch wiederkehrende innere Konflikte nicht in Stress oder in eine Blockade meiner Fähigkeiten zu gelangen? Wie lässt sich beispielsweise ein Gedanke auflösen, der dauerhaft in mir rumort und mir Energie raubt? An der Universität Hamburg wurde dazu eine Methode erforscht, die sich in verschiedenen Anwendungsfeldern empirisch bewährt hat: Introvision. Sie erfahren, wie diese Methode vorgeht und funktioniert. Sie erhalten praktischen Einblick, wie innere Konflikte, Stress und mentale Blockaden schrittweise selbständig aufgelöst und Sie so dauerhaft gelassener werden können. Bereits in den Tagen zwischen den Kurseinheiten können Sie die Methode üben und anwenden.

1006-74 Nord *Antje Weidling*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 55

Ruf nach Veränderung

Ob eine kleine Unzufriedenheit oder die Frage nach dem Sinn des Lebens, der Wunsch nach Veränderung kann vielerlei Auslöser haben. Begleitet werden diese Zweifel häufig von Ängsten. Wieviel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich wirklich? Braucht es den Wandel, oder ist es nicht besser, sicher in der eigenen Komfortzone zu bleiben? Wir nähern uns den Antworten auf diese Fragen mit Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie, da wir so auch das Unterbewusstsein mit ins Boot holen können. Unterstützt wird der Prozess durch Entspannungsübungen.

1006-76 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Kommunikation und Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund.

Wir
- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

● Miteinander statt Gegeneinander

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

Dieser Kurs kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1010-53 Nord *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
29. Aug. + 30. Aug., 2x
Nordwestzentrum; € 93

1010-54 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
31. Okt. + 01. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 93

● Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Gemeinsam üben und besprechen wir wöchentlich konkrete Konfliktsituationen aus Ihrem Leben auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation. Zusätzlich gibt es an jedem Abend neue Lernimpulse, die Sie weiter voranbringen. Für alle, die GFK kennengelernt haben, begeistert sind, im Alltag am Ball bleiben und nach der GFK handeln wollen!

Durch ein Seminar erworbene Grundlagenkenntnisse der GFK werden in der Übungsgruppe vorausgesetzt.

1010-56 *Marita Strubelt*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

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

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK 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.

Dieser Kurs kann sowohl im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-65 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

1010-66 Nord BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

1010-67 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

● **Gewaltfreie Kommunikation mit dem Körper: Body NVC**

Um mit unseren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, nutzen wir hier alle Sinne. Denn über den Körper erhalten wir oft leichter Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen als über den Geist. Bei der Methode Body NVC (Nonviolent Communication) richten wir den Fokus auf unsere intuitive Weisheit und erfahren den Körper als Schlüssel zu Verbindung und Verständnis. Übungen mit Musik und Meditation, Visualisierung und kreativem Ausdruck werden durch kleine und große Gesprächsrunden ergänzt.

Für die Teilnahme am Seminar sind keine Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Vorkenntnisse nötig. Alle, die GFK bereits als wertvollen und kraftvollen Lebensweg erleben, können ihre Erfahrungen hier durch einen körperlichen Prozess, mit weniger Worten, vertiefen.

1010-69 *Marita Strubelt*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Beachten Sie auch unsere Angebote zu Rhetorik und Kommunikation ab Seite 221

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen? „Systemisch Konsensieren" heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger und Verlierer gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

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

1010-71 *Elke Wilhelm*
So, 09.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47

Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

Auf der Suche nach einem Seelengefährten versprechen Flirtbücher, Verführungsseminare, Speed-Datings, Singlebörsen oder Partnervermittlungen schnelle Abhilfe. Doch sind diese Bemühungen nur selten von Erfolg gekrönt, denn Liebe ist weder erkaufbar noch erzwingbar. Was erhöht nun die Aussicht auf eine erfüllende Partnerschaft? Die Kenntnis unserer eigenen Werte und Ziele, die Bereitschaft innere blockierende Muster zu bearbeiten, die Entwicklung von Integrität und Authentizität sowie die Etablierung innerer Leichtigkeit sorgen dafür, dass wir den Menschen in unser Leben ziehen, mit dem wir uns in Resonanz befinden.

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

1010-72 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

1010-73 Nord *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Familienfeste überleben

Hochzeiten, Geburtstage, Taufen oder Feiertage sind vielfältige Gelegenheiten Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen auf die Probe zu stellen und in Konflikte zu geraten. Hier erhalten Sie Anregungen, damit Sie durch solche Anlässe souverän hindurch navigieren. Mit Hilfe kleiner Übungen können Sie Situationen durchspielen und analysieren. Erkennen Sie eigene Muster und meistern Sie das nächste Fest mit einem Augenzwinkern.

1010-74 *Chantal Chrzan-Ohmsen; Stefan Abel*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Von der Palme runterkommen

NEU im Programm

Stärken Sie Ihren Vagusnerv, finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht

Hier erlernen sie einfache Strategien, um Ihren Entspannungsnerv (Vagus) zu aktivieren und Psyche und Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Stressreduktion wird im Kurs anhand eines Messgerätes sichtbar gemacht und theoretisches Wissen dazu vermittelt. Der berufliche und private Alltag ist voller Beschleunigung, Reizquellen und Einladungen, in die Überlastung zu gehen. Im Zustand erhöhter Alarmbereitschaft angelangt, können schnell unsere Sozialkontakte leiden und chronische körperliche und psychische Symptome sich manifestieren. Lernen Sie Ihren Vagusnerv zu meistern.

1010-76 *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

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.

1010-79 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Liebe lernen

Sie erhalten theoretische und praktische Impulse, um Schritte hin zu einer erwachsenen, reifen und authentischen Partnerschaft zu gehen. Eine ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen und Erwartungen an Partnerschaft sowie den tiefer liegenden Bedürfnissen und Sehnsüchten öffnet erst die Möglichkeit, eine erfüllte Beziehung auf Augenhöhe einzugehen. Das bedeutet Verantwortung für das eigene Wohlbefinden selbst zu übernehmen, anstatt auf den Prinzen, die Prinzessin zu warten. Theorieeinheiten, Meditation und Austausch wechseln sich ab.

1010-80 *Nicoletta Schenk*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
30. Okt. + 31. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Wurden unsere Grenzen durch schwierige Erfahrungen verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Organismus gespeichert. Dies beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen meist auf ungesunde Weise. Theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen werden vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Denn erst das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Kontakt mit der Außenwelt. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Decke und Schreibsachen

1010-81 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
31. Okt. + 01. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 83

Zu nett für die Welt?

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

1010-83 West *Dr. Reinhard Müller*
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

Sie möchten gerne jemanden kennenlernen und wissen nicht, wie Sie Kontakt herstellen können? Für viele von uns ist es heute nicht leicht, Face-to-Face ins Gespräch zu kommen. Lernen Sie Gelegenheiten und Flirttechniken kennen, Körpersignale zu deuten und bewusst auszusenden und bauen Sie Kontaktschwierigkeiten ab. Entwickeln Sie Ihren persönlichen Flirtstil! Sie erhalten viele Anregungen, z.B. wie Sie dabei mit möglichen Konflikten besser umgehen, Beziehungen aufbauen und halten und nicht zuletzt auch Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

1010-85 *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

1010-86 West *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Glück in der Partnerwahl

NEU im Programm

Hier lernen Sie Ihren Blick darauf zu richten, was Sie selbst tun können, um den richtigen Partner/die richtige Partnerin anzuziehen. Sie sind eingeladen vergangene Erfahrungen zu reflektieren und ihre gewonnenen Erkenntnisse bewusst zu nutzen, um sich klar neu aufzustellen. Ihnen stehen damit mehr Möglichkeiten zur Verfügung, als „nur" auf Ihr Glück zu hoffen: Sie laden es aktiv ein! Denn eine stabile Beziehung gibt uns große Zufriedenheit, bis hin zum Glücksempfinden.

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

1010-88 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
20. Nov. + 21. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Nein sagen, ohne Porzellan zu zerschlagen

Wir beleuchten Handlungsoptionen in individuellen Situationen und üben, wie wir für uns sorgen, gerade indem wir respektvoll Grenzen setzen. Dabei nutzen wir erprobte Kommunikationsmodelle und Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation. In dem wir lernen notwendige Kritik an Kolleginnen und Kollegen oder Freundinnen und Freunden zu formulieren, kosten Konflikte weniger Zeit, Energie und Nerven.

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

1010-91 *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
05. Dez. + 06. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 68

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren Erfolg. Hier lernen Sie einen Ansatz kennen, der bewährte Kommunikationsmodelle ganzheitlich zusammenfasst und Achtsamkeit als Grundhaltung in den Mittelpunkt stellt. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden können eingebracht und reflektiert werden, um neue Lösungen zu finden.

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

1010-93 *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
11. Dez. + 12. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 72

Die Grundlagen einer stabilen Partnerschaft

Erfolgreiche Beziehungen sind vordergründig keine Frage des Glücks, sondern Ausdruck der Auseinandersetzung mit sich selbst sowie der Bereitschaft zweier Menschen, sich miteinander zu verbinden. Eine stabile und wachstumsorientierte Partnerschaft verlangt jeweils eigene Integrität und Authentizität, aber auch die beiderseitige Fähigkeit zur Kommunikation über Bedürfnisse sowie die Bereitschaft zur konstruktiven Konfliktaustragung mit seinem Gegenüber. Wenn zwei Menschen darüber hinaus ihre Werte miteinander abstimmen und ihre Ziele gemeinsam verfolgen, dann entwickeln sie sich

durch die bewusste Verbindung gemeinsam weiter. Dieser Kurs ist auch für Singles mit dem Wunsch nach einer Partnerschaft geeignet.

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

1010-95 Nord *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Methoden und spezielle Ansätze

Diagnose „Unfruchtbarkeit"

Bewältigungsstrategien für Frauen und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch

Dieser Vortrag informiert bei ungewollter Kinderlosigkeit über nützliche Bewältigungsstrategien, den Umgang mit der „Achterbahnfahrt der Gefühle" und darüber, wie Männer und Frauen die Diagnose „Unfruchtbarkeit" unterschiedlich erleben. Was ist, wenn ich/wir niemals ein Kind bekommen können? Welche Möglichkeiten gibt es, um mit der Reproduktionsmedizin ein Wunder zu bewirken und wie können Frauen und Männer mit ihren Ängsten, Scham- und Schulgefühlen umgehen? Die psychischen Auswirkungen einer ungewollten Kinderlosigkeit werden im Allgemeinen unterschätzt und stellen in den meisten Fällen eine enorme Belastung dar. Nicht nur für einen selbst, sondern auch für die Partnerschaft. Der Abend findet in einem vertraulichen Rahmen statt.

1016-53 *Monika Stepan*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Letzte Hilfe Kurs

Der „Letzte Hilfe Kurs" will zu Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines geliebten Menschen ermutigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die lernen möchten, was sie dabei für die ihnen Nahestehenden tun können. Angesprochen werden Themen wie die „Normalität des Sterbens als Teil des Lebens", „Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten", „Leiden und Linderung" und „Abschied nehmen". Während die „Erste Hilfe" selbstverständlich ist, so muss die „Letzte Hilfe" gesellschaftlich erst verankert werden. Dabei ist jeder meist mehrfach in seinem Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen.

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt.

1016-56 *Almut Stolte*
Do, 17.00 – 21.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Anders leben nach Corona

NEU im Programm

So werden die Erfahrungen der Krise fruchtbar für ihr künftiges Leben

Corona hat uns alle über Monate gewaltig durchgeschüttelt. Vieles ist nicht mehr wie es vorher war. Ein guter Zeitpunkt, um in diesem Seminar ein Resümee zu ziehen. Denken Sie mutig und ohne Scheuklappen darüber nach, wie Sie in Zukunft leben wollen.

Aus dem Inhalt:
- Wie habe ich die Corona-Krise erlebt?
- Was hat mich erschüttert, was gestärkt?
- Welche neuen Fähigkeiten habe ich an mir und anderen entdeckt?
- Was soll genau so bleiben wie es vor der Corona-Krise war?
- Was will ich anders machen?

Für Menschen, die Krisen als Chancen für einen Neubeginn begreifen. Die darüber nachdenken wollen, was bleiben soll und was sie anders machen wollen – in Partnerschaft, Familie, mit Freunden, in der Arbeit und der Freizeit.

1016-57 West *Antonia von Alten*
Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, So, 09.00 – 16.00 Uhr,
07. Nov. + 08. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

Narzissmus in Beruf und Partnerschaft

Wenn die Sucht nach Anerkennung krankhaft wird

Der Abend vermittelt nützliche Handlungsempfehlungen im Umgang mit Narzissten und informiert u.a. über die Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Narzissten. Ob in Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder anderenorts, Narzissten sind mitten unter uns. Sie handeln egoistisch, sind arrogant und selbstverliebt, treten größenwahnsinnig auf und agieren manipulativ, um eigene Verletzungen zu kompensieren. Angesichts der gesellschaftlichen Entwicklung, die von Leistungsdruck und Individualisierung geprägt ist, gewinnt die Diskussion über das komplexe Thema des Narzissmus zunehmend an Bedeutung. Aber was ist ein Narzisst und sind wir nicht alle ein bisschen selbstverliebt? Wann verschwimmt die Grenze zwischen charismatischer Persönlichkeit und krankhafter Sucht nach Bestätigung?

1016-59 *Monika Stepan*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Der Krieg ist aus

Ein Kriegsenkelseminar

Entlang von Familiengeschichten werden Anregungen gegeben, persönliche Familienmuster zu

Anzeige

Helfen lernen
ohne sich selbst zu gefährden

Allein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen in kritischen Situationen macht selbstbewusster und vermindert die Wahrscheinlichkeit, durch sogenanntes „Opferverhalten" tatsächlich Opfer zu werden. Dabei geht es um einfache Verhaltensweisen, die helfen, dass kritische Situationen nicht eskalieren und man dabei nicht zu Schaden kommt.

Dies kann man lernen – und zwar jeder: ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Dazu bietet die Volkshochschule Frankfurt am Main kostenlose Seminare an.

Informationen zur Kampagne

STADT FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates
Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main
Telefon 069 212-31476
Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

erkunden, die in der Eltern- und Großelterngeneration durch das Erleben des zweiten Weltkrieges angelegt wurden. Daraus lassen sich eigene Wege zu heilsamen Entwicklungen finden. Flucht, Bombenangriffe, Hunger, Gewalt und Tod hinterließen oft Traumatisierungen und Schamgefühle bei Eltern, die den Krieg als Kind erlebten. Wurden diese nicht bearbeitet, sind sie der Folgegeneration vererbt worden. Diesen erscheint ihr Leben schmerzlich wenig stimmig mit einem Grundgefühl, irgendwie nicht zu genügen. In einer wertschätzenden Atmosphäre bilden Methoden aus der Familientherapie, wie z.B. die Arbeit mit dem Genogramm hier die Grundlagen.

Bitte mitbringen: Lebens- bzw. Sterbedaten der Eltern und Großeltern.

1016-62 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
14. Nov. + 15. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 83

Annehmen was ist!

Wie kann der Mensch Ja zu seinem Schicksal sagen?

NEU im Programm

Die Logotherapie, die sinnorientierte Psychotherapie, hat das Freispielen von Abhängigkeiten und Schicksalsdeterminanten zum Zentrum ihrer therapeutischen Intervention erhoben. In diesem Vortrag geht es um unabänderliche Grenzbereiche des Menschen, dem Schicksal und Leid. Das Anliegen ist es „Trost zu spenden", einen kleinen Freiraum gegenüber dem Schicksal zu erkennen, und dem „homo patiens", dem leidenden Menschen, zu erklären, dass auch sein Leben sinnvoll sein kann. Ein Vortrag, gehalten mit Bildern, zum Nachdenken und dem Erkennen seiner Restfreiheiten.

1016-63 *Dr. Erich Schechner*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Hypnose – Humbug oder wirksam?

NEU im Programm

Hypnose fasziniert viele Menschen, weil mit ihr psychische und körperliche Leiden nachweislich geheilt werden können. Doch wie funktioniert Hypnose und welche Risiken birgt sie? Eine seriöse Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode, in der sich Körper und Bewusstsein entspannen können, so dass das Unterbewusstsein aktiviert wird. So können unbekannte Ressourcen entdeckt, gesündere Überzeugungen verankert und ein neues Verhalten übernommen werden. Ob im Sport, um die Leistungsgrenzen zu überschreiten, bei Lampenfieber, Ängsten oder Depressionen – durch Hypnose lassen sich viele Blockaden erkennen und lösen. Die Referentin informiert über den vielfältigen Einsatz der Hypnose, geht auf Risiken und Vorurteile ein und führt auf Wunsch eine Entspannungshypnose durch.

1016-65 *Monika Stepan*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Vier Fragen für ein schönes Leben: The Work of Byron Katie

Schnupper-Workshop

The Work of Byron Katie ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von vier Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet und dieser innere Prozess kann zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit führen. Einengende Gedankenmuster können sich auflösen und Freude freisetzen.

Hier haben Sie die Möglichkeit, The Work kennenzulernen und auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1016-66 *Angela Gebertz*
Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Starke Gefühle: Über Scham und Beschämung

NEU im Programm

Vor Scham in den Boden versinken wollen, erröten, schwitzen, Herzklopfen: alle kennen diese Reaktionen. Scham ist eine der mächtigsten und schmerzhaftesten Emotionen. Sie kann jederzeit zwischen Menschen akut werden. Oft sind Schamgefühle tabuisiert, werden auf „Schwächere" projiziert, auch eine transgenerationale Weitergabe ist üblich. Wichtig ist es zwischen „Scham als natürlicher Reaktion auf einen Fehler" und „Beschämung als Verhöhnung eines anderen Menschen" zu unterscheiden. Scham erfüllt sehr wohl positive Aufgaben, sie ist „die Hüterin der Würde" und macht uns erst zu gesellschaftsfähigen Wesen. Sie bekommen grundlegende Informationen zu Entwicklung und Formen von Scham, zur Neurobiologie, sowie Ideen zu einem konstruktiven Umgang.

1016-69 ♀ *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Mein System und ich

Egal, wie unabhängig wir uns selbst sehen – wir alle sind Teil sozialer Systeme. Gesellschaft, Familie, Beruf, Partnerschaft: Unser soziales Geflecht hat viele Gesichter und zahlreiche Wirkungen auf unser Leben. Manche Systeme stärken uns und geben Halt, andere können uns wertvoller Energie berauben. Eines ist sicher: Ändert sich eine Komponente des Systems, wirkt sich das auf das gesamte Gebilde aus. Hier machen wir Systeme sichtbar, untersuchen mit einfachen Tools die verschiedenen Akteure und beleuchten vor allem ihre Rolle, die Sie – bewusst oder unbewusst – im System übernommen haben. Kontraproduktive Aktionen stellen wir in Frage und entwickeln konstruktive Lösungsansätze, um positive Veränderung für Sie und Ihr System anzustoßen. Aktive Mitarbeit und eigene Fragestellungen sind ausdrücklich erwünscht.

1016-70 Nord *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Gewaltprävention

„Gewalt – Sehen – Helfen"

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1020-52 *Ronald Carstensen; Susanne Bender*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-53 Süd *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Bibliothekszentrum Sachsenhausen; Entgeltfrei

1020-54 West *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

1020-55 Nord *Ronald Carstensen; Susanne Bender*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Pädagogik

In der Bereitschaftspflege ein vorübergehendes Zuhause geben

Den Jüngsten helfen!

Wir laden Sie herzlich zu einem Informationsabend ein, um Sie über Bereitschaftspflege zu informieren – kostenlos und unverbindlich. Sie wohnen als Familie, Paar oder Lebensgemeinschaft in Frankfurt oder Umgebung und leben gerne mit Kindern. Sie möchten Kindern in Not helfen und sind bereit, einem Säugling, Klein-oder Vorschulkind vorrübergehend ein Zuhause zu geben? Wir brauchen Menschen die trösten und für ein Kind da sind. Wenn Kinder aus der eigenen Familie genommen werden müssen, dann tut das weh. Dann helfen nur Trost, Wärme, Geborgenheit und Umsicht.

In Kooperation mit dem Jugend- und Sozialamt.

1030-52 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wir werden Pflegefamilie

Einem Kind ein dauerhaftes Zuhause geben

Wir laden Sie herzlich zu unserem Informationsabend ein, um Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Aspekte zum Thema Pflegekind zu geben – kostenlos und unverbindlich. Die Pflegekinderhilfe des Jugend- und Sozialamtes Frankfurt am Main sucht Pflegeeltern für Kinder, die nicht in ihren Familien aufwachsen können. Als Pflegefamilie sind viele Konstellationen denkbar: Ein neues Zuhause finden Kinder zum Beispiel bei verheirateten oder unverheirateten Paaren, gleichgeschlechtlichen Paaren oder Alleinstehenden. Hauptsache ist, dass Sie gern mit Kindern zusammenleben.

1030-53 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

BEziehung statt ERziehung

Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

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

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

In diesem Workshop erfahren Sie
- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

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

1030-54 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

1030-55 Nord *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 49

Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten

In diesem interaktiven Vortrag geht es um Möglichkeiten von Eltern, ihre Kinder vor Mobbing zu schützen und bei Mobbingerfahrungen zu unterstützen. Entscheidend für den Schulerfolg von Kindern und Jugendlichen sind positive Erlebnisse mit Gleichaltrigen und Akzeptanz in der Peer-Group. Je älter die Kinder werden, umso größer wird die Gefahr, andere mit Mobbing zu überziehen oder selbst gemobbt zu werden. Mobbingopfer und Mitschüler leiden dann unter verminderter Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eltern sehen dies mit Sorge, vor allem, wenn der Schulerfolg ihrer Kinder gefährdet erscheint. Erfahren Sie, wie Mobbing in der Schule entsteht und wie Sie selbst zu einer guten Atmosphäre im Klassenverbund beitragen können.

1030-56 *Karl Dambach*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Anzeige

Mit Kindern Lernen

Gehirn-gerecht mit Birkenbihl-Methoden

Mit vielen abwechslungsreichen Lerntools und anhand konkreter Beispiele erfahren Sie in diesem Workshop, wie neurodidaktische Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden können. Sie möchten Ihre Kinder beim Lernen besser unterstützen? Und damit fit für die Zukunft machen? Lernen geht auch anders! Mit gehirn-gerechten Methoden entdecken Ihre Kinder den Spaß am Lernen neu. Ein erfolgreiches und angenehmes Lernen ist dann möglich, wenn Kinder – und auch Erwachsene – so lernen dürfen, wie ihr Gehirn es am besten kann. Die gehirn-gerechten Methoden passen für jedes Thema sowie für alle Altersstufen.

1030-57 *Gritta Fründt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Lern- und Gedächtnistraining

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo hab' ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde-Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben. Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1302-53 *Ute Fey*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum stehen theoretische Grundlagen und praktische Übungen zu Grundfragen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens. Anhand der Themenbereiche Arbeitstechnik, Merktechnik und Lerntechnik werden hier zahlreiche Anregungen und individuelle Strategien geboten, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim Lernen anzugehen, realistisch zu verändern und um Freude und Spaß am Lernen (wieder)zuentdecken.

1302-55 *Doris Geis*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

Das merk ich mir!

Gedächtnistraining für den (Berufs-) Alltag

Konzentration, Wahrnehmung, Denkflexibilität und Wortfindung sind Gedächtnisleistungen, die Sie täglich benötigen. Wenn wir diese kognitiven Fähigkeiten nicht regelmäßig im Alltag oder bei der Arbeit trainieren, können sie verloren gehen. Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich wichtige Informationen, z.B. Namen und Zahlen, besser merken und im richtigen Moment abrufen können, um in Beruf und Alltag aktiv und fit dabei zu sein. Sie erhalten viele Tipps und Übungen, mit denen Sie im Alltag Ihre geistige Fitness und Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich steigern können. Gedächtnistraining verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der Lernfähigkeit führt. Erleben Sie ein effektives Wochenende „rund um das Gehirn".

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

1302-56 *Ute Fey*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Ehrenamt

Ehrenamtliche Lernbegleitung im Projekt „1zu1Basics“

6,2 Mio. Deutsch sprechende Erwachsene haben Schwierigkeiten damit, mehr als einzelne Sätze zu lesen und zu schreiben. So sind z.B. Elternbriefe von Kita und Schule oder Formulare bei Ärzten und Behörden ein Hindernis.

Das vom Bundesbildungsministerium geförderte Projekt „1zu1Basics – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen“ bringt Lerninteressierte und geschulte Ehrenamtliche zum Lernen zusammen und begleitet sie.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie ab Seite 12.

Mit Erwachsenen Lesen und Schreiben üben

NEU im Programm

Einstieg in die ehrenamtliche Lernbegleitung

Sie können sich vorstellen, deutschsprachige Erwachsene zu unterstützen, die Lesen und Schreiben üben wollen? In der Einstiegsschulung erfahren Sie mehr über die Lebenswelt von Menschen, die nicht so gut Lesen und Schreiben können. Sie bekommen einen Einblick, wie man alltagsbezogen und individuell Grundbildung unterstützen kann und lernen andere Interessierte und das Projektteam kennen. So werden Sie auf Ihr Engagement vorbereitet.

Buchbar nach Beratung:
Daniela Glück-Grasmann, Telefon: 069 212-48405

1757-01 *Daniela Glück-Grasmann*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Seminare im Rahmen des Frankfurter Trägernetzwerkes

Das Frankfurter Trägernetzwerk, ein Arbeitskreis gemeinnütziger und öffentlicher Einrichtungen, stellt seit vielen Jahren ein Weiterbildungsprogramm für Menschen zusammen, die ehrenamtlich engagiert sind oder ehrenamtlich aktiv werden möchten. Die VHS Frankfurt ist Teil dieses Netzwerkes. Die Veranstaltungen werden vom Hessischen Sozialministerium gefördert und können deshalb zu einem günstigen Entgelt angeboten werden.

Das Programm des Trägernetzwerks erscheint vierteljährlich und kann bei uns angefordert werden:
Telefon: 069 212-30452

● Lesepatin und -pate in der Grundschule – Einführung

Wenn Sie sich vergewissern wollen, ob eine Lesepatenschaft die passende ehrenamtliche Aufgabe für Sie ist, wird dieser Kurs Ihnen weiterhelfen. Sie lernen den Rahmen und die Möglichkeiten dieser Tätigkeit kennen und erhalten Antworten auf Fragen, wie: Welche Schule liegt in meiner Nähe, wie knüpfe ich Kontakt mit einer Schule, wie lange dauert eine Lesepatenschaft, wie halte ich Kontakt mit den Lehrern und wo bekomme ich Unterstützung? Außerdem erhalten Sie für den Einstieg ein erstes „Handwerkszeug“: Worauf sollte ich achten, wie kann ich helfen, was ist ratsam, was eher ungünstig, welche Bücher und Spiele sind geeignet, wie kann ich loben, wie beginne und ende ich, woher kommt der Lesestoff und wie reagiere ich auf Schwierigkeiten?

1758-04 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **19. Aug. – 02. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● Begleitender Kurs für aktive Lesepaten mit teilnehmerorientierten Themen

In Frankfurter Grundschulen werden viele Kinder durch ehrenamtlich engagierte Lesepatinnen und -paten unterstützt und begleitet. In dieser Weiterbildung haben Sie einen Ort für die fachliche Vertiefung, Begleitung und Beratung dieser Aufgabe. Dabei werden Schwierigkeiten und relevante Themen der Praxis genauer beleuchtet und bearbeitet, z.B.

- Besonderheiten bei Kindern, für die Deutsch Zweitsprache ist,
- die Bedeutung und Erweiterung des Wortschatzes in unserer heutigen Bilderwelt,
- die Möglichkeiten der Hilfe bei Kindern mit besonderen Leseschwierigkeiten.

Bei jedem Treffen erhalten Sie die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen aus Ihrer Praxis auszutauschen.

1759-04 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **21. Okt. – 04. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Anzeige

Anzeige

Treffpunkt Rothschildpark

Inspirierende, interessante und vielfältige Angebote.

Unser Programm finden Sie unter:
www.buergerinstitut.de

BÜRGERINSTITUT
GUT FÜR FRANKFURT – SEIT 1899

Bürgerinstitut e.V.
Treffpunkt Rothschildpark
Oberlindau 20 · 60323 Frankfurt am Main

Anmeldungen unter:
Telefon: (069) 972017-40
E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

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

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 6).

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung **Arbeit und Leben Frankfurt am Main,** wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Die gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub).
Spezielle Seminare gibt es für:

- Beschäftigte in bestimmten Arbeitsbereichen sowie Erwerbslose aus diesen Bereichen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ihren Familien
- Frauen
- Jugendliche
- Migrantinnen und Migranten
- Seniorinnen und Senioren

Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch VHS, DGB, DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Truda Ann Smith, Direktorin Volkshochschule Frankfurt a.M.

Philipp Jacks, Vorsitzender Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) Stadtverband Frankfurt a.M.

Vorträge

Aktuelle Themen – Vortragsreihe

Anmeldung und Information unter:
DGB Region Frankfurt-Rhein-Main
Wilhelm-Leuschner-Str. 69-77
60329 Frankfurt a.M.

E-Mail: Frankfurt-Main@dgb.de
Telefon: 069 273005-72

● Ist das krank!?
Arbeitsbedingungen im Gesundheitssystem und Krankenhäusern und gewerkschaftliche Organisierung.

Vortrag und Gespräch
Keine Anmeldung erforderlich.

1801-51
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

● „Extrem unbrauchbar"

NEU im Programm

Seit den rassistischen Morden von Hanau taucht vermehrt die Frage auf, welche zivilgesellschaftlichen Anstrengungen nötig sind, um rassistischen und menschenfeindlichen Tendenzen entgegen zu treten. Das Problem hierbei ist, dass antirassistische Initiavien von Sicherheitsbehörden häufig selbst als"extremistisch" gebrandmarkt werden. Grundlage hierfür ist die „Extremismustheorie". Der 2019 erschienen Sammelband „extrem unbrauchbar" setzt sich mit dieser Theorie auseinander.

Lesung und Diskussion mit Tom Uhlig (Mitherausgeber des Sammelbandes) und einer weiteren Autorin.

1801-52
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● Hinter den Kulissen
Führung durch das Frankfurter Schauspiel.
Anmeldung bis 7. Oktober 2020

1801-53
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
Treffpunkt auf Anfrage; Entgeltfrei

● Geschichte und aktuelle Lebenssituation der Roma in Frankfurt
Vortrag und Gespräch.

1801-54
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

● Kultureller Jahresausklang
Diskussion aktueller politischer Themen bei Kaffee und Kuchen mit den DGB-Seniorinnen und -Senioren.

1801-55
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Dez., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Seminare

Hexen und Madonnen – Frauenbilder

Spurensuche zwischen Spessart und Rhön
Spurensuche im Spessart und in der Rhön, zu Madonnen und historischen Orten, an denen Frauen als „Hexen" verfolgt und ermordet wurden. Was waren das für Mädchen und Frauen, die als „Hexen" verurteilt wurden? Welches Frauenbild sollen uns Mariendarstellungen vermitteln? Finder wir Spuren für die Verfolgung von Minderheiten bis heute?

Information und Anmeldung

Arbeit und Leben (DGB/VHS)
Christian Becker
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-37966 oder -37656
Fax 069 212-39825
E-Mail aul@stadt-frankfurt.de

Bei der Fahrt in den Spessart und in die Rhön und bei Besichtigungen suchen wir nach Antworten.

1802-02 *Dr. Barbara Bromberger; Angela Fischer*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, anschließend Busfahrt nach Steinau an der Straße und Fulda.; Entgeltfrei

Journalistisches Schreiben

Wochenend-Workshop

Im Rahmen des Workshops finden kritische Geister Ermutigung, sich als Medienproduzent/-innen auszuprobieren und dominante Diskurse – auch durch eigene Themen – mit alternativen Sichtweisen zu konfrontieren. Vermittelt werden Grundlagen des journalistischen Schreibens mit Fokus auf Darstellungsformen wie Nachricht, Bericht und Pressemitteilung. Ziel ist, eigene Artikel zu erarbeiten. Grundsätzlich sollte Bereitschaft bestehen, in der Gruppe zu schreiben sowie entstehende Texte gemeinsam zu besprechen und weiterzuentwickeln. Eigene Themenvorschläge können gern mitgebracht werden. Darüber hinaus gibt es Raum, Fragen zu diskutieren, die mit der journalistischen Arbeit verbunden sind: Wie komme ich z.B. überhaupt zu meinem Artikelthema? Wo fange ich mit der Recherche an?

1802-51 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Der Politische Islam

Das Beispiel Iran

Ob eine Religion politisch ausgelegt wird, liegt nicht allein in ihren Glaubensätzen begründet. Ihre historische Entwicklung und ihre soziale Funktion sind ebenso zu berücksichtigen, wie die gesellschaftlichen Erfahrungen der Gläubigen. Dieses Seminar beschäftigt sich mit dem politischen Islam als einer der Ausprägungen des Islam, der in der medialen Welt oft unreflektiert mit der islamischen Religion gleichgesetzt wird. Das Seminar fragt nach dem Verhältnis Politik und Religion im Glauben und in der Geschichte des Islam, stellt die Entstehungsgeschichte des politischen Islam als eine politische Ideologie dar. Am Beispiel der über vierzig Jahren existierenden Herrschaft des religiösen Rechtsgelehrten im Iran werden die Vorstellung des politischen Islam über Menschen, Gesellschaft und Politik thematisiert. Das Ziel des Seminars ist zu einem differenzierten Bild vom Islam und den Muslimen zu kommen.

1802-55 *Said Hosseini*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Politik

Einführung

Die folgende inhaltlichen Schwerpunkte werden behandelt:

- Verfassungsmäßige Ordnung des Staates, Grundrechte
- Bund, Länder und Gemeinden, Staatsverwaltung und Behörden
- Parlament, Regierung, Ministerien, Gesetzgebung
- Einfluss- und Mitwirkungsmöglichkeiten der Bürger, Wahlen, Politische Parteien, Verbände
- Staatliche Aufgaben und Leistungen, Sozialversicherung, Staatsfinanzen
- Nationale und internationale Organisationen, Europäische Union (EU)

Angesprochen sind alle Personen- und Berufskreise, die kompakte und qualifizierte Informationen zum Thema benötigen oder einfach nur interessehalber mehr darüber erfahren möchten, wie Staat und Politik funktionieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

1802-59 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media

für Gewerkschaften, Vereine und Ehrenamt

Im Kurs lernen Sie, wie Sie Medien wie Twitter, Facebook, Instagram oder Blogs sinnvoll für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen. Wir analysieren gelungene Praxisbeispiele, die verdeutlichen, wie sich die kommunikativen Möglichkeiten dieser Medien effektiv ausschöpfen lassen. Anhand praktischer Übungen erlernen Sie, eigene Social Media-Strategien zu entwickeln. Sie erfahren, wie Sie spannende Inhalte für Ihre Zielgruppe (weiter-)entwickeln, Nutzer/-innen gewinnen und einbinden. In Projektarbeit mit anderen Kursteilnehmer/-innen erstellen Sie ein cross-mediales Konzept für die Öffentlichkeitsarbeit und setzen es um. Der Kurs vermittelt nicht zuletzt Wissen zu Risiken von Social Media: u.a. in Bezug auf Datenschutz oder Hate Speech im Netz.

Voraussetzungen: PC- und Office-Grundkenntnisse

1802-61 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Athen und Berlin: Offene Rechnungen, offene Wunden

NEU im Programm

Griechenland ist eines der Länder, das im Zweiten Weltkrieg am stärksten unter der deutschen Besatzung gelitten hat. In der Nachkriegsordnung wurden die Siegermächte teilweise entschädigt, aber die kleineren Länder Europas und zahlreiche Opfergruppen gingen weitgehend leer aus. Zu ihnen gehörte auch Griechenland, das bis auf den heutigen Tag Entschädigungen für die Opfer der Massaker und die Ausplünderung seiner Volkswirtschaft einfordert. Diesen Forderungen entzieht sich die Bundesrepublik bis heute. In der neueren Geschichte standen sie im Hintergrund, als 1990 nach der Wiedervereinigung beim 2plus4-Vertrag (nicht Friedensvertrag!) mit den Alliierten der Zweite Weltkrieg formell beendet wurde. Schließlich wurden sie wieder im Zuge der Schulden-Krise und der durch die Troika verordneten Austeritätspolitik zum Thema. Wir wollen uns in dem Seminar mit der Geschichte von Griechenland und den Verbrechen der Wehrmacht im Zweiten Weltkrieg beschäftigen sowie mit der Geschichte des Umgangs mit den Reparationsforderungen von Griechenland. Dazu werden wir Filmmaterial und Originaldokumente anschauen und diskutieren.

1802-63 *Nadja Rakowitz*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Fake News, Desinformation und Verschwörungstheorien

NEU im Programm

Erkennen, benennen, bekämpfen

Die meisten Menschen vertrauen demokratischen Institutionen und informieren sich über glaubwürdige Medien. Macher sogenannter „Alternativer Medien" manipulierten oder verzerren die Darstellungen von Ereignissen und Äußerungen mit dem Ziel, die Deutungshoheit über die öffentliche Meinung zu erlangen. Im Ergebnis produzieren Sie verschwörerische Erzählungen, um das Vertrauen in die Demokratie zu untergraben. Das Seminar fragt: Wie erkenne ich Fake News und Desinformation? Wie gebiete ich Menschen Einhalt, wenn sie solche Thesen verbreiten? Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, wie Desinformationen aus dem Informationsstrom herausgefiltert werden können. Dabei kommen eine Reihe Recherchetools zum Einsatz. Teilnehmer werden ermutigt, sich streitbar für eine offene und demokratische Gesellschaft einzusetzen.

1802-65 *Volker Siefert*
Sa 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Am Stammtisch gegen Rassismus argumentieren

NEU im Programm

Rechtspopulistische Äußerungen begegnen uns überall im Alltag: Ob an der Kasse im Supermarkt, am Arbeitsplatz mit Kolleg/-innen oder auch im engsten Kreis von Familie und Freund/-innen. Sie lösen Sprachlosigkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit aus. Später ärgern wir

uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen. Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht länger hin! Dazu wollen wir uns in Trainings mit Strategien beschäftigen, die uns ermöglichen, menschenverachtenden und rechtspopulistischen Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige rechte Parolen hinterfragen und wir wollen gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um unsere Demokratie zu stärken.

1802-66 *N.N.*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Politik

Internationale Organisationen/Internationale Konflikte und Problemfelder

Dieser Kurs erläutert am Samstag den grundlegenden Aufbau und die Funktionsweise wichtiger internationaler Organisationen wie EU, NATO, IWF und Weltbank. Am Sonntag werden internationale Probleme und Konfliktfelder besprochen wie: Armut, Kriege, Nahostkonflikt und Terrorismus.

1802-67 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Medienarbeit mit Video und YouTube-Kanal

für Gewerkschaften, Vereine und Ehrenamt

Ein YouTube-Kanal ist leicht erstellt. Er bietet Gewerkschaften und politischen Initiativen attraktive Möglichkeiten in der Öffentlichkeitsarbeit. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie den Kanal anlegen, aufbauen und Videos hochladen. Sie erwerben grundlegende journalistische und technische Fähigkeiten, um interessante Video-Inhalte erstellen zu können. Mit dem Smartphone nehmen wir kurze Beiträge auf und entwickeln sie weiter. Dabei fügen wir auch Fotos, Grafiken oder Musik ein. Wir arbeiten dazu mit den Open-Source-Programmen Shotcut und Audacity. Eigene Projektideen und Materialien sind willkommen. In Zeiten von rechtem Netzaktivismus und zunehmend roherer Kommunikations-Kultur im Internet erörtern wir auch Strategien zum Umgang mit Hate Speech.

Voraussetzungen: PC- und Office-Grundkenntnisse

1802-71 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Digitale Zahlungsmittel

Bitcoin, Blockchain und Kryptowährungen – Das Ende aller Geldsorgen?

Im Dezember 2017 erreichte die digitale Währung Bitcoin ihr Allzeithoch. Dezentral und transparent, dazu noch inflationssicher – mit den Digitalwährungen waren und sind große Erwartungen verknüpft. Mit dem „Petro" wurde in Venezuela sogar eine staatliche Kryptowährung eingeführt. Doch dem Hype folgte der Absturz. Der Boom hatte zahlreiche unseriöse Anbieter von Finanzprodukten auf digitaler Basis angelockt, mit denen Anleger viel Geld verloren. Im Ergebnis warben Google und Facebook zwischenzeitlich nicht mehr für digitale Finanzprodukte, der Kurs der Kryptowährungen brach ein. Mittlerweile prophezeien Ökonomen ein rasches Ende der digitalen Währungen. Dieser Kurs soll einen Einstieg bieten und grundlegende Fragen ansprechen wie: Was sind die technologischen und ökonomischen Grundlagen von Kryptogeld? Welche Kryptowährungen gibt es? Welche Möglichkeiten bieten sie und welche Risiken?

1802-75 *Christian Rittershofer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Künstliche Intelligenz

Denkende Maschinen: Zwischen Menschwerdung und Weltherrschaft

Während in Filmen und Romanen künstliche Intelligenzen dem Menschen längst als weit überlegen dargestellt werden, ist es in der Realität noch nicht der Fall. Allerdings entwickelt sich die künstliche Intelligenz in rasend schnellem Tempo. Ob automatisierte Gesichtserkennung, Strategiespiele, Chatbots oder Übersetzungsprogramme, in vielen Bereichen erzielen künstliche Intelligenzen bessere Ergebnisse als Menschen oder werden es bald tun. Droht der Mensch also abgehängt zu werden? Wird er gar in seiner Existenz bedroht durch intelligente Supercomputer oder Roboter? Oder entwickeln Computer bald „Bewusstsein", gar Gefühle und brauchen wir entsprechend eine „Maschinenethik"?

1802-79 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Streetart

zwischen Kunst, Gesellschaftskritik und kommerzieller Verwertung

Straßenkunst findet man mittlerweile in fast allen urbanen Räumen, und sie umfasst viel mehr als Graffiti. Während die einen Streetart als legitimen Ausdruck gegen Konsumgesellschaft und Kapitalismus begreifen, schätzen andere eher den ästhetischen Mehrwert – oder stellen diesen vehement infrage. Längst nutzen aber auch internationale Konzerne Strategien der Streetart, um ihre Produkte geschickt im öffentlichen Raum zu vermarkten. Dieses Seminar führt theoretisch und praktisch an das Phänomen Streetart heran. Es gibt einen Überblick über die Entstehungsgeschichte und die zahlreichen Formen, Akteure und Profiteure urbaner Kunst. Auf einem Stadtspaziergang können Straßenkunstartefakte entdeckt und erlebt werden. Außerdem gibt es die Möglichkeit, selbst unterschiedliche Techniken der Streetart auszuprobieren.

1802-85 *Susanne Bergstaedt*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurt wächst! Doch wem gehört die Stadt?

Frankfurt zählt zu den am schnellsten wachsenden Städten bundesweit. Doch der rasante städtische Wandel hat seinen Preis. Frankfurt ist die zweitteuerste Stadt in Deutschland. Dieser Umstand wird dabei höchst unterschiedlich interpretiert: Einerseits ziehen hohe Preise Investoren an. Andere fürchten eine Verdrängung von alteingesessenem Milieu und alternativen Wohn- und Kulturprojekten. Dieser Stadtrundgang möchte anhand von drei aktuellen Beispielen die Grundzüge und Gegensätze Frankfurter Stadtplanungspolitik aufzeigen und Alternativen diskutieren. Nach einem Einführungsvortrag fahren wir nach Bockenheim und besichtigen das ehemalige Institut für Anglistik und das ehemalige Philosophicum und erläutern jeweils die Geschichte der Gebäude. Anschließend besuchen wir ein alternatives Wohnprojekt.

1804-53 *Eric Bensch*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

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

Recht im Alltag

Das Alterseinkünftegesetz

Das Seminar soll (ältere und alte) Rentnerinnen und Rentner befähigen, sich selbst (formulargestützt) durch den Steuerrechtsdschungel zu schlagen und bietet eine Lotsenfunktion. Daneben werden auch immer „Steuergerechtigkeitsaspekte" mitbehandelt.

Mitzubringen sind: Steuerformulare 2019 („Mantelbogen" (Hauptbogen der Einkommensteuer-Erklärung), Anlagen „KAP" und „R", „N", „Vorsorgeaufwand" etc.).

1804-55 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kultur und Alltag

Eine musikalische Werkstatt für interessierte Frauen und Männer

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik". Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Eine kleine musikalische Entdeckungsreise bietet Gelegenheit, aktiv und lautstark mitzumachen: Angeboten wird eine liederliche Chorwerkstatt vom Volkslied über Pop bis Jazz und etwas Stimmbildung. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund, und das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein.

Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben, oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

1804-57 *Ruth Eichhorn; Lutz Eichhorn*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Stadthalle Bergen; Entgeltfrei

Wer, wenn nicht wir?

Aktiv für die eigenen Interessen

Ein Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit den DGB-Seniorinnen und Senioren mit Übernachtung in der Bildungsstätte Steinbach. Es werden aktuelle politische Themen bearbeitet.

Information und Anmeldung
Arbeit und Leben Frankfurt a.M.
Telefon: 069-21237966
E-Mail: christian.becker.vhs@stadt-frankfurt.de
renate.milrath.vhs@stadt-frankfurt.de

1807-51 *Thomas Ewald-Wehner; Egidius Planz*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
05. Sep. + 06. Sep., 2x
Bildungsstätte Steinbach; Entgeltfrei

Über den Umgang mit Fremdheit

Kulturelle Vielfalt und kulturelle Konflikte

1808-51 *Bernd Kuske-Schmittinger*
Sa, 11.00 – 18.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
24. Okt. + 25. Okt., 2x
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

Arbeit und Leben Hessen

Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.

Kosten und Ort bitte bei der Landesarbeitsgemeinschaft erfragen.

Anmeldung
Arbeit und Leben Hessen
Weilstraße 4 – 6, 61440 Oberursel

Telefon 06171 57622
E-Mail info@aul-hessen.de
Internet www.aul-hessen.de

● **„Wir sollten die Sonne verklagen"**
Der Klimawandel, seine Folgen und wie wir zukünftig leben wollen

1803-65 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Sep., 5x**

● **Die Frankfurter Schule und die 68er**
Bedeutung für die gesellschaftliche Entwicklung

1803-67 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**

● **Wem gehören meine Daten?**
Datensicherheit und Datenschutz

1803-69 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**

Bildungsurlaube

Arbeitszeit und Lebenszeit

Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen?

Über folgende Themen wollen wir informieren und diskutieren:

- Die „Domestizierung" von Raum und Zeit: Zeitbewusstsein in früheren Kulturen
- Zeitstrukturen und -messung
- Die „kopernikanische Wende" des Zeitbewusstseins: Lineare und zyklische Zeit, das „industrielle Zeitarrangement" und die Entstehung des Normalarbeitstages
- Entfremdete Arbeit und enteignete Zeit: Lohnarbeit und Herrschaft über die Zeit
- Arbeitszeitstudien und Zeitvorgaben in der Arbeitswelt
- Individuelle Zeitbudgets – Wem gehört die Zeit?
- Arbeitszeit und Lebenszeit – ein Blick in die Zukunft.

Für den Besuch des Technomuseums in Mannheim ist in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl ein Eintrittsgeld zu entrichten.

1803-50 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Europa und die arabische Welt

Die Arabische Welt ist die unmittelbare Nachbarin von Europa. Ihre moderne Geschichte ist eng mit der Geschichte der kolonialen Expansion der europäischen Mächte verflochten. Aber auch gesellschaftspolitisch und kulturell haben sich Europa und die arabische Welt jahrhundertelang wechselseitig beeinflusst. Seit den jüngeren Veränderungen in den arabischen Ländern nehmen wir allmählich wahr, dass was dort sich ereignet auch unser gesellschaftliches Zusammenleben, beeinflusst. Wie viel wissen wir über die Arabische Welt, über ihre Beziehung zu Europa und zur Europäischen Union? Gibt es praktische Möglichkeiten für eine demokratische Transformation dort und ein friedliches Zusammenleben verschiedener Kulturen hier? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar.

1803-51 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

NEU im Programm

Wie wollen wir morgen leben?

Die Digitalisierung gilt als größte Umwälzung der Menschheitsgeschichte seit der industriellen Revolution. Mit ihr sind Sorgen und Ängste aber auch Hoffnungen verknüpft. Aber der Umgang mit technischer Innovation ist nicht ohne historisches Beispiel. Wie Menschen seit 200 Jahren darauf reagieren, ihre Visionen, Hoffnungen, Ängste und moralischen Bedenken veranschaulichen ausgewählte Romane, Künstler und Wissenschaftler. Texte aus „Frankenstein oder Der moderne Prometheus" (Mary Shelley), „Wir" (Jewgenij Samjatin), „Schöne

Neue Welt" (Aldous Huxley) und anderer Schriftsteller werden interpretiert und mit der Haltung der Kunstavantgarde zur technischen Entwicklung um 1900 ergänzt. Die Thesen des Historikers Yuval Noah Harari sind Diskussionsgrundlage. Eine Zeitreise die zu einer eigenen Position ermutigen möchte. Noch gestalten wir, müssen uns fragen: Wie wollen wir morgen leben?" Es eilt.

1803-53 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der sozio-kulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann" verdrängen den demokratischen Konsens. Das Seminar führt die Teilnehmer/-innen in die Ideengeschichte der Demokratie und Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es die gegenwärtigen Fragen und Herausforderungen der demokratischen Gesellschaften und Rechtsnormen. Im Seminar geht es auch darum, Argumentationsfiguren und Überlegungen zu entwickeln, wie man die gesellschaftspolitischen Krisen oder das Versagen der demokratischen Institutionen problematisiert und hinterfragt, ohne in die populistisch-antidemokratischen Ideologien zurückzufallen.

1803-55 BU *Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

„Alles ist geplant"

NEU im Programm

Verschwörungstheoretische Welterklärung

Verschwörungstheorien haben immer dann Konjunktur, wenn infolge einer Krise oder eines Umbruchs die traditionellen, etablierten Deutungsmuster nicht mehr greifen. Kriege, Wirtschaftskrisen oder Epidemien sind der Boden, auf dem sie gedeihen. Auch wenn verschwörungstheoretische Erklärungen höchst sind, besitzen sie alle eine Gemeinsamkeit: Sie kennen keinen Zufall. Alles sei also von einer langen Hand geplant. Einige prominente Beispiele: Die Anschläge des 11. Septembers 2001 sei ein „inside job" gewesen; die „Flüchtlingsströme" nach Europa seien ein strategisches Werk einer globalen Elite mit dem Ziel der Destabilisierung Europas Das Seminar beschäftigt sich u.a. mit den folgenden Fragen: Was macht eine Erklärung zu einer Verschwörungstheorie? Warum sind Verschwörungstheorien für viele Menschen so attraktiv? Das Seminar soll zu einem besseren Verständnis von Verschwörungstheorien beitragen. Es soll der aktuelle Gebrauch von Verschwörungstheorien diskutiert werden.

1803-57 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

30 Jahre nach der DDR

NEU im Programm

Hoffnungen, Enttäuschungen, Realitäten heute

Nach 30 Jahren Wiedervereinigung bestehen weiterhin große ökonomische, kulturelle und politische Unterschiede zwischen Ost und West. Der Grund für diese Unterschiede sei weniger in der DDR zu suchen, vielmehr würde die Erfahrung der „Brüchigkeit" der Nachwendezeit die ostdeutsche Identität heute prägen. Diese Meinung vertreten Jana Hensel und Wolfgang Engler in ihrem Buch „Wer wir sind – Die Erfahrung, ostdeutsch zu sein". In diesem Seminar soll zunächst ein Blick auf die Geschichte der DDR und ihre besondere politische und soziale Kultur geworfen werden. Anschließend werden die Entwicklung seit der Wendezeit und insbesondere die Aufarbeitung und Rezeption der DDR Geschichte diskutiert. Schließlich soll dem nachgegangen werden, warum es 30 Jahre nach der Wende noch immer nicht gelungen ist, die politischen und sozialen Unterschiede auszugleichen und eine gemeinsame Identität zu schaffen.

1803-59 BU *Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Geschichte der Philosophie

Zeitalter der Aufklärung

Die Aufklärung gilt als Meilenstein in der Entwicklung moderner, demokratischer Gesellschaften. Sie ist, so Kant, „Ausweg des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit". Aufklärung ist der Prozess der Selbsterkenntnis und zugleich auch Empanzipation von allen Formen der Unterdrückung und ideologisch-dogmatischen Erklärungsmuster. Sie ist ein unvollendetes Projekt. Das Seminar beschäftigt sich mit der Philosophie sowohl als Wissenschaft als auch als Aufklärung; als Wissenschaft, wo drei philosophische Hauptströmungen der Aufklärungszeit, der Rationalismus (R. Descartes), der Empirismus (J. Locke) und die Kritische Philosophie (I. Kant) dargestellt werden, und als Aufklärung, wo die Religionskritik (L. Feuerbach) und die Kritik der Politik (K. Marx) als Fortsetzung der Aufklärungstradition einer aufklärerischen Kritik für eine selbstbewusste Teilnahme an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen.

1803-61 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Fit im Job

Gesundheit und Arbeitsleben ein gesellschaftliches Spannungsverhältnis?!

Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Es liegt daher nahe, dafür zu sorgen, dass der Arbeitsplatz und die Arbeit so gestaltet sind, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist. Jahr für Jahr gehen Millionen Euro durch Krankheit für Arbeitgeber und Krankenkassen verloren. In der Gesundheitspolitik werden Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt. Es ist wichtig, sich für das Thema betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.

Themen:

- Grundlagen der Gesundheitsförderung
- Möglichkeiten der Umsetzung im Betrieb
- Arbeitsplatz und Arbeitsgestaltung
- Körperliche und psychische Fehlbelastungen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Situation
- Unterstützung durch Betrieb, Berufsgenossenschaften, Krankenkassen und Rentenversicherung

1803-63 BU *Gabriele Endisch; Eva Zinke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Branchenbezogene Seminare

Für Beschäftigte bzw. Beschäftigtengruppen in bestimmten Arbeitsbereichen sowie für Erwerbslose aus diesen Bereichen finden spezielle Seminare in Zusammenarbeit mit der jeweiligen DGB-Gewerkschaft statt.

Mit folgenden DGB-Gewerkschaften werden gemeinsame Seminare durchgeführt:

Industriegewerkschaft Bauen – Agrar – Umwelt

- Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz
- Geschichte der Arbeiterbewegung

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@igbau.de

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
Telefon: 0611 462092-0

Industriegewerkschaft Metall

- Familienseminare: Arbeit und Familie
- Armut und Reichtum in Deutschland
- Agenda 2010 – Positionen, Argumente, Kontroversen
- Globale Alternativen zum Totalen Markt
- Wem gehört die Zeit? – Optionen der Arbeitszeitpolitik
- Interaktives Demokratie- und Politiktraining
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Handwerkszeug für politisch Aktive:
  – Schreiben wie ein Profi
  – Kooperation und Konflikte am Arbeitsplatz
- „Ich weiß etwas, was Du nicht weißt!"
  – Betriebliche Informationswege
  – Wenn das Wissen in Rente geht
- Arbeitskreis
  – Grundsätze und Formen von Entgeltgestaltung
  – Arbeit und Gesundheit
  – Seniorinnen und Senioren – Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.igmetall-frankfurt-wiesbaden-limburg.de

Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di

- Innehalten – ich ziehe Bilanz
- Individuelle und kollektive Interessenvertretung im Betrieb
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Kommunikation und Interessenvertretung im Betrieb
  – Kommunikationstraining – Werbung für die eigene Sache?
  – Ist eine gerechte(re) Verteilung nicht mehr machbar?
- „Allen antworten – alles weiterleiten" – Wie die E-Mailnutzung die (politische) Arbeit verändert
- „35 sind genug ..." – Arbeitszeitpolitik zwischen Flexibilisierung und Verlängerung
- Handwerkszeug für politisch Aktive
  – Kollegiale Beratung
  – Mediation
  – Partnerorientierte Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Lean banking – Neues Outfit für alte Hüte?
- Rationalisierungstendenzen und Entwicklungsperspektiven in der Bankenbranche
- Interessen und Interessenvertretung Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: bz.ffm-region@verdi.de

Gewerkschaft Nahrung, Genuss, Gaststätten

- Typisch Frau, typisch Mann? – Rollenverhalten am Arbeitsplatz
- Wer, wenn nicht wir? – Aktiv für die eigenen Interessen
- Familienseminar: Arbeit und Familie
- Die Rationalisierungswelle rollt – Was können Gewerkschaften dagegen unternehmen?
- Harte Zeiten erfordern klare Köpfe Anforderungen an die Interessenvertretung
- „Wir können auch anders!" – Aktiv für die eigenen Interessen
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Wirtschaftliche Entwicklung, technischer Wandel und gewerkschaftliche Politik
- Arbeitskreis Seniorinnen und Senioren: Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.ngg-rhein-main.de

Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft

- Mobbing im Betrieb – Psychoterror und Stress am Arbeitsplatz
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@evg-online.org

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft

- Kommunikation und Gesprächsführung am Arbeitsplatz
- Gewerkschaftliche Forderungen zur Bildungspolitik

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.gew-frankfurt.de

Gewerkschaft der Polizei

- Handwerkszeug für politisch Aktive – 1 x 1 der Öffentlichkeitsarbeit

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: gdphessen@t-online.de

In diesem Programmbereich

- **erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands**
- **lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen und erkunden die Besonderheiten der Stadtnatur**
- **erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten**

Frankfurt, Region, Umwelt

Allgemeine Informationen 50
Frankfurt und Umgebung..... 51
Natur, Umwelt..... 56
Naturwissenschaften 58

Frankfurt, Region, Umwelt

„Laufend“ die Welt erkunden – Erschließen Sie sich Stadt und Natur aus unterschiedlichen Perspektiven

Die Stadt als Klassenzimmer

So vielfältig unser Leben ist, so vielfältig ist auch unser Lebensraum Stadt. Ob Geschichte, Politik, Kultur, Religion, Wissenschaften oder Wirtschaft – alle Belange unseres Menschseins bilden sich in ihr ab. Im Rahmen unserer Stadtführungen, Exkursionen oder Besichtigungen wird der öffentliche Raum zum Lernort. „Laufend“ bilden Sie sich weiter und erfahren Wissenswertes direkt vor Ort. Mit unseren qualifizierten Kursleitenden erschließen Sie sich neue Perspektiven, verlassen ausgetretene Pfade und lernen auch kuriose Stadtgeschichte(n) kennen. Mit einer interessierten Teilnehmergruppe unterwegs im Stadtgeschehen wird Lernen lebendig und Austausch ungezwungen. Dabei ist mit Frankfurt, der kleinsten Metropole der Welt, eine besondere Stadt zu erobern, in der Geschichte und Zukunft als Puls der Stadt hautnah erlebbar sind; Vielfalt bestimmt den Alltag.

Raus aus dem Großstadtdschungel ...

... und ab durch die Mitte, denn auch die Region hat viel zu bieten. Unser abwechslungsreiches Angebot an Tagestouren und Wanderungen ist wie ein Urlaubstag vom Großstadttrubel. Ob man kulturgeschichtlich oder naturverbunden geprägt ist, gerne spaziert oder wandert – wer eine kleine Auszeit sucht, kann im VHS-Programm fündig werden. Zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr erschließen Sie sich das Umland und entdecken so manches ungeahntes Fleckchen und vielleicht auch Ihren neuen Lieblingsort.

Aber auch im Stadtgebiet sind wir der Natur auf der Spur: Die widerstandsfähige Stadtnatur, historische Parkanlagen, der weitläufige GrünGürtel oder verwunschene Biotope – Frankfurt ist eine überdurchschnittlich grüne Stadt. Auf unseren naturkundlichen Exkursionen, Heilkräuter- oder Baumspaziergängen zeigen wir Ihnen Frankfurt von seiner grünen Seite.

Gemeinsam für Umwelt-Bildung

Besonders vor dem Hintergrund des Klimawandels, der Müll- und Plastikflut auf unserem Planeten, des Artensterbens und überhaupt der vielen Prozesse, die die nachfolgenden Generationen sorgenvoll in die Zukunft blicken lassen, wird es immer wichtiger, für diese globalen Zusammenhänge zu sensibilisieren. Im Rahmen ausgewählter Kurse und Vorträge lernen Sie Fakten verstehen und Argumente nachzuvollziehen, um fundiert zu einer eigenen Meinung zu kommen. Besonders wichtig ist uns auch, die globalen Themen auf regionale Ebene herunterzubrechen und anhand der eigenen, unmittelbaren Lebenszusammenhänge Hintergründe verstehen zu lernen und neue Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erproben.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mit seinen Netzwerkstrukturen wurde Frankfurt mehrfach von der Deutschen UNESCO-Kommission als Stadt der Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung” (BNE) und in der Folge auch als „Kommune mit Auszeichnung” des Weltaktionsprogramms BNE” ausgezeichnet. Auch die VHS Frankfurt widmet sich diesen Themen und Bildungszielen und stellt breitgefächert und in verschiedenen Angebotsgruppen entsprechende Bildungsangebote bereit.

Kontakt

Susanne Boelke-Werner
Telefon: 069 212-45667
susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Angebote zum Thema Umwelt und nachhaltige Entwicklung

- Im Bereich Umwelt finden Sie interaktive Veranstaltungen und abwechslungsreiche Kurse rund um Artenvielfalt, Klima oder Müllvermeidung mit regionalem und globalem Bezug. Mehr ab Seite 57
- Im Rahmen der Netzwerkveranstaltung „Gemeinschaftsgärten stellen sich vor“ haben Sie die Möglichkeit Einblicke in die unterschiedlichen sozialen und ökologischen Ideen, die hinter einzelnen Gartenprojekten stecken, zu gewinnen. Weitere Informationen auf Seite 56
- Vorträge im Studium Generale befassen sich mit verschiedenen Themen zur nachhaltigen Entwicklung, siehe Seite 18
- Wie man Produkte zur Körperpflege, Putz- und Waschmittel selber herstellen kann, finden Sie ab Seite 90 und auf Seite 96
- Flicken, Ändern, Upcycling – ein Wachstuch selber machen, ein altes Hemd in einen Rock verwandeln oder Lieblingsstücke ändern, dazu finden Sie Kursangebote ab Seite 94

Frankfurt und Umgebung

Stadtentwicklung

Sicherheit oder Kontrolle? – Videoüberwachung

Ein Spaziergang durch Frankfurts überwachte Mitte

Hunderte von Videokameras überwachen den öffentlichen Straßenraum in Frankfurt. Insbesondere Fußgänger/-innen und Fahrradfahrer/-innen sind der Beobachtung ausgesetzt, wenn sie sich auf öffentlichen Verkehrsflächen und in Straßenbahnen, S- und U-Bahnen bewegen. Die meisten Kameras werden von privat (Banken, Hauseigentümer, Laden- und Restaurantbetreiber etc.) eingesetzt. Aber auch die Frankfurter Polizei überwacht den öffentlichen Straßenraum und möchte die Zahl ihrer Kameras weiter erhöhen. Wie dicht das Netz der Überwachung ist, wird sinnlich erfahrbar bei einem Spaziergang mit „die Datenschützer Rhein Main" durch Frankfurts überwachte Mitte. Der Rundgang bietet Gelegenheit zu Gesprächen und dazu, gängige Praktiken kritisch zu hinterfragen.

0200-68 *Roland Schäfer*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Treffpunkt: Konstablerwache, vor dem Café Nachtleben, Ecke Konrad-Adenauer-Str.; € 10

Kunst im öffentlichen Raum

An allen Ecken und Plätzen stehen sie – die Kunstwerke im öffentlichen Raum. Aber was will uns der Künstler eigentlich sagen? Oder will die Stadtplanung hier etwas erzählen? In der Führung geht es um die allgegenwärtigen Kunstwerke in Gärten und Straßen, um Bürgerinitiativen und -proteste und natürlich um die kunstgeschichtliche Bedeutung der Denkmäler und Kunstwerke Frankfurts.

0206-40 *Pascal Heß*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **19. Aug., 1x**
Treffpunkt: Oper Frankfurt, Eingang, Untermainanlage 11; € 9

Altstadt Architektur

NEU im Programm

Gebaute Geschichte oder Identität? Die Architektur der neuen Altstadt.

Bei diesem Rundgang durch die neue historische Altstadt Frankfurts legen wir einmal gezielt das Augenmerk auf die Architektur. Aus der Geschichte der Altstadt hat man weder den Einzelhandel, noch die Gerüche oder das soziale Gefüge rekonstruiert oder schöpferisch nachempfunden. Nur die Architektur bleibt als Stellvertreter unseres Blicks auf eine vergangene Epoche. Was sagen die Rekonstruktionen und schöpferischen Neubauten also über die Vergangenheit und die Gegenwart?

0206-42 *Pascal Heß*
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **26. Aug., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 9

Frankfurter Hinterhöfe

Hinter polierten Fassaden und renovierten Fronten liegen in Frankfurt manche Schätze verborgen. Die Hinterhöfe in der Innenstadt zwischen Römer und Zeil bergen nicht nur gotische Tore, barocke Treppenhäuser und Kriegsruinen, sondern verraten auch einiges über die unterschiedlichen städtebaulichen Konzepte in Frankfurt. Die Führung sucht bewusst Ecken und Höfe auf, die zwar direkt an Wegen liegen, aber trotzdem so abseitig sind, dass sie nicht gesehen werden. Wir wollen den unterschiedlichen Stadtideen von Frankfurt nahekommen.

0206-44 *Pascal Heß*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 9

Ernst May Siedlungen – Die Siedlung Praunheim

Frankfurt bereitet sich auf 2025 vor, denn dann liegt der Amtsantritt des früheren Stadtplaners, Siedlungsdezernenten und Architekten Ernst May genau 100 Jahre zurück. Dass seine damals mit dem von ihm aufgelegten Wohnungsbauprogramm „Neues Frankfurt" realisierten Ideen bis in die Gegenwart wirken und nichts an Aktualität verloren haben, zeigen die unter ihm gebauten Siedlungen in der Stadt. Bei einem Rundgang durch die Siedlung Praunheim sollen die von May und seinem Team entwickelten städtebaulichen Ideen aufgezeigt werden. Der Treffpunkt ist vor dem Büro des Siedlungsvereins Praunheim, auf das inhaltlich zu Beginn des Rundgangs Bezug genommen werden soll.

0206-46 *Alexandra Flieth*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Westhausen; € 9

Über 100 Jahre Osthafen

Frankfurts Entwicklung zur Industriestadt – und jetzt?

Als 1912 der Osthafen eingeweiht wurde, gehörte er zu einer enormen Stadterweiterung Frankfurts. Gleichzeitig sollte damit der Strukturwandel von der Handels- zur Industriestadt erreicht werden. Bis in die 1980er Jahre behielt das Stadtviertel seine große Bedeutung als Standort von Industrie und Gewerbe. Seitdem hat erneut ein Struktur- und Funktionswandel das Viertel erfasst. Innerhalb der städtischen Politik war die Nutzung des Hafens umstritten. Die spannende Geschichte des Osthafens wird zunächst in einem Vortrag dargestellt. Der anschließende Rundgang verdeutlicht dann den Kontrast zwischen der Europäischen Zentralbank mit der denkmalgeschützten ehemaligen Großmarkthalle, dem neuen Hafenpark und der traditionellen gewerblichen Nutzung des Hafens mit sehenswerten Industriegebäuden.

0206-48 *Dr. Siegfried Buchhaupt*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Stadtwanderung durch das Gallus

NEU im Programm

● **Teil 1: Wohnen gestern und heute**

Eine Wanderung durch 250 Jahre Siedlungsgeschichte des Frankfurter Stadtteils Gallus: Sie durchwandern die Geschichte des Wohnens von den ersten Arbeiterwohnungen im „Kamerun" bis zum neu entstehenden Europaviertel.

0206-50 *Mikael GB Horstmann*
So, 16.00 – 18.30 Uhr, **04. Okt., 1x**
Treffpunkt: Kleyerstraße Ecke Schwalbacher Straße (nahe Bus & Tram-Haltestelle Galluspark); € 12

● **Teil 2: Arbeiten gestern und heute**

Mobilität, Kommunikation, Presse, Logistik, Design: Laufend erhalten Sie spannende Einblicke in unterschiedliche Facetten rund um die Geschichte der Arbeit in diesem Viertel. Sie begeben sich auf die Spuren der Wirtschafts- und Industriegeschichte des „Kameruns" mit seinen Highlights, aber auch mit seinen dunklen Seiten.

0206-68 *Mikael GB Horstmann*
So, 16.00 – 18.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
Treffpunkt: Camberger Straße/Brücke Ecke Hermann-Eggert-Straße (südlich der Galluswarte); € 12

Häuserkampf im Westend 1970–1974 und seine Spuren

NEU im Programm

Lange her, die erste Hausbesetzung im Frankfurter Westend im September 1970.
Was blieb von den heftigen Kämpfen, den Versuchen gemeinschaftlichen Wohnens? Welche Folgen hatten Hausbesetzungen und Bürgerinitiativen für den Stadtteil und die Stadtentwicklung? Die Spuren der Häuserkämpfe sind im heutigen (gentrifizierten) Wes-

tend nicht immer leicht zu finden. In diesem Rahmen werden sie aber mit dem fachkundigen Stadtteilhistoriker gefunden und anschaulich erläutert – spannende Zeitgeschichte mit aktuellen Bezügen!

0206-52 *Norbert Saßmannshausen*
Sa, 13.00 – 15.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
Treffpunkt: Bockenheimer Landstraße (U-Bahn-Station Westend); € 10

Frankfurts verschwundene Altstadt

Steine erzählen Geschichten

Die Steinskulpturen an der Fassade des Historischen Museums und die verbauten Spolien in der Neuen Altstadt. An der Nord- und Südseite des Historischen Museums werden zahlreiche Steinskulpturen der Öffentlichkeit präsentiert. Auch in der Neuen Altstadt wurden alte Bauteile (sogenannte Spolien) an den Hausfassaden angebracht. Bei dem Rundgang hören Sie spannende Geschichten zu den ursprünglichen Gebäuden und seinen Bewohnern. So erfahren Sie etwa, wo sich das ehemalige Tollhaus – später Kastenspital – befand, wo der Frankfurter Stadtadler angebracht war und was bei dem Kindsmord in der Seehofquelle geschah.

0206-62 *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Treffpunkt: Platz vor dem Historischen Museum Frankfurt; € 10

Die Neue Frankfurter Altstadt

Mit dem Abriss des Anfang der 1970er errichteten Technischen Rathauses bis zum Jahr 2012 wurde der Grundstein für das Dom-Römer-Projekt gelegt, mit dem die Rekonstruktion der Ende des Zweiten Weltkrieges zerstörten Frankfurter Altstadt realisiert wurde. Die Führung wirft einen Blick auf die rekonstruierten Gebäude im Gesamtensemble von Römer, dem neuen Historischen Museum sowie der geplanten Nutzung des neuen Altstadtkerns.

0206-64 *Alexandra Flieth*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **22. Okt., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 9

Bornheim – Immer noch das lustige Dorf?

Bornheim – wegen seiner vielen Gaststätten, Cafés und „anderer Etablissements und der losen Sitten" – wurde in der Vergangenheit „das lustige Dorf" genannt. Auf dem Rundgang erfahren Sie Informatives und Unterhaltsames zur Geschichte und Entwicklung des im Jahr 1877 eingemeindeten Stadtteils. Sie lernen den genauen Grenzverlauf des Stadtteils und den Unterschied zum „gefühlten Bornheim" kennen. Ebenso bekommen Sie die baulichen Veränderungen und Strukturwandlungen in Alt-Bornheim erklärt.

0206-66 *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Bornheim Mitte, Ausgang Saalburgstraße, Aufzug; € 10

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

0206-70 West *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 10

Stadtgeschichte und Geschichten

Frankfurt theatralisch

NEU im Programm

Bretter, die die Welt bedeuten – mal lustig, mal traurig oder zum Nachdenken anregend. Auch in Frankfurt ist man seit langer Zeit vom Theater fasziniert. Wussten Sie beispielsweise, dass es in Frankfurt einst ein Nationaltheater gab? Hierher ging Mozarts letzte Reise und Rainer Werner Fassbinder sorgte mit einem kritischen Stück posthum für einen Skandal. Geschichte und Geschichten rund um die Frankfurter Theaterwelt stehen bei dieser Führung im Mittelpunkt.

0208-40 *Michael Luh*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **28. Aug., 1x**
Treffpunkt: Vor dem Hauptbahnhof Haupteingang; € 10

Auf Stoltzes Spuren durch die Frankfurter Innenstadt

Der Frankfurter Literat und Satiriker Friedrich Stoltze (1816–1891) hat in seiner satirischen Wochenzeitschrift „Frankfurter Latern" die politischen und gesellschaftlichen Zustände seiner Zeit kritisch und humorvoll kommentiert. Seine Forderungen nach individueller Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit sind bis heute erstaunlich aktuell geblieben. Die Führung beginnt an Stoltzes Geburtsort in der Frankfurter Altstadt und endet am Palais Thurn und Taxis in der Großen Eschenheimer Straße und umfasst die interessantesten Frankfurter Sehenswürdigkeiten. An allen Stationen kommen Texte aus der Feder von Friedrich Stoltze zu den Örtlichkeiten und dort stattgefundenen historischen Ereignissen zu Gehör.

0208-50 *Petra Breitkreuz*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
Treffpunkt: Ecke Braubach-/Domstraße; € 10

siehe auch: Altstadtführungen im Programm „Aktiv im Alter", 7119-51 bis -53

Ziel: Frankfurt

Frankfurt und die niederländischen Glaubensflüchtlinge

Menschen, die in ihrer Heimat verfolgt und bedroht werden, haben schon oft in der Geschichte in Frankfurt ein neues Zuhause gesucht und gefunden. So auch die protestantischen Glaubensflüchtlinge aus den Spanischen Niederlanden, die Mitte des 16. Jahrhunderts unter dem Habsburger Regime nur die Wahl zwischen dem Wechsel zum Katholizismus und der Flucht in die Fremde hatten. Einige der Spuren, die von den Exilant/-innen hinterlassen wurden, sind noch heute im Stadtbild zu finden. Was hat die Frankfurter Börse mit den Glaubensflüchtlingen zu tun? Wer war der erste Frankfurter Millionär? Wo wurden früher Gottesdienste in niederländischer Sprache gehalten? Und was hat eine „Bloody Mary" mit alldem zu tun? All diese Fragen werden im Laufe der Führung, die auch Parallelen zu aktuellen Geschehnissen erkennen lässt, beantwortet.

0208-54 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, EURO-Symbol; € 10

Brunnengeschichten

Sachsenhausen, insbesondere der alte Ortskern, ist bekannt für seine zahlreichen Brunnen, die heute ganz beiläufig Teil des Stadtbildes sind, aber eine lange Tradition haben. So war die Reinigung der Brunnen eine Aufgabe, die über Jahrhunderte hinweg von Sachsenhäuser Bürger/-innen übernommen wurde. Diese Funktion begründete einst auch das traditionsreiche Sachsenhäuser Brunnenfest. Die Führung lädt ein zu einer Entdeckung der Sachsenhäuser Brunnen und damit verknüpft auch zur Erkundung der Geschichte des alten Ortskerns im Stadtteil.

0208-58 Süd *Alexandra Flieth*
Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Treffpunkt: Frau Rauscher Brunnen, Klappergasse; € 9

Unbekanntes Frankfurt

Sie waren schon oft in der Frankfurter Innenstadt unterwegs? Orte wie die Zeil und die Hauptwache kennen Sie schon? Den Römerberg und den Kaiserdom kennen Sie auch schon? Dann haben Sie den Neuling-Level bereits hinter sich und dürfen sich als Fortgeschrittene bezeichnen. Auf einer ganz besonderen Tour werden Sie Frankfurt von einer völlig neuen Seite kennenlernen. Auf unserer Route durch die Gassen, abseits der Hauptstraßen, lernen Sie Plätze kennen, deren Geschichten Sie garantiert überraschen und faszinieren werden.

0208-60 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 10

Frankfurt kriminell – Kriminalfälle der Geschichte

„Heißes Pflaster Frankfurt" – ein Image, das viele mit der Finanzmetropole verbinden. Vom einfachen Diebstahl bis hin zu Morden mit niemals ermitteltem Täter hat Frankfurts Geschichte tatsächlich alles zu bieten. Aber auch Kriminalfälle zum Schmunzeln haben sich hier zugetragen. Kommen Sie mit auf einen spannenden Spaziergang durch die Frankfurter Kriminalgeschichte. Auf dem Rundgang hören Sie Geschichten von Kunsträubern, Mördern, einem Juwelendiebstahl, einer Kindsmörderin und einem der größten Skandale der deutschen Nachkriegszeit. Nicht nur die Fälle, sondern auch die Vollstreckung der Strafen in früheren Zeiten werden Ihnen Schauer über den Rücken jagen. Erleben Sie Frankfurt aus einer ganz besonderen, kriminellen Perspektive!

0208-70 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Friedrich Stoltze und die neue Frankfurter Altstadt

„Das Neue stürzt und altes Leben blüht aus den Ruinen"

Die neue Frankfurter Altstadt ist ein Publikumsmagnet für Frankfurter und Menschen aus aller Welt. Mit den 35 modernen Häusern und schöpferischen Nachbauten zwischen Dom und Römer hat die Mainmetropole 74 Jahre nach der Kriegszerstörung ihr Herz wiedererhalten. Welche Geschichten verbergen sich hinter den Fassaden der Häuser? Wer und wie hat in der Altstadt gelebt? Welche architektonischen Besonderheiten gibt es dort? Fragen, auf die diese Führung Antworten gibt. Der zweite Teil der Führung besteht aus einem Besuch im Stoltze-Museum der Frankfurter Sparkasse, das dem Schriftsteller und Altstädter Friedrich Stoltze gewidmet ist. Der Neubau des Weißen Bocks und das Hinterhaus der aufwendig rekonstruierten Goldenen Waage am Krönungsweg stehen exemplarisch für die neue Altstadt.

0208-72 *Petra Breitkreuz*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
Treffpunkt: Ecke Braubach-/Domstraße; € 10

Einblicke

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

Den Akteur/-innen Frankfurts mal in die Karten schauen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Zehn Persönlichkeiten, die Frankfurt zu dem machen, was es ist, stehen Ihnen in lockerer Gesprächsrunde ganz persönlich Rede und Antwort. Was ist ihre Motivation, was sind ihre Ziele? Sicher werden Sie Frankfurt danach mit etwas anderen Augen sehen.

0210-50 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 16. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

Die Städtischen Bühnen

Wie funktioniert ein Theater? Was bewegt die Bühne, wer baut sie auf? Wo üben die Sänger/-innen und Schauspieler/-innen, wie werden sie geschminkt? Wer macht die Kostüme, wo werden sie gelagert? Was findet tagsüber im Theater statt? Mit dieser Führung durch den Spielort, über die Bühne, zu den Werkstätten, Schaltzentralen und Proberäumen bekommen Sie ein neues Bild vom Theater, ein Wissen über das, was hinter den Kulissen geschieht, bevor der Vorhang sich öffnet, die Scheinwerfer aufleuchten und das Spiel beginnt.

Auf Grund der aktuellen Situation müssen wir uns die Möglichkeit einer Terminänderung vorbehalten.

In Kooperation mit den Städtischen Bühnen Frankfurt.

0210-60
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
Treffpunkt: Opernpforte, Untermainanlage 11; € 10

Exkursionen in die Region

Samstag-Nachmittags-Wanderungen rund um Frankfurt

Wer am Samstag-Nachmittag Bewegung sucht, in einer netten Gruppe und dabei die Stadt und Umgebung von ihrer grünen Seite kennenlernen möchte, ist eingeladen mit uns den Frankfurter GrünGürtel und die Region zu entdecken.

Wanderstrecke ca. 9 – 13 km, Abschluss in einem netten Ausflugslokal, Rückkehr gegen 20 Uhr
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe (möglichst knöchelhoch), ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung (falls nichts anderes ausgewiesen)
Zusatzkosten: RMV-Gruppenfahrkarte

In Kooperation mit der VHS Offenbach

● **Der „Grünring" Offenbach, Teil 2**

Der Grünring vom Main zum Main umschließt im Westen, Süden und Osten den engeren, dichtbebauten Bereich der Offenbacher Kernstadt. Er ist als ein großzügiges durchgehendes Landschaftsband zu verstehen, das die in Richtung Main verlaufenden Talräume und wichtige stadtnahe Parkanlagen und Freiräume miteinander verknüpft. Von OF-Kaiserlei geht es erst am Main entlang, weiter durch den Le-

Anzeige

Wenn zum **Reisespaß** noch der **Reisepass** fehlt:

115

Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behördengänge erledigen können. Sie erreichen die 115 ohne lange Wartezeit **wochentags von 8 bis 18 Uhr**. Aus dem Festnetz und den meisten Mobilfunknetzen können Sie die 115 zum Ortstarif oder per Flatrate erreichen. Weitere Infos erhalten Sie unter **www.115.de**.

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

onhard-Eißnert-Park und schließlich zur Abschlusseinkehr am Offenbacher Wilhelmsplatz. Ca. 12 km.

0212-50 *Theda Bunje*
Sa, 13.35 – 19.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● Rund um Dietzenbach

RuDi ist eine Rundroute um Dietzenbach, eine Stadt mit den meisten Grün- und Waldflächen im Rhein-Main-Gebiet. Durch weitläufige und vielfältige Naturräume, in denen es zahlreiche Tier- und Pflanzenarten zu entdecken gibt, geht es rund um den Süden der Stadt zur Abschlusseinkehr im alten Ortskern. Ca. 13 km.

0212-60 *Theda Bunje*
Sa, 13.50 – 19.00 Uhr, **03. Okt., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● Die „Waldroute" Offenbach

Die „Waldroute" Offenbach führt um die Stadt herum und zeigt neben interessanten naturkundlichen auch kulturgeschichtliche Besonderheiten der Waldgebiete. Von Offenbach-Ost geht es unterhalb des Schneckenberges erst durch Wald, dann durch Wiesen bei Waldhof und wieder durch Wald zur Abschlusseinkehr im Ortskern von Bieber. Ca. 12 km.

0212-70 *Theda Bunje*
Sa, 13.10 – 19.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● Von Eschborn am Westerbach entlang zum Kronberger Weihnachtsmarkt

Vom Bahnhof Eschborn-Süd geht es durch den alten Eschborner Ortskern, am Westerbach entlang nach Niederhöchstadt und weiter nach Kronberg. Abschluss ist der Kronberger Weihnachtsmarkt in der historischen Altstadt, der als einer der größten und schönsten in der Region gilt. Ca. 11 km.

0212-80 *Theda Bunje*
Sa, 13.40 – 19.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● Rundweg Bergen-Enkheim

Von Enkheim geht es durch Enkheimer Wald und Enkheimer Ried, steil hinauf den Berger Hang, schließlich zur Abschlusseinkehr im alten Ortskern von Bergen. Ca. 9 km.

0212-90 *Theda Bunje*
Sa, 14.15 – 19.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

Unterwegs auf dem Spessartbogen:

Waldkunst und Waldgeflüster, Blütentanz und Augenschmaus

Unsere Wanderung startet am Bahnhof in Gelnhausen. Wir wandern auf dem Linsengerichter Kunstweg, wo es einheimische Kunstwerke am Wegesrand zu bestaunen gibt. Von dort geht es hoch zum Kamm auf die Breitenborner Höhe. Im Abstieg erfreuen wir uns an blütenreichen Auwiesen und sanftem Geplätscher im Tal des Lützelbaches. Weiter geht es durch den idyllischen Kasselgrund und durch den Wald des Sandsteinspessarts über die Höhe des Hubertusberges. Über Wiesen, vorbei an mächtigen Hutebäumen wandern wir durch das Stadttor in die malerische Fachwerkaltstadt Bad Orbs. Hier erwarten uns kulinarische Spezialitäten am Ende unserer Tagestour. Der Rückweg führt uns über Wächtersbach nach Frankfurt.

Wanderroute 23 km mit mäßigen Steigungen, ca. 650 Hm bergauf
Zusatzkosten: ca. € 9 p.P. (Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt)

0216-50 *Susanne Schnabel*
So, 09.00 – 19.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof, vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 20

Mainz Exkursion 1 – Steine erzählen Geschichte

Eine spannende Reise in unsere Vergangenheit

Das sich über Mainz erhebende Domgebirge ist Zeuge großer Vergangenheit: an diesem Ort wurden Jahrhunderte lang Europas Geschicke mit Macht und Kalkül mitbestimmt. Groß war der Einfluss der Bischofsstadt auf die Könige und Kaiser. Kirchen aus unterschiedlichen Epochen lassen den einstigen Glanz erahnen. Sie zu entdecken, dazu lädt dieser „Spaziergang durch die Zeit", von der Romanik bis heute ein. Ob die Marc Chagall Fenster in der gotischen Hallenkirche St. Stephan, der Rokokoschmuck in St. Peter, die klassizistische Orgel in St. Ignatius oder der spätbarocke Innenraum von St. Augustin, sie sind wahre künstlerische Kleinode. Höhepunkt dieser anschaulichen Reise durch die Geschichte sind der Dom St. Martin, mit Deutschlands zweitgrößtem Museum sakraler Kunst: dem Dommuseum.

Zusatzkosten: € 3 Museumseintritt, RMV-Fahrkarte (Gruppenticket möglich)

0216-52 *Astrid Dermutz*
Sa, 09.45 – 17.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Odenwaldwanderung rund um Erbach zur „Glücksfabrik" koziol

Die Wanderung führt uns von der Erbacher Altstadt zu einem Aussichtstempel hoch über der Stadt. Vorbei an der Einhardsbasilika und dem Schloss Fürstenau erreichen wir dann die historische Altstadt von Michelstadt. Durch verwinkelte Gassen geht es zum berühmten Fachwerk-Rathaus. Die Rundwanderung führt uns schließlich wieder zurück nach Erbach und zur „Glücksfabrik" koziol. Bei einer Führung im koziol-Museum erfahren wir die Unternehmens- und Familiengeschichte. Anschließend besteht noch ein wenig Zeit für das Design-Outlet bzw. die „Glücks-Kantine".

Wanderstrecke: ca. 17 km mit einigen Steigungen
Bitte mitbringen: Verpflegung für unterwegs
Zusatzkosten: Führung und Eintritt koziol-Museum ca. € 4–7 + Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-56 *Theda Bunje*
So, 09.15 – 19.50 Uhr, **27. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Rheinsteig „Auf dem Rheingauer Rieslingspfad"

von Lorch nach Rüdesheim

Unsere Wanderung führt uns durch die Lorcher Weinberge. Hier bieten sich immer wieder spektakuläre Ausblicke in das Rheinthal. Wir steigen in den Winzerort Assmannshausen hinab, anschließend wieder 200 Stufen hinauf und queren den Osteinischen Park, vorbei am Niederwalddenkmal mit Blick ins Tal nach Rüdesheim und Bingen auf der anderen Seite des Rheins, bis wir unsere Tour auf dem malerischen Hildegardweg ausklingen lassen.

Strecke: ca. 22 km, Dauer: 6–7 Std., Aufstieg 692 Hm, Abstieg 477 Hm, Einkehr: Assmannshausen oder Rüdesheim, dann spätere Rückkehr
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe (möglichst knöchelhoch), ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Zusatzkosten: ca. € 9 p.P. (Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt)

0216-60 *Susanne Schnabel*
So, 08.30 – 19.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Auf den Spuren der Kronberger Malerkolonie

Mitte des 19. Jahrhunderts flüchteten immer mehr Maler aus der wachsenden Industriestadt Frankfurt

und siedelten sich in Kronberg an. Sie bildeten dort eine der frühesten deutschen Malerkolonien. In dem kleinen Taunusort fanden die jungen Städelschüler ursprüngliches Landleben und unberührte Natur vor. Das noch heute malerische Kronberg bot den Künstlern eine Fülle von Motiven. Aber auch der nahe Kastanienhain, blühende Obstbäume, Wiesen und Bäche wurden unter freiem Himmel mit Pinsel und Palette auf die Leinwand gebannt. Es werden beliebte Winkel und Motive sowie ehemalige Domizile und Treffpunkte der Künstler vorgestellt.

0216-62 West *Monika Öchsner*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 15

Wanderung zum „Kalte Markt" in Ortenberg

Vom Bahnhof Glauberg führt unsere Wanderung zunächst steil bergauf zur Hochebene des Glaubergs, eine der berühmtesten archäologischen Denkmäler Hessens. Hier gibt es Ringwälle, bedeutende Grabungsorte sowie eine abwechslungsreiche Landschaft mit vielfältiger, zum Teil seltener Flora und Fauna. Am höchsten Punkt befindet sich die Ruine der Burg Glauburg. Weiter geht es hinab an den Bleichenbach und wieder hinauf in den Wald. Über den Geißberg erreichen wir schließlich Ortenberg. Seit dem 13. Jahrhundert wird hier das größte Volksfest Oberhessens, der „Kalte Markt" gefeiert. Nachdem wir uns einen Teil der über 400 Krammarkt-Stände angesehen haben, geht es per Bus und Bahn wieder zurück. .

Wanderstrecke: ca. 17 km mit einigen Steigungen
Bitte mitbringen: Verpflegung für unterwegs
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-68 *Theda Bunje*
So, 09.20 – 19.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Wanderung zur Back- und Schokoladenfabrik im Odenwald

Von Nieder-Kainsbach führt diese abwechslungsreiche Wanderung mit herrlichen Ausblicken ins Gersprenztal über die sanften, grünen Hügel des Odenwaldes nach Reichelsheim-Beerfurth. Nach einer Mittagseinkehr geht es zur Odenwälder Back- und Schokoladenfabrik. Hier haben wir Gelegenheit etwas über die Fabrikation der Odenwälder Lebkuchen, der verschiedenen Sorten Weihnachtsgebäck sowie der Schokoladenfiguren, die alle nach traditionellen Rezepten und Verfahren hergestellt werden, zu erfahren. Außerdem besteht die Möglichkeit alle Spezialitäten für Zuhause zu erwerben.

Wanderstrecke: ca. 10 km mit einigen Steigungen
Hin- und Rückfahrt mit Bahn und Bus.
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-70 *Theda Bunje*
Sa, 09.55 – 19.50 Uhr, **07. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Zwischen Schluchten, Wald und Reben: Am Rand des Vorspessarts

NEU im Programm

Wir fahren nach Kleinostheim am Fuß des Vorspessarts und wandern von dort zur wildromantischen Rückersbacher Schlucht. Durch dichten Wald aufsteigend und hinunter in ein tief eingeschnittenes Bachtal, erreichen wir in Hörstein die Weinberge des Vorspessarts. Hörstein, auf einem schönen Weg durch die Weinberge umgehend, erreichen wir bald darauf das kleine Winzerstädtchen Wasserlos, wo eine abschließende Einkehr in einer rustikalen Gaststätte geplant ist. Von dort sind wir schnell in Alzenau, von wo uns das interessante Kahlgrundbähnchen bis Kahl bringt, wo wir in den Zug nach Frankfurt umsteigen.

Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen (insgesamt ca. 350 m bergauf).
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit, Verpflegung für die Mittagspause
Zusatzkosten: für die Bahnfahrt und die abschließende Einkehr in Wasserlos

0216-72 *Stefan Schaab*
So, 09.15 – 19.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof, vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 20

August Macke und seine paradiesisch anmutenden Bildwelten

NEU im Programm

Das Museum Wiesbaden zeigt mit rund 80 Kunstwerken aus alle Schaffensphasen die stilistische Entwicklung des bedeutenden deutschen Expressionisten. Mit hellen leuchtenden Farben fasziniert sein Oeuvre und bringt die positive Lebensauffassung zum Ausdruck. August Macke war Mitglied der Künstlervereinigung „Blauer Reiter" und Initiator der „Rheinischen Expressionisten. Lassen Sie sich von der erfahrenen Kunsthistorikerin fachkundig durch Mackes Bildwelten führen.

Zusatzkosten: € 10 Eintritt (Gruppe € 7)

0216-74 West *Monika Öchsner*
So, 14.00 – 15.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
Treffpunkt: Museum Wiesbaden, Foyer, Friedrich Ebert Allee 2, Wiesbaden; € 9

Mainz Exkursion 2 – Die Kaiser und die Säulen der Macht

NEU im Programm

Eintauchen in Europas Geschichte am Rhein

500 Jahre lang waren Mainz, Worms und Speyer die zentralen Bühnen Europas, auf der Reichsfürsten und Erzbischöfe gemeinsam die Geschicke des Abendlandes nach ihrem Belieben dirigierten. Wie, das erzählt im Landesmuseum Mainz mit der Ausstellung „Die Kaiser und die Säulen ihrer Macht". Sie führt in die Zeit der Karolinger, Ottonen, Salier und Staufer zurück, als sich am Rhein die „größte Kraft des Reiches" konzentrierte, wie ein Chronist des 12. Jahrhunderts bemerkt. Neben besonderen Exponaten, gibt es kostbare Leihgaben aus internationalen Museen und viele Geschichten dazu zu erzählen. Da Museumsluft ermüdet gibt es, neben einem Rundgang durch Ausstellung und Museum, einen „Frischluftspaziergang", zu den historischen Gebäuden der Umgebung.

Zusatzkosten: € 9 Museumseintritt, RMV Fahrkarte (Gruppenticket möglich)

0216-76 *Astrid Dermutz*
Sa, 09.45 – 15.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 18

Wanderung zum Hochheimer Weihnachtsmarkt

Von Hattersheim gelangen wir auf der Regionalpark Rundroute in das Naturschutzgebiet Weilbacher Kiesgruben, zum Haus des Dichters sowie in den Park Bad Weilbach. Nach einer kurzen Pause an der Flörsheimer Warte, wo man kleine Snacks und Regionale Spezialitäten erhält, geht es durch die Flörsheimer Schweiz und schließlich durch die Weinberge nach Hochheim. Die Altstadt bietet mit ihren verwinkelten, engen Gassen den richtigen Rahmen für einen atmosphärischen Weihnachtsmarkt mit viel Charme und Ausstrahlung. An zahlreichen mit Lichterketten und Tannenzweigen dekorierten Ständen wird all das angeboten, was zu Weihnachten und Advent gehört. Nachdem wir uns am reichhaltigen kulinarischen Angebot erfreut haben, geht es per S-Bahn wieder zurück.

Wanderstrecke: ca. 17 km mit wenigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-90 *Theda Bunje*
Sa, 10.30 – 18.50 Uhr, **05. Dez., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Natur, Umwelt

Gemeinschaftsgärten stellen sich vor

In den letzten Jahren hat sich besonders auch im urbanen Leben das Gärtnern als Möglichkeit sozialer Teilhabe immer mehr etablieren können. Einblicke in die unterschiedlichen sozialen und ökologischen Ideen, die hinter den einzelnen Projekten stecken, können Sie an diesem Informationsabend gewinnen. Zunächst wird es Impulsvorträge einzelner Initiativen geben. Im Anschluss bleibt Zeit bei Getränken und Knabbereien zum Netzwerken, sich auszutauschen und zu diskutieren.

Über die teilnehmenden Garten-Initiativen informieren wir Sie rechtzeitig im Internet unter vhs.frankfurt.de.

In Kooperation mit dem Grünflächenamt Frankfurt a.M. und GartenRheinMain

0300-10
Fr, 17.00 – 21.30 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

„Frankfurter Nachtleben"

Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0302-01 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 10

Frankfurt – Stadt der Bäume

Ob als Symbol für das Leben, als mystische Verbindung zwischen Himmel und Erde, als Garanten für ein gutes Stadtklima, Schattenspender, stumme Zeitzeugen oder botanische Persönlichkeiten: ein Leben ohne Bäume möchte sich niemand vorstellen. Aber wie viele Baumarten können wir eigentlich bestimmen, und was wissen wir über diese beeindruckenden Gewächse, die meist unbeachtet täglich unseren Weg säumen? Dabei hat Frankfurt in puncto Bäume einiges zu bieten: ausgezeichnet mit dem Preis „Europäische Stadt der Bäume 2014" würdigten Baumfachleute aus ganz Europa die Vorreiterrolle bei der Pflege seiner Stadtbäume. Bei den Baumtouren werden Baumbiologie, Ökologie und die feinen Unterschiede der Baumarten und Sorten fachlich fundiert erklärt.

● Das Frankfurter Nizza

Ein Hauch von Mittelmeer mit Palmen, Feigenbäumen, Zitronenbäumen und südländischen Pflanzen erleben Spaziergänger am nördlichen Mainufer, zwischen Friedens- und Untermainbrücke. Bei einem Rundgang durch die 4,42 Hektar große Anlage begegnen wir einigen besonders alten und seltenen Baumarten. Viele der Baumexoten zeigen ihre baumtypischen Besonderheiten in herbstlicher Pracht – die südländische Seite des Frankfurter Mainufers

0304-50 *Hans-Peter Burggraf*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Treffpunkt: Restaurant MainNizza, Untermainkai 17; € 10

● Herbstzauber im Holzhausenpark

Eine Allee mit majestätischen, alten Kastanien säumt den Weg in den Holzhausenpark hinein und führt direkt auf das barocke Wasserschlösschen zu. Umgeben ist es von einem idyllischen Weiher. Dahinter lockt der Park mit seinen prächtigen alten Bäumen, zwischen denen das Schlösschen ein wenig verwunschen hervorlugt. Auf nur 3,5 Hektar entfaltet sich mitten in der Stadt eine grüne Oase mit wertvollem Baumbestand. Die Baumriesen entfalten allmählich ihren herbstlichen Farbenzauber und warten darauf, mit einem geschulten Blick erkundet zu werden.

0304-60 *Hans-Peter Burggraf*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang Holzhausenschlösschen, Justinianstr. 5; € 10

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen

Bärlauch, Waldmeister, Odermennig und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle Bereicherung des Speisezettels oder der Hausapotheke. So manche Wegrandpflanze fördert die Blutreinigung, treibt Schwermetalle aus, hilft bei der Reizung der Stimmbänder und vieles mehr. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand eindeutiger und einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblatt verhilft zur schnellen und sicheren Pflanzenansprache. Sie erhalten Wildkräuterkoch- und teerezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren sowie Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden.

Bitte mitbringen: Lupe und Schreibmaterial
Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

● Frankfurter Stadtwald

0305-50 Süd *Marion Bredemeier*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Sep., 1x**
Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltestelle, Linie 17; € 15

● Berger Hang

0305-55 Ost *Marion Bredemeier*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb der Bushaltestelle „Riedbad", Linie 42; € 15

Frankfurter Gärten und Parks

Es war einmal ... Teil II

Heilkräuter und Wildpflanzen in Märchen und Mythen – ein Herbstspaziergang über den Frankfurter Hauptfriedhof. Was erzählen uns Märchen und Mythen über die Rose, den Weißdorn, den Rosmarin und den Efeu? Um diese und viele andere Pflanzen geht es bei unserem Herbstspaziergang über den Hauptfriedhof. Jede dieser Pflanzen wird für Heilzwecke genutzt, gleichzeitig erzählen uns ihre Geschichten etwas darüber, wie sehr die Menschen in alter Zeit mit der Natur verbunden waren. Bei unserer Suche nach den „märchenhaften" Pflanzen erfahren Sie auch, wie Sie diese heute noch in der Küche oder Hausapotheke verwenden können.

0306-10 *Regine Ebert*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Landstraße188-190; € 10

Naturkundliche Exkursionen

● Für Biber und Eisvogel! Der Fechenheimer Mainbogen im neuen Gewand

Der neue Flussarm am Fechenheimer Mainbogen ist seit August letzten Jahres fertiggestellt. Pflanzen und Tiere haben den neuen Lebensraum bereits weitgehend besiedelt. Die Exkursion führt entlang des historisch bedeutsamen Leinpfades folgt dann dem neuen „Altarm" durch die extensiven Wiesen und im bogenartigen Abstecher auf neu geschaffenen Wegen zum Ausgangspunkt zurück. Neben lokalen Gegebenheiten sowie allgemeinen

Informationen über Auen werden vor allem Pflanzen- und Tierarten des Landschutzgebietes erklärt und charakterisiert, mit Schwerpunkt auf Kräuter und Vogelstimmen.

Bitte mitbringen: Mücken- und Zeckenschutz, bequeme Schuhe und Fernglas (soweit vorhanden) sind empfohlen

0308-50 Ost *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahnlinie 11 Schießhüttenstraße; € 15

- **Durch die bunten Streuobstwiesen am Berger Hang zum Enkheimer Ried**

Zahlreiche Pflanzen- und Tierarten der Streuobstwiese und des Riedes sowie Vogelstimmen werden im Verlauf der Exkursion vorgestellt und die Geschichte und Entwicklung beider Gebiete erläutert. Wir durchqueren die schönen Obstwiesen, in denen noch bunte Kräuter blühen und Vogelgesang zu hören ist. Vorbei am Naturschutzgebiet gelangen wir auf den Grenzweg zwischen Enkheimer Ried und dem Streuobstwiesenhang, der uns zum Abschluss direkt an den Riedteich führt.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und Fernglas sind empfohlen

0308-55 Ost *Gabriele Gengenbach*
So, 14.00 – 17.30 Uhr, **20. Sep., 1x**
Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb der Bushaltestelle „Riedbad", Linie 42; € 15

Rund um den Garten

- **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 am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehmergarten stattfindet.

Zusatzkosten: Begleitschrift € 15 (im Kurs zu zahlen)

0309-51 West *Christof Sandt*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

- **Hier blüht Ihnen was!**

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

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen
Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0309-52 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
16. Jan. + 17. Jan., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Regionalwährung

NEU im Programm

Neue Wege für unser Geld – Regionalwährung als Chance für Geldsystem und Klima

Zins, Kredit, Investition – wir erklären die wichtigsten Begriffe und Mechanismen des aktuellen Geld- und Finanzsystems auf eine spielerische Weise und leicht verständlich. Mit interaktiven Übungen machen wir verschiedene Positionen nachvollziehbar und vermitteln mit Basiswissen ein grundsätzliches Verständnis von Geld. Im zweiten Teil des Seminars beleuchten wir die Idee einer Regionalwährung, die weltweit zunehmende Unterstützung findet. Wir veranschaulichen, welche Chancen diese Ergänzung zum Euro unter anderem für den Klimaschutz bietet.

0310-76 Nord *Matthias Emde; Tim Noller*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 25

Alles rund um unseren Müll

NEU im Programm

Mit Nachhaltigkeit zu mehr Lebensqualität

Wie kann ich gut leben und gleichzeitig weniger Müll produzieren? Was sind Probleme unserer Müllproduktion? Wo kann ich selbst anfangen, Müll einzusparen? Wir starten mit Hintergrundinformationen zum Müllproblem. Wir besuchen dazu ein Müllheizkraftwerk und erhalten spannende Einblicke über die Wege unseres Abfalls. Daran anknüpfend lernen Sie praktische Tipps & Tricks für

Anzeige

hr-iNFO Funkkolleg 2020/2021

Mensch und Tier

Schmusehündchen, Pleitegeier, schlauer Fuchs: Nicht nur Sprachbilder zeigen, wie Tiere unser Leben prägen. Ohne Tiere geht's oft gar nicht – man denke nur an Haus- und Nutztiere oder die Tiere in Forschung, Kultur und Religion. Das Miteinander erscheint naheliegend, die Zoologie hat uns ja selbst als Tiere erkannt. Und dennoch nehmen wir gegenüber anderen Tieren gern die Rolle des „Übergeschöpfs" ein.

Das hr-iNFO Funkkolleg Mensch und Tier fragt: Welche Position kommt uns im Tierreich zu? Warum akzeptieren wir uns so schwer als Tier? Wo finden wir das Menschliche im Tier und wo das Tierische im Menschen? Wie gestalten sich Gegeneinander und Miteinander, auch in der Zukunft?

Von Biologie und Ökologie über Psychologie und Ethik bis zu Politik und Pädagogik – in 20 Folgen à 25 Minuten geht das Funkkolleg Mensch und Tier den Dingen auf den Grund.

Ab dem 5. Dezember 2020 im Programm von hr-iNFO und als Podcast.

Informationen unter www.funkkolleg.de

weniger Müllproduktion in Ihrem Alltag. Wir stellen ein Haushaltsprodukt selber her und besuchen einen Unverpackt-Laden. Starten Sie mit diesem Kurs in ein müllreduziertes Leben!

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

0310-78 *Julia Möller*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 18. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Biologische Vielfalt und Agrarpolitik

NEU im Programm

Artenschutz in der Praxis

Angeregt durch einen Einführungsvortrag setzen wir uns spielerisch mit den unterschiedlichen Interessen und Positionen in der Agrarpolitik am Beispiel der Düngeverordnung auseinander. Wir ergründen, warum Landwirte gegen die verschärfte Düngeverordnung und die Einschränkung des Düngemitteleinsatzes protestieren, welche Interessen Politiker, Verbände, Wirtschaftsunternehmen und Verbraucher auf nationaler bzw. internationaler Ebene verfolgen und was das für die biologische Vielfalt bedeutet. Abschließend diskutieren wir, was wir konkret für den Erhalt der biologischen Vielfalt tun können.

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

0310-80 Nord *Christiane Klügel*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

„Energie und Klima" – Basiswissen Klimawandel

Der weltweite Energieverbrauch wächst ungebremst und der Ausstoß klimaschädlicher Abgase steigt weiter an. Zur Abwendung der globalen Klimaerwärmung kann der Einzelne in entscheidendem Maße mitwirken. Eine sachkundige Diskussion setzt das Verständnis technisch-wissenschaftlicher, aber auch volkswirtschaftlicher Zusammenhänge voraus. In Vortrag und Diskussion wird das energie- und klimatechnische Basiswissen vermittelt. Wir fragen nach den Ursachen des menschgemachten Klimawandels, dem Beitrag, den die nationale Energiewende zur Begrenzung des CO2-Ausstoßes leistet. Auch Themen wie Übertragungsnetze, Speicher, Kosten und Energieeffizienz werden behandelt. Ebenso werfen wir einen Blick auf den Emissionshandel, die Berechnung des CO2-Fußabdrucks und Elektro- und Brennstoffzellenfahrzeuge.

0310-90 *Dr. Manfred Schröder*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. Dez. – 16. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Naturwissenschaften

Einführung in die Astronomie

Sterne und Sternsysteme

Interessierten sollen Einblicke in den aktuellen Kenntnisstand über unseren Kosmos verschafft werden. Sie erfahren, wie man aus dem Licht der Sterne Größe, Alter, Temperatur und viele andere Kenndaten abliest. Die Struktur unserer Galaxis sowie ihr innerer Aufbau sind ebenso Gegenstand der Betrachtungen wie das Aussehen und die Entwicklung des gesamten Kosmos. Wir erklären, was es mit Neutronensternen und „Schwarzen Löchern" auf sich hat. Daneben vermitteln wir praktische Tipps zu ersten eigenen Beobachtungen. Als Rahmenprogramm (Beteiligung freigestellt) stehen Beobachtungsabende auf der Außensternwarte im Taunus auf dem Programm. Entstehende Fahrtkosten sind nicht im Kurspreis inbegriffen. Unser Planetensystem wird in einem weiteren Kurs im nächsten Halbjahr behandelt.

0401-50 Nord *Stefan Karge; Volker Heinrich*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
Physikalischer Verein; € 60

Ab ins Labor! Experimentiertag am Riedberg

Weihnachtszauberei

Die Weihnachtszeit ist wohl die leckerste und wohlriechenste Zeit des Jahres. Was wäre diese Zeit auch ohne Adventskranz, Tannenbaum, Tee und Plätzchen? Aber wie riecht und schmeckt der Mensch eigentlich? Welche Gefahr kann von Kerzen ausgehen? Um das zu untersuchen braucht es heute wie früher die Chemie, Biologie und die Physik. Im Labor haben die Teilnehmerinnen Gelegenheit, selbst zu experimentieren und Antworten auf die oben gestellten Fragen zu finden. Einiges, was im Labor hergestellt wird, kann von den Teilnehmerinnen mit nach Hause genommen werden. Mit Sicherheit sehen sie den „Weihnachtszauber" dann mit anderen Augen!

Bitte beachten Sie, dass keinerlei Haftung übernommen wird.
Zusatzkosten: € 3 für Material(im Kurs zu zahlen

In Kooperation mit der Goethe-Universität Frankfurt a.M.

0406-50 Nord *Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 20

Geologie für Alle

● **Die Umgebung von Frankfurt am Main – Vortrag und Exkursion**

Im Einführungsvortrag erhalten Sie am ersten Kurstag einen Überblick über die Gesteine sowie die geologische Entwicklung der Umgebung von Frankfurt. Zunächst geht es um die großräumigen Strukturen wie den Oberrheingraben und den Taunus im Zusammenhang mit der generellen geologischen Entwicklung Mitteleuropas vom Erdaltertum bis heute. Anschließend erfahren Sie mehr über den Untergrund der direkten Umgebung sowie die an der Oberfläche zu findenden Gesteine. In einer geologischen Wanderung lernen Sie am nächsten Tag geologische Arbeitsmethoden im Gelände kennen und erfahren mehr über die im Vortrag vermittelten Kenntnisse an einem konkreten Beispiel.

Zur Wanderung werden gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen. Wenn vorhanden, bitte Lupe und Kompass mitbringen.
Zusatzkosten: evtl. Fahrtkosten

0406-60 Nord *Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 40

● **Erdbeben und Plattentektonik**

Erdbeben sind eine faszinierende Naturgewalt, aber was passiert im Erdinneren, wenn solche Kräfte freigesetzt werden? Die Gesteinshülle der Erde („Lithosphäre") besteht aus tektonischen Platten, die sich ständig bewegen. Die Theorie dieser „Plattentektonik" ist inzwischen in den Geowissenschaften anerkannt. Im Detail sind die Antriebskräfte im Erdinneren Themen aktueller Forschung. Fest steht, dass die Plattentektonik für die Bildung von Gebirgen im Lauf der Erdgeschichte und insbesondere für die Entstehung von Erdbeben wichtig ist. Es wird der aktuelle Stand der Forschung zur Plattentektonik und Erdbeben allgemeinverständlich erklärt. Anschauliche Beispiele verdeutlichen die „Richterskala" und die Lokalisierung von Erdbeben sowie die Möglichkeiten zur Vorhersage.

0406-62 Nord *Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **19. Okt. – 02. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 30

In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege**
- **stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen**

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 60
Tanz 64
Musik 66
Fotografie 72
Bildnerisches Gestalten 79
Kunst- und handwerkliche Techniken 86
Nähen, Textiles Gestalten 92
Kosmetik 96

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Kunst

Besuche in Kunstgalerien

Es gibt über 50 Galerien und Ausstellungsorte in Frankfurt, die neben den Museen einen wichtigen Anteil am städtischen Kunst(er)leben übernehmen. Im wöchentlichen Wechsel werden verschiedene Orte und Ausstellungen besucht, an denen Sie, neben meist zeitgenössischer Kunst, interessante Einblicke in die Arbeit von Frankfurter Galerien und der Kunstszene erwarten. Dabei erhalten Sie viele theoretische und praktische Anregungen, wie Sie sich den Werken der Künstler/-innen nähern können.

Rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung bekommen Sie ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt.

2003-55 *Friederike Giley*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
€ 35

Rembrandt

NEU im Programm

Kaum ein Künstler ist heute noch so berühmt wie der Niederländer Rembrandt Harmenszoon van Rijn (1606–1669). Er schuf historische Gemälde, Porträts und zahlreiche Selbstbildnisse in Verkleidungen. Der Maler der „Nachtwache" verlieh dem Goldenen Zeitalter, der Blütezeit seiner Heimat, besonderen Glanz. Mit seinem ambitionierten Werk setzte eine Wende im Kunstgeschmack ein: Nicht mehr das ideale Bild des Menschen war maßgeblich, sondern das ungeschönte und wirkliche. In diesem Vortrag lernen Sie, begleitend zur Rembrandt-Ausstellung im Städel, sein Schaffen und seinen wechselvollen Lebensweg kennen.

2003-60 *Ulrike Kuschel*
Mo, 18.30 – 21.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Künstlerpaare: Sonia und Robert Delaunay

Sie ergänzten sich in idealer Weise: Sonia und Robert Delaunay sind als Inbegriff des sich gegenseitig bereichernden Künstlerpaares in die Kunstgeschichte eingegangen. Der lebensfrohe Franzose und seine eher pragmatische russische Frau lebten schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine eigene Form der gleichberechtigten Beziehung. Ohne die eigene Persönlichkeit aufgeben zu müssen, fühlten sich beide von dem anderen künstlerisch wie menschlich angezogen. Im direkten Nebeneinander ihrer Werke wird dieses gelebte Verständnis deutlich.

2003-62 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Künstlerin: Berthe Morisot

NEU im Programm

Die vergessene Impressionistin

Berthe Morisot (1841–1895) war eine zentrale Persönlichkeit des Impressionismus. Sie malte die Intimität des bürgerlichen Haushalts oder das öffentliche Leben in der Stadt. Mit ihren Bildern nahm sie an der Ersten Impressionisten-Ausstellung 1874 in Paris teil und zählt damit zu den Begründerinnen des Stils. Sie war ein Publikumsliebling und von den Kollegen geschätzt. Zeitweise waren ihre Werke teurer als die von Degas. Später wurde sie vergessen. Erst aus heutiger Perspektive wird die Qualität ihrer Figurenbilder mit Themen des modernen Lebens der Zeit wieder geschätzt.

2003-64 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Abenteuer Weltliteratur

Norbert Abels Leseempfehlungen

Kaum überschaubar ist der Büchermarkt. Vor allen in Zeiten der Buchmesse und des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels fluten die Verlage Medien und Buchhandlungen mit Informationen über Neuerscheinungen – und nicht zuletzt auch unsere Aufmerksamkeit. Um dem Versinken im poetischen Dschungel Paroli zu bieten, richten wir einen sonntäglichen Blick auf einige herausragende Solitäre. Dabei überschreiten wir gehörig die europäischen Grenzen und begeben uns auf eine literarische Abenteuerreise. Nach der großen lateinamerikanischen Welle der vergangenen Jahrzehnte wenden wir uns auch den immer fesselnder geratenden Werken asiatischer und afrikanischer Buchveröffentlichungen zu. Ein besonderes Augenmerk legen wir dabei auf bislang noch unentdeckte Autorinnen und Autoren

2103-50 *Norbert Abels*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Buchhandlung Schutt; € 15

Literaturkreise

Lesekreis zum Stadtschreiber von Bergen

Wir lesen Literaturempfehlungen der aktuellen Stadtschreiber/in

Der Stadtschreiber-Preis von Bergen ist einer der wichtigsten Literaturpreise der Bundesrepublik. Begleiten Sie dieses Stadtschreiberamt mit einem Lektürekurs. Ergänzt wird er durch ein oder zwei persönliche Treffen mit der jeweiligen Preisträgerin oder dem Preisträger, wobei ganz exklusiv über das Werk gesprochen wird.

2103-52 Ost ⓘ *Burghard Schlicht*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
28. Aug. – 07. Dez., 5x
Schelmenburg; € 55

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor/-innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

Der Kurs findet mit identischen Inhalten in zwei aufeinanderfolgenden Zeitblöcken statt. Sie können wahlweise den frühen Block von 18.15 – 19.45 Uhr besuchen oder wählen den späten von 20.00 – 21.30 Uhr. Auch ein Wechsel ist möglich.

2103-60 *Dr. Adolf Fink*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr oder 20.00 – 21.30 Uhr,
22. Sep. – 08. Dez., 10x
Bettinaschule; € 75

Literatur am Sonntag: Brecht und Dürrenmatt

NEU im Programm

Wandel des modernen Dramas

Seit 3.000 Jahren hat sich das Theater stets an die Zeit und ihre Themen angepasst. Im letzten Jahrhundert lösten zwei große Literaten einen dramatischen Wandel aus: zuerst kam Brecht mit seinem Epischen Theater und dann Dürrenmatt mit dem Mutigen Menschen seiner Tragikomödie. Wodurch diese beiden nicht nur das Drama sondern auch das Theater grundsätzlich verändert haben, werden wir ergründen. Nur eines ist seit der Antike immer gleichgeblieben: Wir sitzen im Theater, schauen in die gute oder auch schlechte Stube

der Handelnden hinein und freuen uns am puren Voyeurismus.

Texte und Materialien werden zur Verfügung gestellt.

2103-75 *Freya Klein*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Schreibwerkstätten

Show, don't tell

Den berüchtigten Film im Kopfkino der Lesenden ablaufen lassen. Eine Welt erschaffen, in der gefühlt, gehandelt, gelebt und gestorben wird. Dazu braucht es eine lebendige Sprache, starke Verben, bildhafte Beschreibungen und noch einiges mehr. Zeigen, nicht erzählen heißt auch, auf überflüssige Erklärungen zu verzichten und die Lesenden an die Hand zu nehmen, um ihm und ihr einen Platz in der ersten Reihe zu garantieren. Wir beschäftigen uns mit der sprachlichen Umsetzung jener Techniken wie Metaphernbildung, Dialogkonzeption, Spannungsaufbau durch atmosphärische Schilderung und der Ausgestaltung einer Szene. Nehmen wir die Lesenden so nah mit ans Geschehen, dass ihnen der Atem unserer Figuren den Nacken streift.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

2104-55 *Sonja Rudorf*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
10. Okt. + 11. Okt., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Schreiblust

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

● **Vormittags schon kreativ!**

2104-57 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Okt. – 25. Nov., 8x**
Buchhandlung Schutt; € 84

● **Abends noch kreativ!**

2104-58 *Sonja Rudorf*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Okt. – 27. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

siehe auch: Autobiografisches Schreiben im Programm „Aktiv im Alter", 7115-51 bis -53

Die Kunst, das Leben zur Sprache zu bringen

● **für Anfänger/-innen**

Durch Alltagsbeobachtungen, Schreibübungen und Sprachexperimente lernen Sie ohne Leistungsdruck, Ihre Kreativität zu entdecken und Ihr eigenes Thema zu finden. Auch Autobiographisches ist willkommen. Sie erhalten praktische Anleitungen für die sprachliche Gestaltung. Die entstandenen Texte werden gemeinsam gelesen.

2104-70 *Friederike Giley*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **05. Okt. – 14. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 79

● **für Fortgeschrittene**

Können Sie sich vorstellen, im Kreise Gleichgesinnter Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben, Alltagsgeschichten festzuhalten, Verrücktes zu erfinden oder aber auch eigene Schreibprojekte voranzutreiben? Mit Hilfe von Sprachexperimenten und Schreibübungen haben Sie die Möglichkeit, auf der Suche nach Ihrem eigenen Stil fündig zu werden – ganz ohne Stress und Leistungsdruck. Sie erhalten Hilfestellung bei der sprachlichen Gestaltung. Die entstandenen Texte werden gemeinsam besprochen und, sofern gewünscht, in einer öffentlichen Lesung vorgestellt.

2104-71 *Friederike Giley*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **05. Okt. – 14. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 79

Self Publishing

In der Stadt der internationalen Buchmesse und der großen Verlage träumen viele Autorinnen und Autoren vom eigenen Buch. Doch Dutzende Absagen von Verlagen später gibt so mancher wieder auf. Dabei war es nie einfacher und günstiger, ein Buch selbst zu verlegen. Der Self-Publisher-Markt boomt und findet zunehmend Anklang beim Publikum. Self Publisher veröffentlichen ihre Bücher, wann immer sie wollen und können so auf Marktnischen, Trends und Feedbacks schnell und unmittelbar reagieren. Doch ob Satz, Cover oder Marketing – um alles muss man sich selbst kümmern. Wie sieht der Herstellungsprozess in Eigenregie aus und wie schützt man sich vor unseriösen Anbietern? Wir listen Vor- und Nachteile des Selbstverlags auf, geben praxisnahe Tipps und stellen gängige Plattformen wie Books on Demand (BoD), Amazon Kindle, epubli und neobooks vor.

2104-80 *Pete Smith*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 18

Anzeige

VHS Schreibwettbewerb

Mit der Lizenz zum Zitieren

Beim diesjährigen Schreibwettbewerb bitten wir gleich um zwei Einsendungen.

1. Schicken Sie uns mit einer kurzen Erläuterung ein besonders Zitat aus einem Buch, das Ihnen wichtig ist.
2. Verwenden Sie anschließend in einer separaten Einreichung das Zitat für eine eigene Geschichte. Ihre eigene Geschichte sollte nicht mehr als 10.000 Zeichen (inkl. Leerzeichen) umfassen oder maximal drei Gedichte.

So nehmen Sie teil

- Bitte schicken Sie Ihre Texte ausschließlich digital als Word-Datei (kein PDF) bis zum 15. Dezember an miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de
- Vermerken Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift direkt auf dem Text Ihres Beitrags. (Wir anonymisieren anschließend für die Jury).

Die VHS prämiert drei Einreichungen mit Kursgutscheinen und einer Veröffentlichung auf der VHS-Website.

Die Gewinnerbeiträge der vergangenen Schreibwettbewerbe finden Sie unter vhs.frankfurt.de Stichwort „Schreibwettbewerb".

Lesung der prämierten Texte des VHS-Schreibwettbewerbs

Bei einem Glas Sekt findet eine Lesung der prämierten Texte des VHS-Schreibwettbewerbs zum Thema „Mit der Lizenz zum Zitieren" und die Übergabe der Kursgutscheine in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme! Für eine bessere Planbarkeit melden Sie sich bitte nach Möglichkeit über die angegebene Kursnummer an.

2104-51 *Sonja Rudorf; Pete Smith*
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **29. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Erzählperspektiven

Beispiel für die Wirkung von unterschiedlichen Erzählperspektiven

Autorinnen und Autoren müssen eine wichtige Entscheidung treffen: Aus welcher Erzählperspektive will ich schreiben? Die Ich-Perspektive macht die Identifikation für die Lesenden sehr leicht. Der Blickwinkel einer der handelnden Personen schafft ebenso Nähe, spricht die Leserinnen und Leser aber nie direkt an. Allwissend erzählt haben wir umfassenden Zugang zur Gedankenwelt aller Figuren. Die Wahl der Perspektive entscheidet darüber, welche Informationen wir beim Schreiben realistischer Weise zur Verfügung haben. Wie glaubhaft wirke ich auf meine Leserinnen und Leser? Wie ist mein Verhältnis zur Hauptfigur und zur erzählten Welt? Wir durchdenken Chancen und Risiken der verschiedenen Erzählperspektiven anhand zahlreicher Beispiele. Spezifische Fragen zu Projekten der Teilnehmenden sind ausdrücklich erwünscht.

2104-81 *Pete Smith*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov. – 09. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Sprechstunde Kinderbuch

Das Familienleben ist spannend und bietet reichlich Stoff für Geschichten. „Könnte man daraus nicht ein Kinderbuch machen?", fragen sich viele Eltern. Und auch Großeltern haben nach einem gemeinsamen Wochenende mit den Enkeln meist viel zu erzählen. Nur wie geht man ein Kinderbuch an? Wie treffe ich für eine Kindergeschichte den richtigen Ton? Für wen schreibe ich? Schließlich sind es meistens die Erwachsenen, die die Bücher kaufen und den Kindern vorlesen. Die Frage nach der Zielgruppe schließt zudem auch das Alter der Kinder ein: Je jünger sie sind, desto großzügiger werden Kinderbücher illustriert. Einführende Antworten auf diese und weitere Fragen geben wir in der Kinderbuchwerkstatt. Sie haben schon eine konkrete Idee? Großartig! Bringen Sie sie mit und nutzen Sie die Möglichkeit eines fundierten Feedbacks.

2104-82 *Pete Smith*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 18

Haikus schreiben

Die Kunst der siebzehn Silben

Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die sich auch im Westen ausgebreitet hat und heute noch frisch und lebendig ist. Haikus leben von dem tief empfundenen Moment, der nach klaren formalen Regeln in wenigen Worten eingefangen wird, wie ein fotografischer Schnappschuss. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst und spiegelt dabei seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie einmal, sich auf diese Weise mitzuteilen! Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, schaffen Sie Sprachbilder und kommen Sie schreibend zur Ruhe. Hier noch ein Tipp: Es ist schwer, die Welt auf sich einwirken zu lassen, wenn man zu sehr mit den eigenen Wünschen beschäftigt ist, deshalb: Vergiss, dass du ein Haiku schreiben willst ...

2104-85 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 34

siehe auch:

- Ikebana Atelier, 2610-55 und -56
- Origami Atelier, 2610-58
- Teezeremonie, 2610-61

Sie möchten Ihre Texte in einem Blog veröffentlichen?

Wie zeigen Ihnen wie es geht: alle Kurse rund um's Bloggen finden Sie ab Seite 207

Theater

Theaterseminar

Theaterbesuche

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

Zusatzkosten: Theaterkarten zu ermäßigten Preisen, € 5 für Material (im Kurs zu zahlen). Für Gasthonorare zahlen Teilnehmende zudem anteilig € 10.

● **Spielzeit September bis Oktober**

2105-60 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 19. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 69, Mat. Kosten € 10

● **Spielzeit November bis Dezember**

2105-61 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **02. Nov. – 21. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 10

Schauspieltechniken

● **Improvisation und Selbstdarstellung**

Sie möchten Theater spielen und Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen, ohne lange Texte auswendig zu lernen? Dann ist Improvisation das Richtige für Sie! Mit intensivem Körpertraining wecken wir den Körper und arbeiten dann an Atemtechnik, Sprache, Lautstärke und Emotion. Sportliche Tanzsequenzen zu temperamentvoller Musik ergänzen die Übungen. So werden Blockaden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen. Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters".

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe (keine Straßenschuhe!), Schreibheft und Stift

Am Abend

2105-62 *Parviz Barid*
Fr, 19.00 – 21.30 Uhr, **09. Okt. – 04. Dez., 9x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 105

Kompakt am Wochenende

2105-63 *Parviz Barid*
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Leipziger Straße; € 59

● **Intensivkurs Monolog und Dialog – Der Weg zur Bühne des Lebens**

NEU im Programm

Die Arbeit an Monologen und Dialogen ist ein interessanter Prozess mit Spaß und tollen Erfahrungen über uns selbst. Wie ist unsere Wirkung in der Sprache von jemand anderem? Wie fühlen wir uns als Sprecherin oder Sprecher berühmter Worte, oder als Teil eines bewegenden Dialogs? Nach dem Warmup, dem Körper- und Stimmtraining nähern wir uns den ausgewählten Texten in der Improvisation. Mit Textanalysen konzentrieren wir uns auf die Figur, deren Ziele und Emotionen. Wir machen uns Gedanken über das Aussehen der Figur, Kostüme, Schminke und Friseur, den Raum, Licht und Musik der Szene. Die Zeit zwischen den Workshops dient dem persönlichen Einüben des Textes. Am Schluss spielen wir uns die Ergebnisse gegenseitig vor.

Bitte machen Sie sich bereits bei Anmeldung zum Kurs Gedanken über die Auswahl Ihres Textes. Gerne können eigene Wünsche berücksichtigt werden. Textvorschläge werden aber auch vor Kursbeginn online verschickt. Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt auf. Info: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de.

Bitte mitbringen: schwarze, lockere Kleidung, Schreibheft und Stift

2105-64 *Parviz Barid*
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **21. Nov. – 06. Dez., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase" dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act" (Experimentelles Animations- und Clowntheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

● **Kompakt am Wochenende**

2105-65 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Sa + So, 11.00 – 18.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 68

● **Am Abend**

2105-66 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 115

siehe auch: Theaterwerkstatt im Programm „Aktiv im Alter", 7124-51

Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte

Aufregung nicht überspielen sondern Energie positiv nutzen

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun um Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte
Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-77 *Christina Kühnreich*
Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 29

Tanz

Tanz und Körpererfahrung

Tanz trifft Gebärdensprache

NEU im Programm

In tänzerischen Übungen werden wir uns dem Bewegungsmaterial der Gebärdensprache kreativ annähern. Die Gebärden bilden die Grundlage, um in Bewegung zu kommen und werden als Ausdruck von Sprache in den ganzen Körper übertragen. Die Tanzeinheiten werden durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch ergänzt. Dieser inklusive Workshop wird in Laut- und Gebärdensprache stattfinden. Alle sind herzlich willkommen!

Es sind keine Vorkenntnisse im Tanz oder in der Gebärdensprache notwendig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

2202-51 *Tessy Bemtgen*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

2202-52 West *Tessy Bemtgen*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 40

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer/-innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

Tänzerische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

2204-51 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **01. Sep. – 01. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

Contemporary Dance

Hier werden mehrere Tanzstile miteinander vereint (Classic, Modern, Modern Classic, Jazz ...) und neue Zähltechniken sowie das Tanzen mit und gegen die Musik erlernt. Sie erfahren hier, wie Sie Ihre Bewegungen individuell entfalten können. Deshalb werden neben den Sequenzen des Aufwärmtrainings keine Choreografien im Mittelpunkt stehen, sondern ein Techniktraining für den Einsatz des Körpers im Raum: am Boden, im Stand und in der Luft. Im Vordergrund stehen Animation und Hilfestellung zu Improvisation, Tanz und Choreografie.

2208-51 Nord *N.N.*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **31. Aug. – 30. Nov., 12x**
Nordwestzentrum; € 90

Stepptanz, Musical Dance

Stepptanz 1

Grundschritte 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, **10. Aug. – 23. Nov., 14x**
Institut Rummel; € 160

Stepptanz 3

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

2213-52 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **10. Aug. – 23. Nov., 14x**
Institut Rummel; € 200

Musical Dance

Musical Theatre Dance ist angelehnt an eine Jazztanzform der Broadway oder Londoner West End Shows. Es wird die entsprechende Tanztechnik vermittelt und Sie lernen so, die ausdrucksstarken Songs und Musikstücke durch Tanz zu untermalen. Dabei wird der ganze Körper trainiert und Sie finden nach und nach Ihren persönlichen Ausdruck. Requisiten wie Hüte, Stöcke oder Tücher kommen zum Einsatz. Textphrasen der Musicalmelodien werden hineingesprochen. Sie studieren eine Choreographie ein, die am Ende des Kurses bei einem kleinen Fest gezeigt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2213-60 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **10. Aug. – 23. Nov., 14x**
Institut Rummel; € 160

Internationale Tänze

Line Dance – Multidance Formation

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen
Einzelanmeldung möglich

● **Aufbau I**
Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.

2220-51 *Vera Langer*
Di, 17.15 – 18.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

● **Aufbau II**
Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Aufbaukurs teilgenommen haben.

2220-52 *Vera Langer*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

Boogie-Woogie, Swing und Jive

„It don't mean a thing if it ain't got that Swing!" (Duke Ellington). Tanzen Sie zur populären Tanzmusik, die allen vertraut ist. Der Swing ist die wohl bekannteste Spielart des Jazz, mit seinem unverwechselbaren tanzbaren Big-Band Sound. Im Paartanz Swing mischen sich spielerische Bewegungslust der Afroamerikaner mit typisch traditionellen Tanzelementen aus dem Standard-Tanz. Tanzen Sie den Boogie-Woogie und seine lateinamerikanische Form, den Jive!

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle
Wenn möglich, paarweise anmelden.

2228-51 *Ralf Arno Wess*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
28. Nov. + 29. Nov., 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Tango Workshop

Der argentinische Tanzstil ist für seine Verschmelzung von Spannung und Leidenschaft bekannt. Sie stellen sich den Herausforderungen des Tangos und lernen, wie man gemeinsam die Energie dieser anspruchsvollen Kunst für sich gewinnt und auf der Tanzfläche mit Anmut ausstrahlt. Lernen Sie zusammen mit Ihrem/Ihrer Partner/-in motivierende Tanzschritte und elegante Hebefiguren, die leicht zu bewältigen sind.

! Teilnahme nur zu zweit möglich!
Entgelt gilt pro Person.

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

2240-51 Nord *Emeel Safie; Süreyya Safie*
Sa, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

Flamenco

Flamenco ist ein andalusischer Tanz voller Leidenschaft und Dramatik. Er hat sich aus Elementen hinduistischer, arabischer, jüdischer, persischer und anderer Tänze entwickelt. Gitanos schufen daraus eine Kunst, die sich noch heute weiterentwickelt und auch Elemente von Blues und Jazz enthält. Sie lernen, den typischen Flamencorhythmus (compas) zu verstehen, zu fühlen und zu tanzen. Auch die Koordination einiger typischer Flamencobewegungen wird geübt. Jeder Körperteil ist involviert und trägt zu Ausdrucksstärke und Spannung bei. Am Ende entsteht aus den erlernten Elementen eine kleine Choreographie.

2241-51 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 39

Bollywood – Tanz

Der Bollywood-Tanz, ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, Orientalischem Tanz, Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft Osten und Westen, Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Tanz-/Gymnastikschläppchen

● Wochenkurs

2242-51 ♀ *Mridula Singh*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

● Workshops

2242-52 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **20. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 39

2242-53 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **25. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 39

Afrikanischer Trommeltanz

Der ugandische Trommeltanz ist Rhythmus pur, aber auch Bewegung, Temperament, Leidenschaft, Dynamik und vor allem Lebensfreude. Tauchen Sie ein in ein afrikanisches Lebensgefühl. Der Trommeltanz bringt selbst Bewegungsmuffel zum Mitwippen und Mittanzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, einen langen Schal, Getränk für die Pause

2244-51 Nord *Cecilia Ataro Onyee*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **28. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Orientalischer Tanz

● Basis

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen

2245-51 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 117

2245-52 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

● Aufbau

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

2247-51 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 117

2247-52 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

Française und Quadrille

Française und Quadrille sind beliebte Gesellschaftstänze des 19. Jahrhunderts. Sie werden heute noch bei Bällen gelegentlich getanzt. Die Paare stehen sich in Reihen bzw. Karree gegenüber und tanzen mit dem Gegenpaar verschiedene Figuren. Durch ihren leicht historischen Charakter mit Verbeugungen, Hand-Touren, „Mühlen" etc. nach Ansage macht dieses Française- und Quadrille-Tanzen großen Spaß. Sie können auch ohne Partner/-in teilnehmen.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA.

2250-51 *Dagmar von Garnier*
So, 10.30 – 14.15 Uhr, **22. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 22

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft „krummen" Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können unabhängig von einem Partner im Kreis mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich aneinandergereiht werden, manchmal mit etwas steigerndem Tempo. Pädagog/-innen finden hier gute Anregung für ihre Gruppenarbeit.

2252-51 Nord *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Internationale Folkloretänze – Aufbau

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

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

2253-51 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 105

2253-52 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 13x**
Schwarzburgschule; € 98

2253-53 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 11x**
Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 83

Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition

NEU im Programm

Kreistänze und Mixer

Bal Folk ist ein Mitmach-Tanztreff zu französischer Folkmusik. Wir tanzen einfache Kreistänze und Mixer (Paartänze, bei denen in rascher Abfolge die Partner/-innen wechseln) wie beispielsweise Hanter Dro, An Dro, Fröhlicher Kreis, Chapelloise. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen, nicht die perfekte tänzerische Ausführung.

Einzelanmeldung ist möglich.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2255-51 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 10

2255-52 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 10

2255-53 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 10

2255-54 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Dez., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 10

Irish Set Dance

NEU im Programm

Anfängerkurs

Irish Set Dance ist in Irland im 19. Jahrhundert entstanden und wird bis heute dort getanzt. Vier Paare tanzen nach einer abwechslungsreichen Choreographie zu lebendiger, schwungvoller Musik zusammen. Irish Set Dance ist sportlich, beinhaltet gute Teamarbeit und macht außerdem auch noch Spaß! Sie werden die grundlegenden Schritte und die Basisfiguren erlernen, so dass Sie bei allgemeinen Set Dance Abenden mittanzen können. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt, die Anweisungen für die Sets werden jedoch auf Englisch angesagt. Irish Set Dance ist sportlich und erfordert räumliches Vorstellungsvermögen.

Da die Tanzpartner – Frauen sowie Männer – zwischen oder während eines Sets gewechselt werden, ist eine Einzelanmeldung möglich.
Bitte mitbringen: Hemd/Bluse, Handtuch, Tanzschuhe mit flacher/glatter Sohle und ein Getränk

2257-51 *N.N.*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **23. Sep. – 11. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Musik

On Tour mit der hr-Bigband

Die hr-Bigband gehört zu den besten Jazzorchestern Europas. Genießen Sie drei ausgewählte Konzerte mit einer anregenden Vorbesprechung: Musikalische Hintergründe und Einblicke in das Arbeiten der Bigband bereichern Ihren Konzertabend – finden Sie heraus, was diese Musik so außergewöhnlich macht!

- Sa, 12. Sep., 20 Uhr: Echoes of Ellington (hr-Sendesaal); Vorbesprechung 18.00 – 19.30 Uhr im hr (Treffpunkt am Haupteingang)
- Mi, 28. Okt., 20 Uhr: The Artistry of Jazzmeia Horn (Alte Oper); Vorbesprechung am Di, 27. Okt. von 19.00 – 20.30 Uhr in der VHS, Sonnemannstr. 13
- Sa, 28. Nov., 20 Uhr: Linda May Han Oh (hr-Sendesaal); Vorbesprechung 18.00 – 19.30 Uhr im hr (Treffpunkt am Haupteingang)

Die Materialkosten beziehen sich auf den vergünstigten Eintritt für die Konzerte. Teilnehmende, die im Rahmen eines Abonnements bereits im Besitz von Tickets sind, zahlen nur die Kursgebühr für die Einführungen.

Bitte wenden Sie sich für eine Buchung ohne Konzertkarten an: Miriam Claudi
Telefon: 069 212-44093
E-Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-Frankfurt.de

In Kooperation mit dem Hessischen Rundfunk.

2302-55 *Clara-Franziska Petry*
Sa, 18.00 – ca. 22.00 Uhr, **12. Sep., 28. Nov.,**
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **27. Okt.,**
Mi, 20.00 – ca. 22.00 Uhr, **28. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 45

Hörpraktikum Wagner

„Siegfried" und „Götterdämmerung"

Im Hörpraktikum befassen wir uns mit den beiden letzten Stücken der Tetralogie von Richard Wagners „Ring des Nibelungen". „Siegfried" und „Götterdämmerung" bieten in ihrer musikalischen Gestaltung eine bedeutende Steigerung gegenüber den ersten Teilen des Zyklus. Um Wagners Konzeption des Gesamtkunstwerks, seine Ideenwelt und die geradezu bestürzende Aktualität des „Ring" zu verstehen, nehmen wir uns viel Zeit zum gemeinsamen Reflektieren, vor allem aber zum Hören und Erleben dieser expressiven Musik anhand von Texten, Bildern und ausführlichen Klangbeispielen.

2302-56 *Dr. Ulrike Kienzle*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Abenteuer Operngeschichte

NEU im Programm

Streaming, Broadcasts, Up- und Downloads – allesamt Netzwerkgeburten für zu Hause. Draußen aber pulsiert das analoge Leben. Ganz besonders in der Oper, mit wirklichem Klang und Raum und echten Leidenschaften, die man gemeinsam erleben kann. Geben wir der Oper, diesem „Kraftwerk der Gefühle", eine Chance. Gemeinsam mit dem Dramaturgen, Musiker und Buchautor Norbert Abels wandern wir mit offenen Ohren durch die Geschichte der Oper: von den Anfängen in der Florentiner Camerata von 1600 und Monteverdis neuer Ausdruckswelt, über die Mozartepoche und das 19. Jahrhundert mit Verdi und Wagner bis zu den großen Werken des 20. Jahrhunderts. Lassen wir uns mitreißen, wenn Orpheus in die Unterwelt steigt, Tristan sich in Isolde verliebt, Tosca in den Tod springt oder der dicke Ritter Falstaff in der Themse landet.

2302-57 *Norbert Abels*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Opern-Gespräche

Gemeinsam einer unglaublichen musikalischen Welt begegnen!

In lockerer Runde tauschen sich Opern-Begeisterte über das aktuelle Operngeschehen in Frankfurt aus. Wir besprechen künstlerische, technische und inhaltliche Aspekte sowohl untereinander als auch mit fachkundigen Gästen aus dem Opernbetrieb. Mitreden können alle, die sich für die Oper interessieren. Eine gezielte musiktheoretische Einführung in die Opernmusik findet jedoch nicht statt.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Aufwandsentschädigungen für die Gäste.

In Kooperation mit der Oper Frankfurt.

2302-58 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 23. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 23

Frankfurt OperaTalk

English-speaking opera fans, from novices to experts, meet at the VHS to get acquainted with each other and with the lively Frankfurt opera scene. Native and non-native speakers of English are cordially invited to enroll. Sometimes an English-speaking singer or musician will be on hand to answer ques-

tions about current opera productions and about life on the international opera circuit.

The material costs cover to the expense allowances for the guests.

In cooperation with Oper Frankfurt.

2302-59 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 16. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 18

Stimmbildung

Stimmbildung

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Im Mittelpunkt steht eine intensive Atem- und Körperschulung. Ziel ist es, einen bewussten und sensibleren Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln und zu pflegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-56 *Christiane Reusch*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 69

Gesang

● **Stimmbildung und Singfreude intensiv für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Sie wollen singen lernen? Dann müssen Sie verschiedene Herausforderungen meistern; die richtige Atmung, die Vokaltechnik, die Interpretation. Sie erhalten einen umfangreichen anschaulichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung und einen neuen, bewussten Zugang zu Ihrer Stimme! Technische Übungen werden anhand musikalischer Beispiele praktisch angewendet. Auf die jeweils individuelle Stimmproblematik der Teilnehmenden wird ebenfalls eingegangen. Ziel ist es, die ursprüngliche unreflektierte Freude am Singen in ein bewusstes, durch technisches und musikalisches Wissen ergänztes Singen zu verwandeln.

2321-57 *Gregor Otto Papadopoulos*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
23. Okt. + 24. Okt., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 49

● **Vocal Coaching**

Singen ist eine Herausforderung für Stimme und Technik. Schnell kann es zu schmerzenden Stimmbändern und Heiserkeit kommen. Viele Sängerinnen und Sänger kennen das. Lernen Sie, wie Sie Ihre Tiefenatmung stabilisieren und wie Sie den Atem bewusst verlängern, um umfängliche Passagen zu singen. Übungen für das Einsingen vor Auftritten sowie „SOS-Tipps" für die Stimme bei Erkältung ergänzen das Programm. Neben der individuellen Förderung und Anleitung der Teilnehmenden, erhalten Sie auch eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die sie einfach zu Hause fortführen können. Profitieren Sie von der Erfahrung einer professionellen Stimmtherapeutin, Logopädin und Sängerin!

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-58 *Carina Hanselmann*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
07. Nov. + 08. Nov., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 62

Sprache und Körpersprache

Vocal Coaching für Vielsprecher

Sie haben einen sprechintensiven Beruf und wünschen sich einen langanhaltend gesunden, stabilen Stimmklang? Sie möchten mit Ihrer Stimme souverän und überzeugend auftreten? Dann lernen Sie Ihre Stimme gezielt näher kennen und erproben, wie Sie sie positiv beeinflussen können. Erfahren Sie, wie Sie eine entspannte Sprechlage entwickeln und stabilisieren und welches die richtige Atemtechnik für wichtige Gespräche ist. Sie erhalten eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem bekommen Sie Tipps, was Sie tun können, um Ihre Stimme auch in Erkältungssituationen zu stabilisieren. Alle Teilnehmenden werden im Hinblick auf ihre Stimme individuell gefördert und angeleitet.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-59 *Carina Hanselmann*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
28. Nov. + 29. Nov., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 62

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

● **Notenlesen, Tonleitern, Akkorde …**

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis z.B. von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u.a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Für alle Musikinteressierten und Musizierenden, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-50 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

● **Aufbau: Reharmonisieren und Arrangieren**

Haben Sie grundlegende Kenntnisse der Harmonielehre (Notenschrift, einfache Dur- und eventuell Mollakkorde) und wollen jetzt kreativer werden und mehr Abwechslung in Ihr Spiel bringen? Dann sind Sie hier richtig! Bei Bedarf wiederholen wir kurz die Grundlagen, wie man z.B. die drei Basis-Dur-Akkorde zu einer beliebigen Melodie findet. Aufbauend darauf lernen Sie:

- die verschiedenen Akkorde, z.B. Dreiklänge, Vierklänge sowie Optionen und Alterationen wie Dur, Moll ... und wann man welche Akkorde verwendet
- typische Akkordfolgen
- wie man eine Melodiestimme harmonisiert und mehrstimmig spielt
- wie man eine Melodie mit schöneren Akkorden begleiten und jazzigere Akkordfolgen vereinfachen kann

Für alle Musiker/-innen und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Instrumente können nach Absprache mitgebracht werden.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Musiktheorie und Harmonielehre
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-51 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

Gehörtraining für den musikalischen Alltag

Lieder nach Gehör begleiten und Melodien heraushören

Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!" begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen.

Für alle Musizierenden und Instrumente, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt.
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-54 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Für alle Musikinteressierten und Musizierenden, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene.
Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-56 *Andi Saitenhieb*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

Home Recording

Eigene Musik aufnehmen, mischen und mastern mit Cubase

Nehmen Sie in Ihren eigenen vier Wänden professionell Musik auf, von einzelnen Songs bis hin zur fertigen CD! Das Equipment kostet nur wenige hundert Euro – hier lernen Sie, wie Sie es richtig nutzen, und zwar ganz praktisch:

- welches Equipment brauchen Sie wirklich und welches (erstmal) nicht
- Aufnehmen von realen Instrumenten und Stimmen
- Programmierung von virtuellen Instrumenten (wie Schlagzeug, Bass, Keyboards)
- Arrangieren und stilistische Überlegungen
- Editieren der Aufnahmen, Abmischen und Mastering

Für alle Musiker/-innen und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Kopfhörer und falls vorhanden ein Audio Interface.
Cubase kann kostenlos getestet werden, weitere Informationen am ersten Termin.
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-58 *Andi Saitenhieb*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Blockflöte

● für Anfänger/-innen

Interessierte können sich mit den Grundlagen des Altblockflötenspiels vertraut machen: Atemführung, Artikulation und Grifftechnik werden bald keine Fremdwörter mehr sein! Das gemeinsame Musizieren steht dabei von Anfang an im Zentrum.

Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.
Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

2331-50 *Sabine Kühnert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Sep. – 23. Nov., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

● für Wiederentdecker/-innen

Sie haben früher als Kind oder Jugendliche/r Blockflöte gespielt, das Instrument irgendwann aus dem Blick verloren – und heute wieder Lust auf gemeinsames Musizieren? Dann lassen Sie sich einladen zu unserem Kurs für „Wiederentdecker/-innen"! Wir erkunden in einer kleinen Gruppe, wie wir – auch mehrstimmig – mit Blockflöten Musik verschiedener Zeiten zum Klingen bringen. Die Auswahl der Stücke orientiert sich an den Vorkenntnissen in der Gruppe. Alle Instrumente der Blockflötenfamilie sind willkommen; besonders tiefere Flöten können bei Interesse ausprobiert werden.

Grundkenntnisse auf dem Instrument sind erforderlich, Notenkenntnisse wünschenswert.
Bitte mitbringen: Blockflöte(n), Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2331-52 *Sabine Kühnert*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **31. Aug. – 07. Dez., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

● Ensemble

Blockflötenspieler/-innen mit Lust auf mehrstimmiges Musizieren durch alle Stilepochen sind eingeladen, ein Ensemble mit aufzubauen. Alle Instrumente der Blockflötenfamilie sind willkommen, ganz besonders auch tiefe Flöten.

Sichere Grundkenntnisse auf mindestens einer Blockflöte und Notenkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Blockflöte(n), Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2331-54 *Sabine Kühnert*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **24. Aug. – 30. Nov., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

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.

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

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

Querflöte

● für Anfänger/-innen

Sie erhalten eine Einführung in das Querflötenspiel. Atmung, Tonbildung und Artikulation stehen im Fokus. Ziel ist das Spielen einfacher Stücke für eine oder mehrere Flöten. Notenkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Querflöte, Notenständer. Informieren Sie sich vorab über die Möglichkeit, ein Instrument zu leihen.
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2331-60 *Jonathan Weiss*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Klingerschule; € 138

● Aufbau

Teilnehmende, die bereits die Grundlagen des Querflötenspiels erworben haben, können hier in einer Gruppe üben. Schwerpunkte liegen auf dem musikalischen Ausdruck und dem Erarbeiten von Literatur für mehrere Flöten.

Bitte mitbringen: Querflöte und Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2331-62 *Jonathan Weiss*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Klingerschule; € 138

● Ensemble

Teilnehmende, die schon länger Querflöte spielen, können hier in einer Gruppe gemeinsam üben. Wir erarbeiten leichte bis mittelschwere drei- und vierstimmige Flötenliteratur aus allen musikalischen Stilepochen. Dabei werden in erster Linie Sicherheit im Zusammenspiel und musikalisches Einfühlungsvermögen vermittelt.

Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2331-64 *Jonathan Weiss*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Klingerschule; € 138

Saxophon-Ensemble

Saxophonspielende mit mehrjähriger Praxis und mit Freude am gemeinsamen Musizieren erarbeiten in einer kleinen Gruppe Stücke für mehrere Saxophone und erweitern ihr Repertoire. Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

! Bei weniger als 3 angemeldeten Teilnehmer/-innen kann der Kurs nach Rücksprache mit erhöhtem Entgelt stattfinden. Eine Ratenzahlung ist vorgesehen.

2332-50 *Wael Amin*
Fr, 17.45 – 19.00 Uhr, **21. Aug. – 20. Nov., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 222

2332-52 *Wael Amin*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Aug. – 20. Nov., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 356

Mundharmonika/Blues Harp

● zum Kennenlernen

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Dieser Workshop vermittelt alles, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending"), die richtige Atmung, einen guten Ton und vieles mehr. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-50 Nord *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

2340-51 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

● Aufbau

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending" (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z.B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-52 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wenn Sie längerfristig in einer Gruppe das Spiel mit der Blues Harp lernen und praktizieren wollen, sind Sie hier willkommen. Wir beschäftigen uns mit den spielerischen Grundfertigkeiten und studieren dann einfache Songs ein. Wir arbeiten an einem Bluesstück und erfahren alles über dazu wichtige Themen wie das Einzeltonspiel, „Bending", Akkordspiel, Bluesharpeffekte, Bluesschema und Bluesskala. Schwerpunkt ist das Spielen in der Gruppe. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 10-Loch-richtergestimmte Mundharmonika in der Tonart C, auf der Blues gespielt werden kann.
Zusatzkosten: ca. € 3 für die Lizenz eines Übungsstückes (im Kurs zu zahlen)

2340-55 *Richard Walter*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
Klingerschule; € 90

Cajòn zum Kennenlernen

„Cajòn", auf deutsch Kistentrommel, ist ein aus Peru stammendes Rhythmusinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: Das Instrument ist in der Percussion und als Schlagzeug vielfältig einsetzbar. Sein Klang ist trommelähnlich und es wird auf dem Instrument sitzend mit beiden Händen gespielt. Auf den mit Holzplatten versehenen Schlagflächen der Cajòn kann man mit einfachen Mitteln einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Der Kursleiter zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen.

Bitte beachten: Zum Spielen bitte keinen Rock und keine Ringe tragen.
Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-50 *Khodadad Bahmani*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **29. Aug., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 22, Mat. Kosten € 10

Trommeln

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise: Wir spielen elementare, archaische, brasilianische und kubanische Rhythmen auf unterschiedlichen Trommeln wie Conga/Bougarabou und Kleinperkussion und mit unterschiedlichen Techniken. Wir schulen unsere Wahrnehmung und lassen Rhythmus- und Klangimprovisationen entstehen. Ggf. werden Übungen mit Händen, Füßen und Stimme einbezogen, die das rhythmische Verständnis unterstützen. Es ist ein sehr spannendes Erlebnis, mit anderen Menschen zusammen etwas Lebendiges zu erschaffen, zu grooven und Spaß zu haben.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Trommeln.

2345-50 *Angela Kanzler*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, So, 11.00 – 15.30 Uhr,
12. Sep. + 13. Sep., 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 55, Mat. Kosten € 15

Bodypercussion

NEU im Programm

Feel the body – feel the groove! Hier wird der Körper zum Klingen gebracht: durch Bodysounds mit verschiedenen Klatschtechniken, Schnipsen, Stampfen mit den Füßen, Mund -und Wangenklängen sowie in Kombination mit Rap, Gesang, Rhythmusstücken und Choreographie. Bodypercussion vermittelt ein Rhythmusgefühl, das auch für das Musizieren und den Gesang unabdingbar ist. Freuen Sie sich auf Themen rund um Bodypercussion, Stimme, Rhythmus, das Spielen in der Gruppe – und auf jede Menge Spaß!

2346-50 *Christian Lunscken*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Ukulele

● zum Kennenlernen

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

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden. Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-50 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

2350-52 Nord *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

● für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen

Für alle, die einen Einstieg in das gemeinsame Musizieren mit der Ukulele auf einfachem Niveau suchen: Sie lernen schnell umsetzbare und übersichtlich arrangierte Songs kennen. Bei jedem Termin wird ein neuer Song erarbeitet und komplett gespielt. Wiederholungen an den Folgeterminen festigen das Repertoire. In lockerer und stressfreier Atmosphäre gibt es zudem Basisinformationen rund um Instrument, Ukulelespiel, Notation und Übetechniken.

Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.
Voraussetzungen: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Gitarre oder Ukulele.
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-54 *Norbert Enz*
Di, 17.30 – 18.45 Uhr, **25. Aug. – 19. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Spezial: Lindenberg und Co.

NEU im Programm

Wir bereichern unser Repertoire auf der Ukulule mit Liedern deutschsprachiger und -singender Rock-Pop-Größen. Lindenberg, Grönemeyer, Maffay, Westernhagen, BAP – sie alle haben mit jeweils eigenem und originellen Stil Stadien gefüllt, unsterbliche Hymnen kreiert und die Musiklandschaft in Deutschland mit geprägt. Wir spielen einige ihrer bekannten Songs auf der Ukulele und erarbeiten in locker-anregender Atmosphäre und mit Live-Perkussionbegleitung komplett ukuleletaugliche Arrangements.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-56 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● Spezial: Christmas Songs

Ein anregender Mix von mehr oder weniger traditionellen Weihnachtsliedern zur Einstimmung auf die Adventszeit oder zur Vorbereitung des Musizierens unter dem Baum: in lockerer Atmosphäre spielen wir Stücke z.B. von John Lennon oder hawaiianische Melodien, bei denen der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht. Da wir allein aufgrund der Liedauswahl sicher nicht in Besinnlichkeit versinken, ist der Workshop auch für bedingt weihnachtsbegeisterte Menschen bestens geeignet, die Interesse am Ukulele-Spiel haben.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre.
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-58 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Ukulelenensemble „UkeSONGS"

Das Ensemble ist der Ort für neue Songs, Akkorde und Schlagmuster, dazu Grundlagen des Einzelnoten- und Fingerpickingspiels. Auch Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen werden erarbeitet. Darüber hinaus können nach Absprache mit den Teilnehmenden Inhalte ergänzt werden wie z.B. Einstieg in die Improvisation, Mediennutzung, Üben mit Software, Musiktheorie, Rhythmustraining – stets eingebettet in eine lockere und anregende (Lern)-Atmosphäre.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Gitarre oder Ukulele (flüssiger Wechsel zwischen offenen Akkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster).
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

● Ensemble 1

2350-60 *Norbert Enz*
Di, 18.45 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 19. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Ensemble 2

2350-61 *Norbert Enz*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **25. Aug. – 19. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 109

Gitarre

● zum Kennenlernen

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmt. Fußbänkchen und ein Plektrum (medium) sind empfehlenswert.

2351-50 *Michael Bernschneider*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 62

● Grundlagen

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

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

2352-50 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96,
Mat. Kosten € 5

2352-51 *Michael Bernschneider*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Klingerschule; € 104

2352-52 *Michael Bernschneider*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
Klingerschule; € 104

2352-53 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

● **Aufbau**

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

Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-50 *Michael Bernschneider*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Klingerschule; € 104

2353-52 Nord *Tillman Suhr*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre

● **Grundlagen**

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger/-innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylon-Saiten)
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2355-50 Süd *Oliver Kramer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Sep. – 19. Jan., 13x**
Carl-Schurz-Schule; € 99

● **Aufbau**

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

2355-52 West *Oliver Kramer*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Sep. – 21. Jan., 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

● **Kompakt am Wochenende**

In praktischen Übungen werden rhythmische und harmonische Konzepte vermittelt: Begleitmuster, perkussive Effekte und Fingerpicking werden genauso thematisiert wie gängige bis ungewöhnlichere Akkorde. Weitere Themen sind Song-Intro/Outro und Memotechniken zum Auswendigspielen von Akkordfolgen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2355-55 Nord *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 49, Mat. Kosten € 5

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-50 Süd *Bernd Egon Jensen*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
Gruneliusschule; € 92

Jazz und Pop

Arrangements für die Gitarre

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

Voraussetzung: Spielpraxis
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2358-50 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96,
Mat. Kosten € 5

Anzeige

Die Musikschule Frankfurt steht für ...

... **Musik erleben** schon für die Jüngsten im Elementarunterricht mit
- Eltern-Kind-Kursen (ab dem 12. Monat)
- Musikalischer Früherziehung (im KiTa-Alter)
- Grundkurs Musik (im Grundschulalter)

... **Musik lernen** mit Instrument oder Stimme im
- Einzel- oder Gruppenunterricht
- Sonderkurs (Oper, Theorie, Gehörbildung)

... **Musik machen** in Bands, Ensembles, Chören und Orchestern.

Wir sind für alle da, ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger in allen Altersstufen.

musikschule frankfurt

Musikschule Frankfurt am Main e.V.
Saalgasse 20, 60311 Frankfurt
Telefon 069 212-39855
Fax 069 212-39848
E-Mail info@musikschule-frankfurt.de
www.musikschule-frankfurt.de

Blues-Gitarre für Anfänger/-innen

Sie sind Gitarren-Neuling oder haben schon ein paar Vorkenntnisse und wollen einen Einstieg in den Blues finden? Lernen Sie die verschiedenen Bluesformen und die bluestypischen Begleitungen. Was ist ein Shuffle? Was ist ein Blues-Schema? Wie kann man spontan in Sessions zusammenspielen, zur CD spielen oder etwas heraushören? Sie lernen alle wichtigen Spieltechniken der Gitarre kennen und wie man sie passend einsetzt. Und Sie werden von Anfang an zu den bekannten Bluesklassikern mitspielen!

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse auf der Gitarre sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Jede/r wird dort abgeholt, wo sie/er sich musikalisch gerade befindet.
Bitte mitbringen: Gitarre (es können sowohl elektrische als auch akustische Gitarren verwendet werden)

Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2358-51 *Andi Saitenhieb*
So, 14.00 – 17.00 Uhr,
27. Sep., 01. Nov., 06. Dez., 3x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

Südamerikanische Gitarre

Stilistiken der lateinamerikanischen Gitarre werden anhand von Instrumentalstücken aus Bossa Nova, Samba und Chôro erarbeitet. Dabei lernen wir typische Akkorde und Akkordverbindungen ebenso kennen wie verschiedene Grundrhythmen. Als Grundlage dienen Noten, Tabulatur und Akkorddiagramme.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Akkorde
Bitte mitbringen: Gitarre mit Nylonsaiten
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2358-52 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45, Mat. Kosten € 5

„Jammen" für Einsteiger/-innen

Gemeinsam Blues spielen für Gitarre, Bass und andere Instrumente

Würden Sie gerne mal bei einer Blues Session (oder sogar in einer Blues-Band) mitspielen? Hier lernen und üben Sie, was Sie für die Bühne brauchen:

- die wichtigsten Blues-Stile und ihre Merkmale
- das Zusammenspiel von Bass, Gitarre und Zweiter Gitarre und wie Sie immer die passenden Parts finden
- Spieltechniken und Improvisationskonzepte, die immer funktionieren und großartig klingen
- Tipps gegen Lampenfieber, die Dos and Don'ts einer Jam Session und viele weitere Tipps und Tricks aus der Praxis

Und vor allem soll der Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren nicht zu kurz kommen.

Voraussetzung: Grundlegende Spieltechniken des Instruments, Sie müssen aber nicht fortgeschritten sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: das eigene Instrument
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2358-60 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 13.00 Uhr,
27. Sep., 01. Nov., 06. Dez., 3x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

Fotografie

Frauenkurse

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine Kamera und wollen die vielfältigen Funktionen verstehen und auch effektiv nutzen? In einer reinen Frauenrunde lernen Sie die Grundlagen des Fotografierens sowie die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich, sowie Einblicke in die Bildgestaltung und Tipps und Tricks für bessere Fotos. Sie setzen das Gelernte in praktischen Aufgaben im Palmengarten um. Die entstandenen Fotos werden ausführlich gemeinsam besprochen. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (wenn vorhanden in gedruckter Form)
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2402-52 ♀ *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 75

2402-53 Nord ♀ *Anouchka Olszewski*
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 86

2402-55 ♀ *Anouchka Olszewski*
Mo + Di + Mi + Fr, 09.00 – 13.00 Uhr,
18. Jan. – 22. Jan., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Fotografieren lernen

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiv nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie und Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen und deren Möglichkeiten gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte

... für alle Kameratypen

Evtl. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2403-50 Nord *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 72

2403-52 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Di – Do, 18.15 – 21.00 Uhr, **15. Sep. – 17. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 10

2403-54 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Do + Fr, 18.15 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
12. Nov. – 14. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 59, Mat. Kosten € 10

● **mit Exkursion in den Palmengarten**

Im Außenbereich der VHS sowie bei einer Exkursion in den Palmengarten setzen Sie das Gelernte in praktischen Aufgaben um.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2403-55 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 75

... für Kompakt- und Bridgekameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2403-60 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2403-61 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

... für Spiegelreflex- und Systemkameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-50 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **23. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-51 West *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-52 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-53 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-54 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

● mit Exkursionen in Frankfurt

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-56 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Aug. – 30. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

2404-57 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **23. Okt. – 25. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● mit Exkursion in den Palmengarten

Für die Exkursion am Sonntag bitte zusätzlich mitbringen: Geladener Ersatz-Akku, Verpflegung, Alu-Sitzkissen, Notizblock
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Bildbeispielen.

2404-59 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 16

Von der Vollautomatik zum manuellen Fotografieren

Machen Sie sich mit den Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera vertraut, um ohne Automatikmodus zu bewusst gestalteten Bildern zu kommen. Wir arbeiten die Unterschiede zwischen Vollautomatik, Halbautomatik und manueller Bedienung heraus, damit verständlich wird, was die manuellen Einstellungen bewirken. Auf Exkursionen im Palmengarten und im Ostend erproben wir verschiedene Perspektiven und arbeiten an der Bildgestaltung.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, vollgelandene Akkus
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2404-70 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 75

Aufbau

Das Montagstreffen

Wenn Sie gerne fotografieren und sich über Fotos austauschen möchten, haben Sie hier die Möglichkeit: Sie erhalten Anregungen zu Motivwahl und Aufgaben zu verschiedenen Themenstellungen. Sie arbeiten also eigenständig, erhalten an den Besprechungsabenden eine ausführliche Bildkritik und können auch mal einen Blick auf die Fotos anderer werfen. Gerne gesehen werden fotografische Grundkenntnisse und Spaß an der Sache – sowie Ihre Bilder.

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

2405-50 Nord *Stefan Köser*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 6x**
Michael-Ende-Schule; € 66

Zehn Wochen Fotografie

Sie finden es schwierig, einfach loszugehen und zu fotografieren? Sie brauchen Anregungen, Aufgaben und ausführliche Bildkritik? An insgesamt 10 Terminen erwartet Sie kein starres Rahmenprogramm, sondern eine Mischung aus eigenständiger Arbeit, gemeinsamen Fototouren und dazwischengeschalteten Besprechungsabenden. Gerne gesehen werden fotografische Grundkenntnisse, Motivation und Spaß an der Sache – sowie Ihre Fotos. Bitte bringen Sie zudem etwas Flexibilität bezüglich der Fototouren mit. Die Termine werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Bitte mitbringen: bereits zum ersten Termin 5–6 eigene Bilder

2405-51 Nord *Stefan Köser*
Mi, 20.00 – 22.00 Uhr, So, 14.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
Stadtteilbibliothek Rödelheim; € 110

Fotografie trifft auf Malerei

Impulse für Komposition und Bildgestaltung

Was können Fotografierende van Gogh, Rubens oder Liebermann lernen? Bei einem ersten Termin im Städel Museum betrachten und entschlüsseln wir die noch heute geltenden bildnerischen Merkmale der Meisterwerke verschiedener Genres. Dabei werden Fragen behandelt wie Bildsymbolik, Goldener Schnitt, Vorder- und Hintergrund zur Verstärkung der Aufmerksamkeitsebene oder Licht als ordnendes bis theatralisches Element. Die Genres sind vor allem Porträt und Landschaft. Der zweite Termin steht ganz im Zeichen der praktischen Umsetzung bei individueller Beratung und gemeinsamer Bildbesprechung.

Bitte mitbringen: Für den praktischen Teil Kamera, ggf. mehrere Objektive, Blitz oder Aufheller, Akkus und falls nötig Bedienungsanleitung

2405-55 *Detlef Sundermann*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 62, Mat. Kosten € 3

Themen und Techniken der Fotografie

Kunst, Kommerz und Bilderflut

Digitale Fotografie im Internetzeitalter – Bildungsurlaub

Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs stehen die Vertiefung fotografischer Kenntnisse in Theorie und Praxis, die Auswirkungen der Bilderflut, auch in sozialen Netzwerken, und die Frage, was noch Alltagsfotografie ist und wo die Kunst beginnt. Sie kennen sich bereits mit Ihrer Kamera aus und fotografieren nicht mehr in der Vollautomatik. Einstellungen wie ISO, Zeit und Blende sind Ihnen bekannt. Wir vertiefen Fragen der Kameratechnik, befassen uns mit Bildgestaltung und Bildkomposition (Goldener Schnitt, Lichteinsatz, Bildaufteilung etc.) und erproben dies in der Praxis. Mit Fotos werden – ohne viel Aufwand – immer mehr Menschen erreicht. Wir befassen uns daher eingehend mit dem Thema des „Rechts am eigenen Bild“ und der ungesteuerten Veröffentlichung im Internet. Zusätzlich werden

gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt: Inwieweit werden die Eckpfeiler der Mediendemokratie wie z.B. Datenschutz, Urheberrecht, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung beeinflusst durch die neuen Entwicklungen hinsichtlich Fotografie und Öffentlichkeit, Kunst und Alltagsfotografie?

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2406-50 BU *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Storytelling und Reportagefotografie

Geschichten erzählen mit Fotografien – Bildungsurlaub

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto „Bilder sagen mehr als 1.000 Worte" erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine gute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzählkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling. Im Praxisteil suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera festhalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

2406-51 BU *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Fotografieren mit der Großformatkamera

Architektur und Perspektive

Die alte und neue Architektur Frankfurts wird mit der Großformatkamera dargestellt, in der Gesamtansicht wie im Detail. Sie lernen, wie mit der Großformattechnik die Perspektive beherrschbarer wird. Sie lernen die besonderen Techniken der Groß-formatkamera kennen: Verstelltechniken, die Parallelverschiebung, den Scheimpflug, das Zonensystem. Es stehen drei Kameras (zwei Plaubels und eine Laufbodenkamera) zur Verfügung, sowie die von Teilnehmer/-innen mitgebrachten Kameras.

! Bei drei Angemeldeten beträgt das Kursentgelt € 220, ab vier Angemeldeten € 165.

Zusatzkosten: ca. € 30 für die benötigten Filme (im Kurs zu zahlen)

2408-50 *Dieter Wolf*
Fr, 17.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Sep. – 13. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Bildbearbeitung unterwegs

Machen Sie mehr aus Ihren Bildern, die Sie mit dem Smartphone, Tablet oder mit einer regulären Kamera „schießen", bevor Sie diese etwa in soziale Netzwerke laden oder ausdrucken. Foto-Apps ermöglichen sowohl einfaches Optimieren Ihrer Bilder bis hin zu anspruchsvoller Nachbearbeitung. Sie erhalten praktische Anleitung zur effektiven Bildbearbeitung und lernen die Funktionen entsprechender Apps kennen, wie etwa Snapseed oder auf Schulungs-iPads Photoshop und Lightroom in der Abo-Version.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet sowie gerne auch eine Wifi-fähige Kamera

2408-51 *Detlef Sundermann*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Bild- und Fotobearbeitung

Unser vollständiges Kursangebot zu Bildbearbeitung und Photoshop finden Sie **ab Seite 198**

Porträtfotografie

● Grundlagen

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Porträt, das gleichzeitig aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Porträtfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten. Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell.

Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven, Stativ und Blitzgeräte falls vorhanden

2408-52 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

● „On location"

Für die klassische Porträtfotografie verlegen wir im Spätsommer das Studio kurzerhand nach draußen: auf den Eurotower, auf ein Mainschiff, an einen romantischen Weiher im Stadtwald oder aber in die Kulisse einer alten Industriebrache. Dabei lernen wir, mit dem vorhandenen Licht umzugehen, aber auch, wie wir schwierige Lichtsituationen durch Blitz oder Aufhellungen günstig beeinflussen können. Im Mittelpunkt stehen die Teilnehmer/-innen mit ihren Bildideen und -wünschen. Am Vorbereitungsabend beschäftigen wir uns mit Beispielen zeitgenössischer Fotograf/-innen und deren Herangehensweise an das Thema „available light".

Die Teilnehmer/-innen sollten über eine solide Digitalkamera-Ausrüstung verfügen. Wir wollen aber auch die Möglichkeiten und Grenzen der Handyfotografie ausloten.

2408-53 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Sep.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep.,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

● Im Studio mit Blitzlichtfotografie

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Blitzlicht und kontrollierten Lichtbedingungen im Studio kennen. Wir beschäftigen uns mit der Mischung von Blitzlicht und natürlichem Licht anhand externer und eingebauter Blitzgeräte sowie mit Themen wie Weißabgleich und Aufhellblitzen. Mithilfe einer Blitzanlage und verschiedenen Lichtformern (Softboxen) erleben wir, wie wir das Licht für ausdrucksstarke Fotos einsetzen können und welche Rolle das Posing in der Portraitfotografie spielt: Wie wirken Kopf und Körperhaltungen auf das Bild, wie setze ich eine Person gezielt in Szene?

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, damit jeder Gelegenheit hat die Blitzanlage zu nutzen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse über ISO, Zeit, Blende (Es wird im M-Modus fotografiert)
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenen Akkus, Speicherkarte, Stativ und externe Blitzgeräte, falls vorhanden
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen und Nutzung des Equipments.

2408-54 *Manuel Gauda*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Fotografie Kreativ; € 59, Mat. Kosten € 5

Kreatives Blitzen: Sicherer Umgang mit dem Blitzgerät

Aufgeblitzt: Mit dem Blitzlicht lassen sich Motive ins richtige Licht rücken und Farben zum Leuchten bringen! Aber wie? Wollen Sie wissen, wie man ein Blitzgerät auch bei hellem Tageslicht sinnvoll einsetzt und welche Effekte sich noch damit erzielen lassen? Lernen Sie den Einsatz Ihres Blitzgerätes grundlegend kennen und probieren Sie es praktisch aus. Sie beschäftigen sich mit der Belichtungsmessung beim Fotografieren und der Einstellung der Blitzhelligkeit. In Theorie und Praxis entdecken Sie die vielfältigen und überraschenden Möglichkeiten und deren kreativen Nutzen: von der klassischen Gegenlichtaufnahme über indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht bis hin zum experimentellen Umgang mit Licht.

Bitte mitbringen: Kamera und externes Blitzgerät; vollgeladene Akkus und Batterien, Bedienungsanleitungen zu den Geräten. Teilnehmenden ohne externes Blitzgerät kann der Kurs als Orientierung für eine Kaufentscheidung dienen.

2408-55 *Hubert Müller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr,
23. Okt. + 25. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 44

Abstrakte Fotografie

Experimente, Farben, Formen und Unschärfe

Verlassen Sie ausgetretene Pfade, entdecken Sie neue kreative Aufnahmetechniken und lernen Sie „die wilde Seite" der Fotografie kennen. Mit verschiedensten Aufnahmetechniken, Standpunkten und Kameraeinstellungen loten wir die Möglichkeiten von Unschärfe aus. Geplante „Fehler", aber auch echter Zufall sind erlaubt! Wir experimentieren mit Formen und Farben und entdecken die Möglichkeiten, die Abstraktion bietet, um eindrucksvolle Fotos zu gestalten.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera und mit ISO, Zeit, Blende
Bitte mitbringen: Kamera, die es erlaubt per Hand am Objektiv zu drehen (mit per Zoomhebel zu bedienenden Kameras ist man eingeschränkt), außerdem günstige Schutzfilter (z.B. UV), ein Stativ ist von Vorteil
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2408-56 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Di + Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **27. Okt. + 28. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Sportfotografie: Boxen

Auch wenn die Boxgrößen den Ring längst verlassen haben, hat sich das Boxen als Breitensport gemausert. Wir wollen dieses Phänomen mit seinen sportiven, dramatischen und schmerzhaften Momenten in ästhetischen und spannungsgeladenen Bildern übertragen. Neben einer Einführung in das Thema, insbesondere in die Genre Reportage- und People-Fotografie, sind Besuche bei einem Boxtraining sowie Bildbesprechungen Teil des Kurses. Jedoch: Boxen tut manchmal weh, die Teilnehmenden sollten das mitansehen können.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse und sicherer Umgang mit der Kamera
Bitte mitbringen: Digitalkamera, die schnell arbeitet und idealerweise Wechselobjektive nutzt, Blitzlicht ist optional.

2408-57 *Detlef Sundermann*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides mit dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und verschiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera (gleich welchen Typs) und wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-58 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 6

Bilder für die Öffentlichkeit

Personenfotografie, Bildgestaltung und -rechte

Fotografieren in der Öffentlichkeitsarbeit, für Vereine oder Unternehmen, erfordert andere Maßstäbe als etwa für den privaten Kreis. Für einen eher großen und vor allem unbekannten Betrachterkreis ist es besonders wichtig, aussagekräftige, vom Motiv her ansprechende und eindeutige Fotos zu verbreiten. Schwerpunkt bildet das sensible Thema anlassbezogener Personenfotografie in Einzel- und Gruppendarstellung, welches in praktischen Übungen behandelt wird. Der Feinschliff erfolgt mit Tipps und Tricks zur Bildgestaltung und -bearbeitung sowie dem wichtigen Thema der Bildrechte und Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera
Bitte mitbringen: Kamera ggf. mit zusätzlichen Objektiven und externem Blitz, geladene Akkus und ggf. Bedienungsanleitung

2408-59 *Detlef Sundermann*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Reise- und Urlaubsfotografie

Wir beschäftigen uns ausführlich mit den Anforderungen und Möglichkeiten der Reisefotografie. Neben grundlegenden Fragen zur Kameratechnik und Bildgestaltung widmen wir uns folgenden Themen:

- Reisevorbereitung und sinnvolles Fotozubehör wie Filter, Stative, usw.
- Bequeme praxistaugliche Kamera-Tragesysteme sowie Klima-, Transport- und Diebstahlschutz
- Stromversorgung und Bilddatensicherung
- Versicherungen, Wartung und Pflege der Ausrüstung

Geeignet für System-, Bridge und Spiegelreflexkameras.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, Bedienungsanleitung nur, falls in gedruckter Form vorhanden
Die angegebenen Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2408-62 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Die Kamera des Smartphones ersetzt für viele schon längst den „richtigen" Fotoapparat. Es hat zwar einige Einschränkungen, aber vor allem auch neue Möglichkeiten. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen Übungen während einer Fotoexkursion um. Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert.

Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladegerät

2408-67 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Fotografische Entdeckungsreisen

Foto-Safari: Palmengarten plus City

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand schöner Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt einzusetzen. Verschiedenste Aufgabenstellungen an unterschiedlichen Orten bieten dafür optimale Gelegenheiten zum Üben.

Themen des Fotoausflugs sind z.B.:
- Stolpersteine der Fotografie kennen und meistern
- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera
- Weißabgleich, Blende und Belichtung
- Schärfe und Autofokus
- Objektive zum Testen und praktisches Fotozubehör im Einsatz (Stativ, Filter, bequeme Tragesysteme)

Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, empfehlenswert: Ersatz-Akku, Alu-Sitzkissen, Notizblock und Verpflegung
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2412-50 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

2412-51 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

Frankfurter Stadtansichten bewusster sehen

Architektur und Bewohner/-innen mal anders fotografieren und dabei das Sehen lernen: Wir nehmen die Architektur Frankfurts in den Fokus, von den glitzernden Hochhäusern bis zu kunstvoll verzierten Fachwerkhäusern sowie städtische Leben dazwischen. Unser Augenmerk liegt dabei nicht nur auf dem Großen, Ganzen, sondern vor allem auch auf den kleinen Details, auf Farben, Formen und Kontrasten. Wir erkunden in zwei Exkursionen die Frankfurter City und die Neue Altstadt und präsentieren und besprechen am dritten Abend ausführlich unsere entstandenen Bilder.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ und (falls vorhanden) Pol-, Grau- und Grauverlaufsfilter

2412-53 *Anouchka Olszewski*
Di, 18.00 – 21.45 Uhr,
08. Sep., 22. Sep., 20. Okt., 3x
Treffpunkt: Katharinenkirche Eingang; € 70

Einführung in die Architekturfotografie

NEU im Programm

Schärfen Sie ihren fotografischen Blick an der historischen und zeitgenössischen Architektur in Frankfurt. Welche Bedeutung haben Volumen, Struktur, Perspektive sowie Licht und Schatten für gute Architekturfotografie? Gibt es den perfekten Standort? Wie gestalte ich mit Zeit und Blende? Und nicht zuletzt: Wie entzerre ich Aufnahmen richtig? Während der Exkursion besprechen wir bereits erste Ergebnisse und gehen ausführlich auf technische Fragen ein. Abschließend stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen zusammen. Zum Auftakt können Sie gerne Bilder zum Thema auf USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Stativ, Notebooks sind willkommen

2412-55 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 11.15 – 16.15 Uhr, **11. Sep. – 13. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Urbane Wildnis

Fotografie zwischen Stadt und Natur

Wie verändert sich die Stadt, wenn die Natur sich mitten in der Stadt ihren Weg zurück ans Licht sucht? Wir machen uns auf die Suche nach der alltäglichen Wildnis und widmen unsere Aufmerksamkeit dem nicht sofort Sichtbaren. Für ein gelungenes Bild ist der richtige Blick für eine gute Bildkomposition, den Ausschnitt, die Perspektive und die Wahl der richtigen Kontraste und Farben wichtig. Dies üben wir bei zwei Exkursionen im Frankfurter Ostend und in der Innenstadt und präsentieren und besprechen am dritten Abend ausführlich unsere dabei entstandenen Bilder.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ und (falls vorhanden) Polfilter

2412-56 *Anouchka Olszewski*
Mo, 18.00 – 21.45 Uhr,
21. Sep., 28. Sep., 19. Okt., 3x
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang; € 70

Seh-Reisen durch das Bild

Dimensionen – Fläche, Raum, Zeit und Geschichten fotografisch umgesetzt

Wir untersuchen die Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Bild und entwickeln kreative Herangehensweisen an mögliche Motive. Auf dieser Seh-Reise beschäftigen wir uns mit Fläche, Raum und Zeit im Bild. Wir lernen Kompositionsregeln kennen und beschäftigen uns mit Methoden, verschiedene Dimensionen ins Bild zu bringen. Themen sind Symmetrie, Balance, Perspektive, Bildebenen, offene und geschlossene Komposition sowie erzählerische Möglichkeiten. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischer Fotografie und anschließender Bildbesprechung.

Die Seh-Reisen 1 und 2 werden abwechselnd angeboten, bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander besucht werden. Sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus

2412-57 *Almut Riebe*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Offenbach im Fokus

Schwarz-Weiß-Fotografie analog und digital

NEU im Programm

Offenbach ist zwar bunt, doch wir richten unsere Kamera auf die Kontraste und Strukturen der Stadt. Schwarz-Weiß-Fotografie bedeutet Abstraktion und Reduktion einerseits, wie auch spielerischer Umgang mit Licht und Schatten. Motive finden wir

am Main mit Blick auf das Isenburger Schloss und die Hochschule für Gestaltung oder vom Wochenmarkt kommend zwischen der brutal anmutenden Nachkriegsarchitektur und dem Büsing Palais. Sie können digital oder analog fotografieren. Falls Sie Schwarz-Weiß-Filme belichten möchten, können Sie in unserem Dunkelkammer-Kurs Ihre eigenen Abzüge herstellen. Die entstandenen Ergebnisse betrachten und diskutieren wir in unserem letzten Termin.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, vollgeladene Akkus oder Batterien

2412-58 *Ulrike Klaiber*
Sa + So, 12.00 – 16.00 Uhr, Do, 18.30 – 21.30 Uhr,
17. Okt., 18. Okt., 29. Okt., 3x
Treffpunkt: Französisch-Reformierte Kirche, Offenbach, Nähe S-Bahn-Station Marktplatz; € 66

Hölderlin reloaded

Anlässlich des 250. Geburtstages Friedrich Hölderlins begeben wir uns fotografisch auf die Spuren des Dichters: Eine seiner wichtigsten Lebensstationen war der Aufenthalt als Hauslehrer bei der Frankfurter Bankiersfamilie Gontard, geprägt vor allem durch die Liebe zu seiner „Chefin" Susette. Nach seiner Entlassung floh er nach Bad Homburg, wanderte aber regelmäßig zurück nach Frankfurt, um Briefe und Gedichte mit der Liebsten zu tauschen. In zwei Tageswanderungen folgen wir dem sogenannten Hölderlinpfad, begleitet von Naturbeschreibungen aus Gedichten und Briefen jener Zeit, und halten unsere Eindrücke vom Hier und Jetzt fotografisch fest. Am Vorbereitungsabend beschäftigen wir uns mit Bildbeispielen zeitgenössischer Fotograf/-innen zu ähnlichen Themen.

Die Teilnehmer/-innen sollten über eine solide Digitalkamera-Ausrüstung verfügen. Wir loten aber auch Möglichkeiten und Grenzen der Handyfotografie aus.

2412-59 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Okt.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov.,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Nachtfotografie

Frankfurt bei Nacht bietet zahlreiche interessante Orte und reizvolle Motive für diejenigen, die sich den Herausforderungen der Nachtfotografie stellen wollen. Zur Vorbereitung besprechen wir, wie wir mit den anspruchsvollen Aufnahmebedingungen (Mischlichtsituation, hohe Kontraste, Weißabgleich) umgehen. Vorhandenes technisches Wissen wird dabei vertieft. Danach begeben wir uns auf Motivsuche in die Stadt, wo wir stimmungsvolle Fotos aufnehmen. Am letzten Abend folgt die Auswertung der Ergebnisse mit Tipps zur Bildbearbeitung. Der erste Abend dient ausschließlich der Vorbesprechung.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

2412-63 *Thomas Schröder*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 25. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Skyline und Winterlichter im Palmengarten

Wenn die blaue Stunde beginnt, ändert sich für den Betrachtenden die Stadt. In das schwindende Tageslicht mischen sich erste Lichter und Laternen. Wir sind mit der Kamera mittendrin, um stimmungsvolle Bildmotive zu fotografieren. Diese finden wir am Main mit dem Eisernem Steg und der Skyline und im Palmengarten mit seinen Winterlichtern. Sie werden eingeführt in die Themen ISO, Blende, Zeit und Weißabgleich. Da wir mit langen Verschlusszeiten arbeiten, wird das Stativ unser ständiger Begleiter sein. Zur Einstimmung auf unsere Exkursionen sehen wir uns Bildbeispiele an. Wichtige Grundregeln für die Nachtfotografie und fotografische Tipps werden vermittelt.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Stativ, wenn vorhanden eigenen Laptop zur Bildbetrachtung, dem Wetter angemessene Kleidung
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2412-64 *Chris Bauer*
Sa, 13.00 – 19.30 Uhr, So, 14.00 – 20.00 Uhr,
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **12. Dez., 13. Dez., 16. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Mittendrin und von oben: Frankfurt fotografisch neu entdecken

Neue Perspektiven und Blickwinkel auf Frankfurt: Wir erklimmen den Maintower oder den Frankfurter Dom für einen spektakulären Blick auf die Stadt. Aber es zählt nicht nur der Blick von oben. Wir begeben uns auch in die Straßenschluchten zwischen den Hochhäusern, um mit der Kamera verschiedene Perspektiven auf Frankfurt miteinander zu verbinden. Im Fokus stehen Architektur-, Street und Menschenfotografie. Wir starten am Nachmittag, um das besondere Licht der Dämmerung zu nutzen.

Voraussetzung: fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera und mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, leere Speicherkarte
Zusatzkosten: Eintritt für den Maintower, u.a. (vor Ort zu zahlen)

2412-65 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Futuristische Architektur mit Blauer Stunde

Stadt- und Architekturfotografie

Schon heute gibt es in Frankfurt eindrucksvolle Architekturen und Stadträume von Utopie bis Dystopie, die eine nahe Zukunft vorwegzunehmen scheinen. Wir schärfen unseren fotografischen Blick und lernen, mit welchen technischen Tricks wir atmosphärisch starke Bilder einer zukünftigen Welt finden können. Wir beschäftigen uns etwa mit Low- und High-key-Fotografie, Schärfe und Unschärfe oder ungewöhnlichen Kamerapositionen – zur Blauen Sunde zudem mit dem faszinierenden Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light") und Kunstlicht. Zwischendurch ist Zeit, um ausführlich auf Tipps und Tricks sowie gestalterische Fragen einzugehen. Zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Laptop falls vorhanden

2412-66 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **06. Nov. – 08. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Novemberstimmung auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

Auf einem Friedhof gibt es zahlreiche reizvolle Motive für die Fotografie: verwitternde Grabmale, die Natur und Architektur und die sich windenden Spazierwege bilden eine eigene besondere Atmosphäre und lassen sich auch oder gerade bei weniger gutem Wetter stimmungsvoll inszenieren. Die fotografische Praxis steht an diesem Tag im Vordergrund. Wir thematisieren verschiedene Aufnahmetechniken und die Schwarz-Weiß-Fotografie. Nach der Vorbesprechung am Freitag treffen wir uns am Samstag vor Ort zum Fotografieren. Auf Wunsch erfolgt die Bildbesprechung nachmittags in der VHS.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit der Kamera und mit ISO, Blende und Belichtung

Bitte mitbringen: digitale oder analoge Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte oder Film, wettertaugliche Kleidung, falls vorhanden Stativ.

2412-68 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, Fr, 18.15 – 20.00 Uhr,
15. Nov. + 20. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 3

Winterlichter im Palmengarten

Available Light

Im Rahmen seiner alljährlichen Sonderausstellung wird der Palmengarten im Winter durch unzählige Lichter erhellt. Feste Lichtobjekte wechseln sich mit beweglichen Lichtinstallationen ab und tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Ein außergewöhnliches Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotograf/-innen anzieht – und vor Herausforderungen stellt. Auf die technischen Anforderungen der Nachtfotografie gehen wir am ersten Abend ausführlich ein. Anschließend fotografieren wir im Palmengarten und versuchen die Lichtobjekte auf vielfältige Weise fotografisch einzufangen. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser (falls vorhanden), Bedienungsanleitung für die Kamera
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2420-50 *Anouchka Olszewski*
Mi, 17.00 – 21.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Jan., 4x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 99

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

Fotolabor

Dunkelkammer

● Wie wird ein Analogfilm zum Negativ?

Möchten Sie erfahren, was mit der kleinen Filmdose passiert, in die man normalerweise nicht blicken kann? Was geschieht, wenn das Licht ausgeht und wir nicht mehr sehen, was wir tun? Wir gehen den Geheimnissen der Dunkelkammer nach, entwickeln die eigenen belichteten Filme und werden erfahren wie daraus das Negativ entsteht. Am zweiten Tag stellen wir Kontaktabzüge her und lernen erste Schritte zum Papierabzug, was Sie bei dem Wochenendkurs zum Herstellen eigener Schwarz-Weiß-Abzüge vertiefen können.

Bitte mitbringen: SW-Negativfilm möglichst mit 100 oder 400 ASA/ISO (Bitte darauf achten, dass es sich nicht um einen SW-Film auf Farbbasis – C-41 Entwicklungsprozess handelt), Schürze oder Kittel, Negativhüllen für den Transport
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Fotochemikalien, Papier und die Raumnutzung.

2432-50 *Ulrike Klaiber*
Sa + So, 15.00 – 19.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
Atelier Klaiber; € 65, Mat. Kosten € 10

● Schwarz-Weiß-Abzüge selbst herstellen

Wie kommt das Bild auf das Fotopapier? Sie sind im Besitz einer analogen Kamera und möchten die Grundlagen im Labor erforschen? Sie können Ihre individuellen Abzüge mit verschiedenen Techniken wie Abwedeln und Nachbelichten sowie unter Verwendung verschiedener Gradationsfilter verfeinern. An diesem Wochenende können Sie erste Eindrücke sammeln oder vorhandene Grundkenntnisse erweitern!

Bitte mitbringen: Schwarz-Weiß-Negative (Es sind Kleinbildnegative, 6x6 bis 6x9, abziehbar), Fotopapier mit variablem Kontrast ab einer Größe von 13x18, Kittel oder Schürze als Schutz gegen die Chemikalien und eine Plastiktüte für den Transport der noch nassen Abzüge
Wir entwickeln keine Filme oder Farbnegative! Falls keine eigenen Negative vorhanden sind, kann die Kursleiterin verschiedene Motive zur Verfügung stellen.
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Fotochemikalien und die Raumnutzung.

2432-51 *Ulrike Klaiber*
Sa + So, 15.00 – 19.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
Atelier Klaiber; € 65, Mat. Kosten € 7

Bildnerisches Gestalten

Studienreisen und Bildungsurlaube

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen – Bildungsurlaub

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren. In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an. Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten.

Zusatzkosten: ca. € 15 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2506-51 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

2506-52 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Abtei Maria Laach

Auf Entdeckungstour mit Stiften, Farben und Kamera

Das hochmittelalterliche Kloster liegt in einer der jüngsten Landschaften Europas, nah am Laacher See, im Vulkangebiet der Eifel. Neben ökologischem Obstbau im Naturschutzgebiet, Getreideanbau für Brot und Bier gibt es eine Schreinerei, eine Kunstschmiede, einen Bootsverleih und Fischerei. Ateliers entstehen überall: Im Kloster, am See, auf Streifzügen oder kleinen Wanderungen. Den Arbeitsort bestimmen Sie. Mit Spaß unterschiedliche künstlerische Materialien kennen lernen, ausprobieren oder Können vertiefen. Die Dozentin begleitet individuell mit Tipps und praktischen Anleitungen. Abendliche Gesprächsrunden dienen dem Austausch unterschiedlicher Sicht- und Arbeitsweisen.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Leistungen: Seminargebühr, EZ mit VP, DZ auf Anfrage. An- und Abreise erfolgen privat, Fahrgemeinschaften können abgesprochen werden.

! Begrenzte Teilnehmerzahl, eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen.
Anmeldeschluss: 01. April 2021

2505-35 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
02. Juni – 06. Juni 2021, 5x
Abtei Maria Laach; € 530

Kloster Neustift in Südtirol

Skizzieren, Zeichnen, Malen, Fotografieren

Eingebettet in malerische Weinberge liegt das 1246 gegründete Kloster Neustift in einer traumhaften Landschaft. Bei Ihren Streifzügen durch die Klosteranlage oder über Weinhänge können Sie notieren, skizzieren und fotografieren. Aus unterschiedlichen Sichtweisen ergeben sich individuelle oder gemeinsame Themen. Benutzen Sie das Material, das Sie schätzen. Ohne jeglichen Leistungsdruck können Sie hier Techniken erlernen oder weiterentwickeln, neues ausprobieren und den künstlerischen Veränderungsprozess der Arbeit verfolgen. Die Dozentin begleitet mit individuellen Vorschlägen Ihren künstlerischen Weg. In abendlichen Gesprächsrunden werden die unterschiedlichen Arbeitsprozesse ausgetauscht und der neue Tag miteinander geplant.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Leistungen: Seminargebühr, EZ mit VP, DZ auf Anfrage. An- und Abreise erfolgen privat, Fahrgemeinschaften können am Vorbereitungsabend besprochen werden.

! Begrenzte Teilnehmerzahl, eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen.
Anmeldeschluss: 30. April 2021

2505-40 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
03. Juli – 10. Juli 2021, 7x
Kloster Neustift; € 990

Kunst im Kontext

The Art of Drawing

This is a drawing course in English. It is open to anyone who can speak and understand English. The intention is to create a link between artistic and linguistic expression. The aim is to learn how to draw while giving you an opportunity to practise your English. The method to be used is the natural way, by using your eyes and hands, and the extension of these: graphic tools, ink, charcoal, colour and oil pastels. If you enjoy learning, creating and speaking English, you are welcome.

The material costs cover the initial provision of equipment for drawing and painting.

2510-50 *Alexander Bowie*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Sep. – 24. Nov., 9x**
Bettinaschule; € 90, Mat. Kosten € 10

Zeichnen zur Entspannung

Möchten Sie die Anspannung des Tages hinter sich lassen und eine vielseitig einsetzbare Zeichentechnik lernen – oder weiter üben? Neben bewährten Grundübungen in der Schraffur mit Rötel und Buntstift lernen Sie neue Aufgabenstellungen kennen, die das in bisherigen Kursen Erlernte ergänzen und erweitern. Die leichte und rhythmische Führung des Stifts wirkt entspannend, und Ihr Blick konzentriert sich ganz von selbst auf die Zeichnung, auf das Hell/Dunkel, die Kontraste und die allmählich entstehenden Formen. Zu den neuen Themen gehören Silhouetten, Stillleben, Licht- und Schattenspiele und – nach gründlicher Anleitung zu Proportionen – auch ein Gesicht.

Informationen zum Material werden vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.

2511-50 *Cläre Kunze*
Do, 18.00 – 19.15 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Zur Entspannung Malen

Jede Woche ein intensives Farberlebnis: Die Welt der Farben und Gestaltungen eröffnet Ihnen einen Ort, an dem Sie die Spannung des Alltags vergessen können. Im Gleichgewicht zwischen Anleitung und Freiheit beginnt jeder Termin mit einer gemeinsamen Aufgabe oder Farbkombination. Langsam und entspannt entstehen Farbstimmungen, aus denen sich dann, aus dem Prozess heraus, ganz individuelle Bilder entwickeln. Diese entstehen aus meditativen oder belebenden Farbklängen, aber wir malen auch zur Jahreszeit passende Farbstimmungen, Naturmotive und fantasievolle Stillleben.

Geeignet für Anfänger/-innen und Erfahrene, die einen neuen Ansatz kennenlernen wollen. Die Materialien werden gestellt.

2511-52 *Cläre Kunze*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 116, Mat. Kosten € 16,50

Zeichnen und Malen

Zeichnen

● Grundlagen

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

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

2512-50 Nord *Anja Trifunovic*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **07. Sep. – 02. Nov., 7x**
Nordwestzentrum; € 70

2512-52 *Hans-Günter Wendel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
Bettinaschule; € 78

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger/-innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitenden schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-56 *Anja Trifunovic*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. Sep. – 10. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

2512-58 West *Dorothea Gräbner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

● 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.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-59 Nord *Anja Trifunovic*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. Nov. – 14. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 60

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben wir das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei lernen wir die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-40 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Experimentelles Zeichnen

Neue Wege, neue Stile

Zeichnen mal anders: wir lassen das Streben nach realistischer, perfekter Abbildung hinter uns und lernen mit experimentellen und assoziativen Mitteln das Medium der Zeichnung neu kennen. Übungen wie Blindzeichnen, One-lines oder Zeichnen nach Musik und Sounds sind Möglichkeiten, mit Spaß lebendige Werke und eine neue visuelle Sprache auf dem Papier entstehen zu lassen. Das Ausprobieren ungewöhnlicher Werkzeuge und die Experimentierfreude stehen an diesem Tag im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien jeglicher Art (Bleistifte, Buntstifte, Marker, Kohlestifte, Zahnbürste, alte Lippenstifte, gefundene Objekte wie Stöcke, Tannenzapfen, etc.)

2513-42 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen.

Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

● Architektur und Perspektiven

Wie lässt sich die Illusion von Raum auf Papier bringen? Wir schauen auf Gesamtsituationen und Details, beschäftigen uns mit Überlagerungen und mit der Umsetzung perspektivischer Regeln. Einfache Tipps unterstützen Sie bei der Darstellung städtischer Architektur, je nach Wetterlage sowohl draußen als auch im Inneren von Gebäuden.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-50 ⓘ *Sandra Schwark*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
18. Sep. + 19. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

● Menschen und Figuren

Menschen beleben eine Zeichnung und erzählen bestenfalls eine Geschichte. Nach einer Einführung über die allgemeinen Proportionen folgen verschiedene Übungen zur schnellen Erfassung einzelner Menschen sowie Gruppen. Wir lernen die gestische Darstellung von Bewegung, die Auswahl wesentlicher Details und setzen Farbe ein, um die Aussage des Bildes zu unterstreichen. Je nach Wetterlage zeichnen wir Menschen vor Ort im Freien.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-52 ⓘ *Sandra Schwark*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
25. Sep. + 26. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

● Kolorieren und Effekte

Was beim Kochen die Gewürze, sind im Sketching die Farben. Während die Zeichnung eher einen erklärenden, informativen Charakter hat, bringt die Farbe das Leben, das Gefühl und die Sinnlichkeit ins Spiel. Wir lernen in lockerer Atmosphäre, die eigenen Skizzen zu kolorieren, dabei gezielt Farben nach ihrem Zusammenklang auszuwählen und mit Effekten zu veredeln. Zum Einsatz kommen sowohl Aquarellfarben als auch Stifte nach eigenem Wunsch.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-54 ⓘ *Sandra Schwark*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
06. Nov. + 07. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Porträtzeichnen im Atelier

In einem kleinen Atelier im Gallusviertel können Sie das Porträtzeichnen nach Modellen üben. Dabei geht es um die Proportionen des Gesichts, die Platzierung von Augen, Nase, Mund und Haaren und um Möglichkeiten, das Gesicht plastisch zu gestalten. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie dem Porträt Leichtigkeit und Lebendigkeit geben können.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, weiche Bleistifte (B1, B2), Knetradiergummi, Kohlestifte oder auch Farbstifte

2514-50 *Simon Ndrejaj*
Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 15.00 Uhr,
24. Okt. + 25. Okt., 2x
Atelier Ndrejaj ; € 62, Mat. Kosten € 13

Augen, Nase, Mund und Ohren

Einführung

In welchem Verhältnis stehen eigentlich die Merkmale des menschlichen Gesichts zueinander? Wir verschätzen uns leicht, wenn wir ein Gesicht zeichnen oder malen wollen! Wir befassen uns mit den Gesichtsproportionen und zeichnen diese schematisch. Das Schema dient dann als Orientierung, um ein Gefühl für die Größenverhältnisse zu gewinnen. Klare Anleitungen führen an das Zeichnen eines Gesichtes durch Schraffur heran. Das anspruchsvollere, konzentriertere (Ab)-Zeichnen wechselt ab mit dem stimmungshaften Wasserfarbenmalen nach dem eigenen Farbempfinden.

Bitte mitbringen: einen nicht zu kleinen aufstellbaren Spiegel, schwarzes Nähgarn, Tesafilm, ein mind. 30 cm langes Plastiklineal; alle anderen Materialien werden gestellt

2515-50 *Cläre Kunze*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,
21. Nov. + 22. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 8

Gesichter – individuell, vielfältig, künstlerisch

Aufbau

Dieses Wochenende bietet Gelegenheit, Gesichter frei zu zeichnen oder zu malen. Dies werden wir in Anlehnung an Vorlagen aus der Kunstgeschichte (z.B. Odilon Redon, Joseph Stella, Alexej von Jawlensky u.a.) tun, sowie in individuellen freien Prozessen aus der Farbe und inneren Stimmung heraus.

Voraussetzung: Sie sollten mit den Gesichtsproportionen vertraut sein (z.B. durch Teilnahme an dem Kurs „Augen, Nase, Mund und Ohren"), oder im Zeichnen und Malen Erfahrung haben.
Bitte mitbringen: einen aufstellbaren Spiegel. Verwendet werden Rötelstifte, schwarze Wachsmalkreiden, sowie Wasserfarben und Pastell. Diese Materialien werden gestellt.

2515-52 *Cläre Kunze*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 8

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3

2516-50 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Aug. – 29. Sep., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 37

2516-52 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 102, Mat. Kosten € 48

Figürlich Zeichnen und Malen mit frechen Modellen

Angezogen, ausgezogen, umgezogen! Elegant im schwarzem Anzug, quietschvergnügt nur strumpfgeringelt oder übermütig mit Hut: Modelle verschiedenen Alters, Tänzer/-innen, Schauspieler/-innen oder Kunststudenten, regen an zu mutigem, lockeren Zeichnen und Malen in kurzen und langen Stellungen. Beobachten, genaues Hinschauen ist unverzichtbar, dann aber auch mit Linien und Farben spielen, übertreiben oder einfach weglassen. Mit Stiften, Kreiden, Acrylfarben auf Papier, Pappe oder Leinwand entstehen ausdrucksstarke, lebendige Persönlichkeiten. Finden Sie Ihre eigene Sehweise und individuelle Handschrift, auch ohne künstlerische Vorkenntnisse.

Für Einsteiger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2516-54 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68, Mat. Kosten € 32

Comic-Zeichnen

Lockerer Einstieg ins Zeichnen und in die Grundlagen des Comics: Sie erfahren etwas über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge, über Vorgehensweisen zur Ideenfindung und die vielen Möglichkeiten, Typographie einzusetzen. Anhand internationaler Beispiele erhalten Sie überraschende Einblicke in die verschiedenen Comic-Stile. Sie lernen, professionell Ihre Story aufzubauen, und mit ein paar Tipps und Tricks können Sie mit der zeichnerischen Umsetzung Ihrer Idee beginnen. Einzelkorrekturen des Kursleiters begleiten Ihre Arbeit.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2517-50 ⓘ *Hans-Günter Wendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Charakterdesign

NEU im Programm

Eigene Figuren und glaubwürdige Charaktere zeichnen

Entwickeln Sie Ihre eigene Figur für Comics oder Bildserien, Illustrationen, Animationen, für Ihre eigene Geschichte oder für freie Zeichnungen. In abwechslungsreichen Übungen lernen Sie die wichtigsten Schritte und Werkzeuge zur grafischen Umsetzung, um einen glaubwürdigen und visuell ansprechenden Charakter zu schaffen. Welche Eigenschaften sind wichtig? Ist es ein Mensch, ein Tier, ein Geschöpf der Fantasie? Sie skizzieren, zeichnen und kolorieren selbst erfundene oder vom realen Leben inspirierte Persönlichkeiten, die Sie in Ihr persönliches Zeichenrepertoire aufnehmen und selbständig weiterentwickeln können.

Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Marker ...), Zeichenblockpapier DIN A3 und/oder A4 (dickeres Papier)

2517-52 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle" in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln.
Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-50 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Aug. – 29. Sep., 7x**
Atelier Libelle; € 104/TN 6

2521-51 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Aug. – 01. Okt., 7x**
Atelier Libelle; € 104/TN 6

2521-52 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 135/TN 6

2521-53 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 17. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 135/TN 6

Mittwochatelier

Malen und zeichnen in entspannender Runde. Material ausprobieren, Techniken erlernen und Können erweitern. Das gibt Impulse, Energie und Konzentration für den Alltag. Bleistiftstudien in kleinen Skizzenbüchern, farbige Kreidezeichnungen oder Aquarelle auf unterschiedlichen Papieren, Arbeiten mit Pinsel und Farben auf großen Pappen oder Leinwand: Neugierig werden die eigenen kreativen Freiräume entdeckt, gewohnte Grenzen, auch des Papiers, überschritten. Spielerisch verknüpfen sich Farben, Linien, Formen, Ausschnitte zu einer eigenständigen Arbeit mit persönlicher Handschrift. Der Austausch untereinander macht den Abend lebendig und die Dozentin begleitet mit technischen Tipps, positiver Kritik und Anregungen. So wird der VHS-Raum zum stimmungsvollen, ausdrucksstarken Atelier.

Für Neugierige, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2523-50 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **19. Aug. – 30. Sep., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

2523-51 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Wege zum Malen

● Grundlagen

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z.B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten.

Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.
Zusatzkosten: € 5–15 für Material (im Kurs zu zahlen)

2525-50 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Aug. – 30. Sep., 7x**
IGS Nordend; € 79

● Aufbau

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z.B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen.

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-51 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Okt. – 16. Dez., 9x**
IGS Nordend; € 102

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2526-50 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

2526-52 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Digital Painting

Malen, zeichnen und gestalten am iPad

Möchten Sie ausprobieren, was mit digitalen Medien gestalterisch möglich ist? Wenn Sie mit analogem Arbeiten an Grenzen stoßen oder auf experimentelle Weise Ihren Gestaltungshorizont erweitern möchten, sind Sie hier richtig. Am Beispiel des Programms Procreate lernen Sie verschiedene Arbeitsabläufe und Werkzeuge kennen, mit denen Sie z.B. eigene Zeichnungen verändern, neu gestalten oder seriell bearbeiten können. Je nach Ihrer Experimentierfreude kann das digitale Handwerkszeug analoges Arbeiten ergänzen oder eine neue gestalterische Welt eröffnen. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Tablet mit, es stehen aber auch iPads und Eingabestifte zur Verfügung.

Voraussetzung: Kenntnisse im Zeichnen und Gestalten sowie grundlegende PC-Kenntnisse sind wünschenswert.
Bitte mitbringen: Eigene Zeichnungen oder Entwürfe (analog oder digital) als Vorlage, ggf. eigenes Tablet sowie SD-Karte zum Speichern

2528-50 *Florian Hartmann*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Ausspartechnik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

● Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-51 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

2531-52 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

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

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

2531-54 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 80

● **Aufbau**

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material

2533-50 Süd *Karin Böhme-Brendel*
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **28. Sep. – 14. Dez., 10x**
Gruneliusschule; € 93

2533-51 *Karin Böhme-Brendel*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 15. Dez., 10x**
Fürstenbergerschule ; € 112

● **Mit Freude und Entdeckerlust**

Ein Wochenende, um die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen: Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund, z.B. durch das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2533-52 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Acrylmalerei

● **Grundlagen kompakt**

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: An diesem Wochenende lernen Sie die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-50 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● **Grundlagen Schritt für Schritt**

Gehören Sie auch zu den Menschen die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um.

Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar (davon mind. 6 Flachpinsel, ca. Größe 20, 1 Katzenzungenfaconpinsel, ca. Größe 20, 1 Lasurpinsel und ein Rundpinsel, jeweils Größe 1), ca. 4 Schraubgläser, alte Handtücher
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-52 *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
25. Sep. – 27. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen oder vertiefen Ihr Wissen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Vorlagen.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-54 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 30. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 50

● **Fünf Tage intensiv**

Die kreative Welt der Acrylfarben: An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern wollen.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-56 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr,
Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 138

● **Aufbau**

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen. Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-58 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
27. Nov. – 29. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 96

Acryl- und Ölmalerei

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden.

● **Kompakt am Wochenende**

Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen. Material ist zum Teil vorhanden. Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-50 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

- **Offenes Atelier für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Bei Interesse können im Lauf des Kurses auch weitere Techniken besprochen und ausprobiert werden.

Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen.

2541-52 West *Anna-Lisa Theisen*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **08. Sep. – 10. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

Farbe und mehr

Zwischen Farbklang und Formensprache

Malerische Spurensuche

Malen ist ein Prozess, der für Überraschung und Verblüffung sorgt, wenn Sie sich von eigenen Vorstellungen, von Leistungsdruck oder von Bildvorlagen lösen. Arbeiten Sie mit Materialien, die Sie mögen oder ausprobieren wollen, mit unterschiedlichen Farben, Kreiden, Farbstiften. Den künstlerischen Freiraum nutzen, heißt wahrnehmen, dem Bild zu folgen, mutig sein, gewohnte Grenzen überschreiten. Akzeptieren Sie, wenn Farben oder Formen ungefragt kommunizieren oder streiten. Mit Abstand die Entwicklung des Bildes beobachten und Übermalen, wenn Sie Lust auf etwas Anderes haben – ein Wochenende mit Überraschungseffekt!

Für Einsteiger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2542-50 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Obst, Gemüse und mehr ...

Zeichnen und Malen mit Genuss

Skizzieren, Zeichnen, Malen und schließlich genießen, mit allen Sinnen. Neues ausprobieren und dabei verborgene Kreativität entdecken. Ob der Finger über die glänzende Apfelhaut gleitet, das Tasten über die Himbeere stolpert oder der Duft der Minze eine Farbe bekommt – bringen Sie Ihre Sinneseindrücke auf Papier, Pappe oder Leinwand. Nutzen Sie geliebte, gewohnte Stifte oder lassen Sie sich verführen von Pinseln am Stiel. Ein vergnügtes Wochenende im Reich der Farben und Sinne!

Für Einsteiger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2542-52 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert. Anfänger/-innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z.B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2565-50 *Doris Happel*
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 25. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 122

Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30x30 cm oder 30x40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel
Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

2567-50 ⓘ *Kathrin Rölle*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
21. Nov. + 22. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 63

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 schwelgen 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, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68,
Mat. Kosten € 15

Illustration, Schrift und Kalligraphie

Sketchnotes

Jeder kann sketchen, geübte wie ungeübte Zeichner! Keine Langeweile mehr in Meetings und Konferenzen – unkompliziertes Zeichnen statt seitenlanger Notizen. Visualisieren Sie Ihre Gedanken bei der Planung von Projekten, bei einer Besprechung, einem Vortrag oder auch privat. Mit Sketchnotes lassen sich einfache und komplizierte Dinge ganz leicht darstellen, so dass auch die Zuhörenden einen leichten Zugang zum Thema finden.

Bitte mitbringen: schwarzer Permanent-Fineliner, ein grauer und ein farbiger Brushpen, (z.B. rot, grün, blau oder gelb), Papier oder Skizzenbuch mit glattem festem Papier, mindestens 100 g/m²

2570-50 *Sandra Schwark*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Sketchnotes digital

Sketchnotes machen Spaß und bringen Kreativität in den Alltag – und aufs Tablet! Visualisieren Sie Ihre Gedanken durch unkompliziertes Zeichnen statt seitenlanger Notizen. Die Arbeit am Tablet hat

den Vorteil, dass Sie einmal erstellte Zeichnungen jederzeit überarbeiten, in andere Dokumente exportieren und wiederverwenden können. Sie lernen, mit einfachen Grundformen komplizierte Sachverhalte darzustellen und in wenigen einfachen Schritten mit Schatten und Farbe zu vervollständigen.

Bitte mitbringen: Papier, Stift (Bleistift/Kuli/Fineliner/Füller), nach Wunsch auch Textmarker in 2 Farben oder Brushpen in grau und einer starken Farbe, z.B. rot
iPads mit Eingabestift stehen zur Verfügung. Eigene Tablets mit Eingabestift können mitgebracht und je nach Vorliebe auch andere Apps genutzt werden.

2570-51 *Sandra Schwark*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Text – Bild – Illustration

Die Kunst mit Bildern zu kommunizieren

Mit Illustrationen werden Texte veranschaulicht, Botschaften transportiert oder Geschichten erzählt. Ob Grafik, Mixed-Media oder die klassische Zeichnung, ob in Printmedien, in Büchern, auf Covern und Postkarten, Verpackungen oder im Internet: Betreten Sie die Welt der Illustration! Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Aspekte, Einsatzmöglichkeiten und nötigen Arbeitsschritte (Analyse, Ideenphase, Skizzenphase, Stil, Technik, illustrative Umsetzung) und Sie starten mit Ihrer eigenen Ideenfindung, um individuelle und visuell ästhetische Bilder für Ihr eigenes Projekt zu entwickeln. Sie erhalten ebenso einen Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Umsetzung, was bei Interesse vertieft werden kann.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Bunt- oder Filzstifte, Marker) sowie ggf. Aquarell- oder Acrylfarbe, dickeres Zeichenblockpapier A4 und A3

2570-53 Nord *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 78

Handlettering mit dem Brushpen

Mit dem richtigen Werkzeug zum typischen Handlettering-Look: Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Schrift und die Anatomie der Buchstaben, üben wir mit dem Brush Pen (Pinselstift) systematisch die Grundlagen des Brush Lettering. Sie lernen dessen Prinzipien und Grundformen kennen und üben ausführlich einen ersten Schreibschriftstil. Sie experimentieren, wie sich die Schrift variieren lässt, und bekommen so einen ersten Eindruck, wie sich nach und nach ein eigener individueller Stil entwickeln lässt. Schließlich setzen wir gemeinsam ein erstes kleines Lettering-Projekt um.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2570-57 ⓘ *Angelika Ullmann*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
18. Sep. + 19. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54, Mat. Kosten € 2

Lettering-Labor

Vom Handlettering über Brushlettering bis hin zur Modernen Kalligraphie: Lettering, das Schreiben mit der Hand, ist vielfältig. Im Lettering-Labor experimentieren wir in den unterschiedlichsten Feldern und arbeiten mit einem Mix unterschiedlicher Materialien und Werkzeuge. Sie können sich entweder immer wieder in den unterschiedlichen Bereichen ausprobieren und finden so mit der Zeit Ihre Lieblingstechnik, oder Sie vertiefen Ihre Kenntnisse immer mehr in einem Bereich. Der Kurs ist für alle gedacht, die sich einen ersten Überblick verschaffen möchten und Spaß am Ausprobieren haben.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.
Bitte mitbringen: Permanent-Fineliner (schwarz, 0,3 oder 0,5), Bleistift, Radiergummi, Papier im Format DIN A4 in Form loser Einzelblätter oder als Block. Eine weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2570-59 *Angelika Ullmann*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **10. Sep. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Kalligraphie

Die Kunst des „schönen Schreibens" bietet vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten, die jeder lernen kann. Neben konkreten Schriftformen soll auch der spielerische, malerische und experimentelle Aspekt dieser Kunst nicht zu kurz kommen. Die Kursleiterin ist Rechtshänderin, wird aber auch Teilnehmende, die mit links schreiben, bestmöglichst anleiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: ca. € 4,50 für Materialien, Schriftvorlagen (im Kurs zu zahlen)

● **zum Kennenlernen**

2572-50 ⓘ *Eugenia Rueben*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Kunst des „schönen Schreibens". Unterrichtet wird die Unziale, deren besonderes Merkmal sind die markanten Serifen. Es werden die Grundlagen der Gestaltung und verschiedene Ansätze für die Komposition der Schriftblätter vermittelt. Anschließend können Sie individuelle schöne Schriftblätter oder Karten gestalten.

2572-52 ⓘ *Eugenia Rueben*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Moderne Kalligraphie

Kreativ mit Spitzfeder und Tinte

Die klassische Kalligraphie beschäftigt sich vor allem mit dem schönen Schreiben nach historischen Vorlagen. In der modernen Kalligraphie geht es lockerer zu. Durch eine freiere Interpretation und Abwandlung der Grundformen, sowie den Einfluss der eigenen Handschrift entsteht ein moderner und individueller Stil. Anfänger/-innen üben hier besonders den Umgang mit Spitzfeder und Tinte. Außerdem lernen Sie die Grundlagen und Grundformen der Buchstaben kennen und probieren erste einfache Variationen aus.

Die Materialkosten beinhalten die Kursunterlagen sowie ein Starterpaket mit Federhalter, Schreibfeder und Tinte.
Bitte mitbringen: Handelsübliches Butterbrotpapier in DIN A4 oder als Rolle, Bleistift, Radiergummi, Behälter für Wasser, weiches Tuch

2572-55 *Angelika Ullmann*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
30. Okt. + 31. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54, Mat. Kosten € 15

Arabische Kalligraphie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik. Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen. Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten.

Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-57 *Adel Ibrahim*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
Gutenbergschule; € 69, Mat. Kosten € 5

Kunst- und handwerkliche Techniken

Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Die Termine werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Zusatzkosten: ca. € 25 für Steine und Werkzeug (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e.V.

2607-50 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 10x**
Kreativwerkstatt; € 155

Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.
Zusatzkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen)
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Speckstein-Rohlinge; Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt

2607-55 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 57

2607-56 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 57

Schmuckherstellung

● Goldschmieden – Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmodell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-60 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Okt. + 25. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● Goldschmieden Spezial: Gießen

Gestalten Sie Modelle für Schmuckstücke aus Wachs ganz frei und ohne Einschränkungen, die sonst beim Selbstgießen berücksichtigt werden müssen. Auch brennbare Materialien, z.B. Aststückchen, Baumfrüchte oder andere brennbare Fundstücke können einzeln oder mit Wachsmodellen kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet.

Bitte bringen Sie brennbare Modelle mit, wenn vorhanden.
Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-61 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Nov. + 22. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● Silberschmuck aus Silber Clay

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

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere
Zusatzkosten: € 5 für allgemeines Material, sowie zusätzlich Materialkosten je nach individuellem Verbrauch – ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2608-65 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 52

2608-66 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 52

● Unikatschmuck aus Papier – Kunst des Designs

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Japanpapier, Wellpappe, Recyclingpapier, Zeitungen, Landkarten oder Notenpapier. Papierschnüre verarbeiten wir zu Ringen oder gestrickten Ketten. Die gestalteten Leichtgewichte werden wasserabweisend behandelt und können zudem mit Perlen verziert werden. Durch die vielfältigen Papierarten und Herstellungstechniken entwickelt sich reichlich Raum, um Ideen umzusetzen, zu experimentieren und einen eigenen Stil zu kreieren. So entstehen alltags- und festtagstaugliche, edle oder auch ungewöhnliche Schmuckobjekte. Lassen Sie sich überraschen!

2608-70 Nord *Claudia Diehl*
So, 10.30 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 36, Mat. Kosten € 6

● Perlen aus Porzellan

Perlen aus Porzellan herzustellen und ganz individuell nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, ist ein großes Vergnügen. Sie lernen Bearbeitungstechniken für den kleinen Maßstab. Probieren Sie einmal freihändig zu formen und mit farbigen Glasuren und Metallpigmenten Akzente zu setzen. Vollendet sind die Einzelstücke oder kleinen Produktionen erst mit den passenden Bändern, Kordeln und Bindegliedern. Während der Kurstermine wird nach Absprache die Produktion gebrannt.

Zusatzkosten: für Porzellan, Glasuren und die Brennkosten von 30 Cent pro Perlenstab werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

2608-73 Nord *Luisa Schreiber*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 59

● **Perlenwerkstatt**

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe und Ohrringe, Broschen, Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), sowie bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen
Materialien können aber auch im Kurs erworben werden.
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2608-75 Nord *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 39

2608-76 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

2608-77 *Iris Korkus*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 21. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 83

Papier schöpfen mit dem Schöpfrahmen

Handgeschöpftes Papier wirkt edel und individuell, lässt sich abwechslungsreich gestalten und für vielfältige kreative Zwecke weiterverarbeiten – ob als Brief, als Einband für Notizbücher oder als Medium für Zeichnung und Malerei. Erlernen Sie die grundlegenden Arbeitsschritte der klassischen Papierherstellung vom Faserbrei bis zum fertigen Papierprodukt. Pflanzliche Zusätze wie Blüten oder Gewürze ermöglichen überraschende Effekte. Farbeffekte können beim Schöpfprozess erzeugt werden. Prägungen lassen sich mit Blattgerippen, grobmaschigem Gewebe oder Federn und Fundstücken leicht beim Pressen des Papiers anbringen. Das Arbeitsmaterial wird gestellt. Gerne können Sie aber auch eigene Werkstoffe verwenden.

Bitte mitbringen: Schürze und gesammelte Fundstücke, getrocknete Pflanzen, besondere Papiere etc. zur Dekoration
Zusatzkosten: Porto und Versand für die Rücksendung der gefertigten Papiere nach der Trocknung, max. DIN A4 (im Kurs zu zahlen)

2609-51 *Lena Sandel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
Soziale Manufaktur DRK ; € 36

Werkstatt Buchbinden

Anfänger/-innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album; Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe. Fortgeschrittene können ihre eigenen Ideen buchbinderisch umsetzen und erhalten hierbei Unterstützung.

Bitte mitbringen: eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2609-52 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Aug. – 29. Sep., 6x**
Gutenbergschule; € 90

2609-53 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Aug. – 07. Okt., 7x**
Gutenbergschule; € 105

2609-55 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Okt. – 01. Dez., 7x**
Gutenbergschule; € 105

2609-56 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Okt. – 02. Dez., 7x**
Gutenbergschule; € 105

Werkstatt Tiffany

Einführung in die Glaskunsttechnik

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, wie z.B. Lampenschirmen zusammenfügen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Löten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild oder einen verzierten kleinen Spiegel mit nach Hause.

Bitte mitbringen: eine Sicherheitsbrille
Zusatzkosten: für Vorlagen und Materialien ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

● **Am Vormittag**

2609-60 Nord *Dieter Milbradt*
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **10. Nov. + 17. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 39

● **Am Wochenende**

2609-61 Nord *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 39

Blumenwerkstatt

● **Sträuße und Vasenfüllungen**

Sie lernen das Blumenanschneiden und wie man Schnittblumen pflegt. Was passt zusammen und was nicht? Lassen Sie sich theoretisch und praktisch anleiten, wie Sie Blumen kreativ zusammenfügen können, Kränze binden und Gefäße füllen. Mit Freude und Leichtigkeit erschaffen Sie einzigartige Arrangements. Eigene Pflanzen, Zweige und Ranken können Sie gerne aus dem Garten oder vom Spaziergang mitbringen und verwenden.

Bitte mitbringen: Standfeste Vasen oder Gefäße für Gestecke, scharfes Messer, eine Gartenschere und Zeitungspapier. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden

2609-65 Nord *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38, Mat. Kosten € 22

● **Advent**

Duftend, stimmungsvoll und leuchtend soll die Adventszeit sein! Kreieren Sie Kränze, Girlanden, Türschmuck und Dekorationen zum Verschönern und Verschenken. Eigene Adventsdeko, Bänder und Kerzen können eingearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Gefäße für Gestecke, scharfes Messer, Zeitungen sowie Gepflücktes/Gesammeltes oder eigenes Dekomaterial, soweit vorhanden. Kranzunterlagen sowie Binde- und Schmuckdraht können im Kurs erworben werden. Garten- und Astscheren sind in der VHS-Kreativwerkstatt vorhanden.

2609-66 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 22

2609-67 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 22

Kerzenwerkstatt

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

Bitte mitbringen: Schürze (Nudelholz, wenn Sie gedrehte Kerzen herstellen möchten)

● **Am Vormittag**

2609-70 Nord *Renate Happel*
Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

● **Am Abend**

2609-71 Nord *Renate Happel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

Internationale Kulturtechniken

Ikebana am Samstag

● Ikebana im Winter

Die Jahreszeiten spielen eine große Rolle im Ikebana und werden in den Arrangements durch unterschiedliche Materialien und Gestaltungsregeln zum Ausdruck gebracht. Der Winter zeigt sich durch eher zurückhaltende Farben und Blüten, umso mehr durch Form und Struktur von Zweigen und Ästen.

Bitte mitbringen: 1–2 Gefäße Ihrer Wahl, möglichst mit glattem Boden; Schere und Steckigel falls vorhanden, ein altes Handtuch und gerne auch einen besonderen Ast oder ein Holzstück, das Sie mit verarbeiten möchten. Eine weitere Auswahl an Gefäßen, sowie Werkzeug ist vorhanden.

2610-55 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

● Weihnachtlich – festliches Ikebana

„Festlich" bedeutet im Ikebana keine üppige Blütenvielfalt, sondern ein wohlproportioniertes Zusammenspiel der Farben Grün, Rot und Weiß, arrangiert nach den gestalterischen Regeln des Ikebana, hier der Sogetsu-Schule. Wir arbeiten mit Kiefern- und Tannenzweigen, Amaryllis, Weihnachtsstern.

Bitte mitbringen: 1–2 Gefäße, die Ihnen passend erscheinen (glatter Boden!), Schere und Kenzan, falls vorhanden, und ein altes Handtuch. Eine weitere Auswahl an Gefäßen und Steckigel sind vorhanden.

2610-56 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

Origami Atelier

Einführung in die alte japanische Kunst des Papierfaltens – Festtage und Sterne

Zwei- und dreidimensionale Objekte, Tiere, Pflanzen, Sterne, Glücksbringer und einzigartige Design-Schachteln entstehen aus einem einfachen quadratischen Blatt Papier. Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertealten japanischen Faltkunst ist faszinierend, aber auch für Anfänger/-innen leicht zu erlernen. Mit jedem Falten entdecken wir die entspannende Wirkung von Origami und verwenden dabei eine Vielzahl farbiger Papiere, deren Auswahl allein schon Freude bereitet.

2610-58 Nord *Elisabetta Criseo-Brack*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Nov. – 07. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 49, Mat. Kosten € 8

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit seinen vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit, Reinigung), Jaku (Stille) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Nach einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir das japanische Schönheitsverständnis und die Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten. Dann zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Wir verwenden grünen Pulver-Tee. Er gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband er sich dann mit der Zen-Philosophie.

2610-61 *Matthias Stettler*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14, Mat. Kosten € 4

Einführung in den japanischen Sencha-Teeweg

Die Kunst der japanischen Teezubereitung wird als Übungs- und Lebensweg nach Innen verstanden. Wir zeigen die rituellen Bewegungs- und Haltungsformen, die als Übungsmittel zur Körper- und Bewusstseinsschulung genutzt werden. In der richtig geübten und gelebten Form offenbart sich die Möglichkeit großer Freiheit und Lebendigkeit. Die Schönheit, die wir bei ganz einfachen Bewegungen und Haltungen empfinden, entsteht vielleicht aus dieser inneren Freiheit. Der bei der Zubereitung verwendete Tee ist Blatt-Tee (Sencha, Gyokuro, Bancha, Hojich). Dieser Teeweg stammt aus dem 18. Jahrhundert und unterscheidet sich in Zubereitung, Gerätschaften und Geschichte von dem Sado oder Cha-no-yu (Pulvertee) genannten Teeweg.

2610-62 *Matthias Stettler*
So, 15.00 – 17.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14, Mat. Kosten € 4

Japantag

Begegnen Sie einen Tag lang drei traditionellen japanischen Zen-Künsten. Tanz, Teeweg und Schwertkunst können Sie ganz nach Ihren Wünschen einzeln, oder alle drei buchen. Zwischen jeder Disziplin liegt eine halbe Stunde Pause.

● Einführung in den Japanischen Tanz

Wie alle traditionellen japanischen Künste ist der japanische Tanz des No-Theaters auch eine Kunst der Lebenspflege mit den ihr eigenen Methoden der Atem-, Konzentrations- und Körperübungen zur Aktivierung der Lebenskräfte. Minimalisierung, Zurückhaltung und Stille prägen ihren Ausdruck. Die Anfänge dieser Tänze liegen im 14. Jahrhundert. Tänzerinnen und Tänzer versuchen hierbei nicht, in der Bewegung nach oben die Schwerkraft zu überwinden, sondern suchen die Verwurzelung, die Verhaftung am Boden. Nach einer kurzen Einführung in den kulturgeschichtlichen Hintergrund probieren wir den spezifischen Gleitschritt des No-Tanzes und die Handhabung des Fächers aus und wagen uns auch an einen einfachen Tanz heran.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung und Schuhe
Zusatzkosten: Leihgebühr Fächer

2610-75 Nord *Matthias Stettler*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 11, Mat. Kosten € 3,50

● Einführung in den Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit seinen vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit, Reinigung), Jaku (Stille) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Nach einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir das japanische Schönheitsverständnis und die Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten. Dann zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Wir verwenden grünen Pulver-Tee. Er gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband er sich dann mit der Zen-Philosophie.

2610-76 Nord *Matthias Stettler*
Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 11, Mat. Kosten € 4

● Einführung in die japanische Schwertkunst

Die Schwertformen (Kata), mit denen wir allein oder in Partnerarbeit üben, sind seit 600 Jahren überliefert. Das Holzschwert wird hierbei nicht als Waffe verwendet, sondern als Übungsmittel auf einem Weg. Mit Atem-, Konzentrations- und Körperübungen werden die Lebenskräfte aktiviert. Das natürliche Kräftezentrum des Menschen nehmen wir dabei im Hara/Koshi, dem Beckenbereich, durch Haltung und Bewegung auf natürliche Weise wahr. In der bewussten Atemführung in den Hara/Koshi spüren wir die lebendige Verwandlungsbewegung des Atems. Am Ende geht es bei der Schwertkunst weniger um das Festhalten und Zugreifen als um das Loslassen; nicht um Härte, sondern um weiches Fließen. Nach einer kurzen Einführung in den kulturgeschichtli-

chen Hintergrund probieren wir erste Schritte und Bewegungen mit dem Schwert.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und Schuhe
Zusatzkosten: Leihgebühr Schwert

2610-77 Nord *Matthias Stettler*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 11, Mat. Kosten € 2

siehe auch: Haikus schreiben – Die Kunst der siebzehn Silben, 2104-85

Ebru Kunst

Überraschende Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier" her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen." Probieren Sie es aus!

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

2610-79 Nord *Orhan Erdogan*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 59

Body-Painting mit Henna

Wir beschäftigen uns mit den Ursprüngen und Hintergründen der Körperbemalung und welche Bedeutungen sie in den unterschiedlichen Kulturen haben. Henna war schon bei den alten Ägyptern und Persern beliebt. Von dort breitete es sich nach Indien, Bangladesch, Nordafrika und dem Sudan aus. Eine wichtige Rolle spielt die Körperbemalung mit Henna bei Hochzeiten, besonders in Ländern wie Marokko oder Indien. Inzwischen gehört das Hennatattoo aber auch in Deutschland zu den Beautytrends Wir orientieren uns an traditionellen Mustern und Vorlagen die zuerst auf Papier geübt, dann gegenseitig auf die Haut gezeichnet werden und nach einigen Wochen verschwinden.

Zusatzkosten: € 6 (im Kurs zu zahlen)

2610-80 Nord *Raquel Martin Tovar*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **19. Okt. – 30. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 8

Wohnkultur, Haushalt, Garten

Hygge – Gemütlichkeit und Wohlbefinden

NEU im Programm

● **Raumwahrnehmung: Farbe im Raum**

Sie betreten ein Haus, eine Wohnung oder ein Zimmer und fühlen sich sofort wohl und behaglich. Warum ist das so? Und was trägt dazu bei? Raumdimension, der Baustil, die Ausstattung, verwendete Materialien und individuelle Besonderheiten sind die Ursachen. Schon Goethe hat über die Schwierigkeit geschrieben: „zu sehen, was vor Augen Dir ist ..." Um eine Wohnsituation bewerten zu können, wann sie gut, sinnvoll, funktional oder eben das Gegenteil ist, bedarf es einer klaren Sichtweise. Um eine gelungene Raumgestaltung zu erzielen, möchten wir Sie einladen und unterstützen, Sehen zu lernen. Nutzen Sie darüber hinaus auch die Möglichkeit, sich Ihrer eigenen Bedürfnisse an Wohnqualitäten klar zu werden.

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

2611-60 *Christel Bauscher*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

● **Raumgestaltung: Material und Details**

Sie möchten mehr über Hintergründe guter Innenarchitektur erfahren? Sie wollen in Ihrem Wohnumfeld Veränderungen vornehmen, sind sich aber unsicher, welche Mittel Sie anwenden sollen? Wir geben Ihnen Anleitungen, wie Sie geeignete Veränderungen oder Verbesserungen vornehmen können. Zuerst betrachten wir die schon vorhandene Ausstattung wie Boden, Wand und Decke. Unter Analyse der vorhandenen und der eventuell neu anzuschaffenden Einrichtungsgegenstände wird dann der Ausgangspunkt zur Raumgestaltung ermittelt. Was darf bleiben, was soll geändert werden und warum? Welche Farben oder Tapeten sind angemessen und wo sollen diese zum Einsatz kommen. Der eigene Grundriss (als Ausdruck) kann als Gesprächsgrundlage gerne mitgebracht werden.

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

2611-62 *Christel Bauscher*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

● **Rauminszenierung: Accessoires und Licht**

In der Mode, beim Theater oder im Filmgeschäft ist die Ausstattung um ein Motiv, eine Person oder ein Ereignis in Szene zu setzen, ein Tagesgeschäft. Nehmen Sie sich selbst, Ihre Wohnung und Ihr Leben in den Fokus. Wie möchten Sie sich angemessen in Szene setzten, ohne dass es übertrieben oder aufgesetzt wirkt? Der Einsatz von Farben, Tapeten, Möbeln und Accessoires spielt dabei eine wichtige Rolle. Anhand von Bildmaterialien werden verschiedene Wohnstile vorgestellt, die Ihnen Klarheit über Ihren eigenen, persönlichen Wohnstiltyp geben. Wann und wo ist ein Blickfang richtig eingesetzt? Große Gesten wirken dekorativ und luxuriös, dennoch kann Weniger oft Mehr sein. Wir diskutieren über die Verhältnismäßigkeit und Einsatzmöglichkeit geschmackvoller Rauminstallationen.

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

2611-64 *Christel Bauscher*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

● **Raumplanung**

Raumplanung ist das erweiterte Feld der Inneneinrichtung. Ziel einer guten Raumplanung ist der Einklang von Funktionalität und Behaglichkeit. Fenster, Türen, Bodenbeläge und Raumgrößen sind meist vorgegeben und können in der Regel nur bei Eigentum verändert werden. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Räume auch bei weniger günstigen Bedingungen optimal genutzt und eingerichtet werden können. Als Ausgangspunkt dient der Maßstab der Räumlichkeiten und die vorhandenen oder neu anzuschaffenden Einrichtungsgegenstände. Die Kenntnis über menschliche Maße wie u.a. Sitz- und Tischhöhen sind notwendige Voraussetzungen für eine gute Planung. Namhaften Architektinnen und Architekten haben diese Maße aufgelistet, die wir Ihnen im Kurs weitergeben. Der eigene Grundriss (als Ausdruck) kann als Gesprächsgrundlage gerne mitgebracht werden. Sie haben die Möglichkeit, konkrete Lösungen für Ihr Zuhause zu erarbeiten.

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

2611-66 *Christel Bauscher*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Wohlklang in den Lüften – Ein Klangspiel für den Garten bauen

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigten Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren, mit schönen hohen Klängen, ein individuell

gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang" wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und ein Stimmgerät (falls vorhanden)
Zusatzkosten: € 9 für Material pro Windspiel (im Kurs zu zahlen)

2611-71 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Schöne Gärten richtig planen

Mit dem Betreten eines Gartens verändert sich Ihr Gemütszustand. Wenn Sie wissen möchten, was einen schönen Garten ausmacht, welche Mittel anzuwenden sind und wie Fehlentscheidungen zu vermeiden sind, dann freuen Sie sich auf viele schöne Beispiele und Anregungen. Erfahren Sie wie Garten und Haus eine Einheit bilden, wie der Einsatz von Pflanzen, deren Größe und Farbigkeit sich auswirkt und welche Materialien für Zäune und Wege eingesetzt werden können. Wie englische Landschafts-und Cottage Gärten, Japanische Gärten, mediterrane botanische Gartenanlagen oder Terrassierungen aus der Renaissance heute Pate stehen können für eine moderne Gartengestaltung.

Auch wenn Sie (noch) kein/-e Gärtner/-in sind und möglicherweise gar nicht über einen Garten verfügen, wird die Betrachtung von Gärten, mit diesem Hintergrundwissen zum Vergnügen.

2611-72 *Christel Bauscher*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Einführung in die Gartenplanung
Grundriss und Proportion

Lassen Sie sich zeigen, welche Faktoren am Beginn einer Gartenplanung wichtig sind. Die Bestandsaufnahme von Standort, Zuschnitt des Grundstücks, vorhandenem Bewuchs und der Bebauung ist die Grundlage für die Planung. Anhand von exemplarischen Grundrissen werden wir Ideen, Schwerpunkte und Proportionen erläutern, die für eine harmonische Anlage wichtig sind. Gemeinsam skizzieren wir dann einen ersten Entwurf Ihrer eigenen Ideen zur Um- oder Neugestaltung.

Gerne können Sie Ihren Gartengrundriss mitbringen, Fotos zusammengefasst auf einer DIN A4-Seite, sowie Stifte und Papier

2611-73 *Christel Bauscher*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

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

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 6).

Wohnkultur, Haushalt, Garten

Seifenküche: Seife und Badeprodukte

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

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

2611-75 Nord *Kerstin Kalajian*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
07. Nov. + 09. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 40

- **Weihnachtliche Seife, Bodybutter und Badepralinen**

2611-77 Nord *Kerstin Kalajian*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
21. Nov. + 23. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 40

Werkstatt für den Haushalt: alles selbst gemacht!

- **Kimchi und Bokashi – Ferner Osten in der Küche**

Wir zeigen wie einfach Gemüse durch Fermentierung dauerhaft haltbar und sogar hochwertiger aufbereitet werden kann. In der koreanischen Küche wird z.B. das Kohlgericht Kimchi durch Fermentierung hergestellt. Lassen Sie sich von unserer Kimchiverkostung während des Kurses für eigene Ideen anregen! Wie man aus Bioabfällen Dünger herstellt, stellen wir Ihnen anhand eines Bokashi (heißt: Umwandlung) vor. Mit dieser aus Japan stammenden Erfindung können Küchenabfälle ohne Geruchsentwicklung in hochwertigen Dünger und Flüssigdünger verwandelt werden. (Wird nicht im Kurs gebaut.)

Bitte mitbringen: Teller und Besteck für die Verkostung

Zusatzkosten: Handouts für den Nachbau des Bokashi und Rezepte € 4 und für die Verkostung € 4 (im Kurs zu zahlen)

2611-80 Nord *Andrea Gehrke*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

● Putzmittel

Wir stellen Geschirrspülmittel für die Spülmaschine, Spülmittel, Scheuermilch und Allzweckreiniger her. Sie erhalten Tipps über die Entstehung und den weiteren Nutzen von Natron, Waschsoda und Zitronensäure.

Bitte mitbringen: verschließbare Gläser oder entsprechende Behältnisse, z.B. leere Spülmittelflaschen für die hergestellten Proben
Zusatzkosten: € 5 für Zutaten, Handout mit Rezepten € 2 (im Kurs zu zahlen)

2611-82 Nord *Andrea Gehrke*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

● Waschmittel

Wir stellen Waschmittel für die Waschmaschine, flüssige Handseife, Textilerfrischer und Raumduft her. Sie erhalten Tipps über die Entstehung und den Nutzen von Natron, Waschsoda und Zitronensäure.

Bitte mitbringen: verschließbare Gläser, eine Pumpsprayflasche oder entsprechende Behältnisse, z.B. leere Waschmittelflaschen für die hergestellten Proben
Zusatzkosten: € 5 für Zutaten, Handout mit Rezepten € 2 (im Kurs zu zahlen)

2611-84 Nord *Andrea Gehrke*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

● Körperpflege

Wir stellen Duschgel, Deo Creme, Lippenbalsam und Zahncreme her. Sie erhalten Tipps zur Haltbarkeit von selbst hergestellten Pflegeprodukten und zur Gestaltung von individuellen Etiketten.

Bitte mitbringen: verschließbare Gläser oder entsprechende Behältnisse, z.B. leere Cremetiegel/-döschen, Pumpsprayflaschen für die hergestellten Proben
Zusatzkosten: € 8 für Zutaten und Dekomaterial, Handout mit Rezepten € 2 (im Kurs zu zahlen)

2611-88 Nord *Andrea Gehrke*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

● Wasch- und Putzmittel – kompakt

Aus Essig, Salz, Zitrone, Natron, Seifenflocken mixen wir nach einfachen Rezepten umwelt- und gesundheitsfreundlichere Alternativen zu fast allen haushaltsüblichen Putz- und Reinigungsmitteln.

Bitte mitbringen: leere Flaschen/Gläser mit Verschluss (mindestens 200 ml)

2611-90 *Karin Jolas*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15, Mat. Kosten € 5

„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)

2701-30 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

2701-31 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

2701-32 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Ober- und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge 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.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn
Stoff und Garn können Sie auch im Kurs erwerben, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 4–8, je nach Verbrauch.
Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigene Maschine mitbringen.

● **Tagsüber**

2800-50 *Barbara Detig-Dietz*
Fr, 11.00 – 16.30 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2800-52 Nord *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Sep., 3x**
Nordwestzentrum; € 49/TN 7

● **Abends**

2800-55 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/TN 7

● **Am Wochenende**

2800-60 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Aug., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2800-62 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-64 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2800-66 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2800-68 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2800-70 *Raffaela Krämer-Paniczek*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2800-72 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-74 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2800-76 Nord *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-78 *Raffaela Krämer-Paniczek*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2800-80 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2800-82 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2800-84 Nord *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-88 *N.N.*
So, 11.00 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2800-90 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2800-92 Nord *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-94 *Raffaela Krämer-Paniczek*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2800-96 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

Nähen lernen – Aufbau

● **Übungsprojekte für einen Tag**

Für Leute, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen: Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge, z.B. individuelle Täschchen oder Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband und Stecknadeln
Stoff und Garn können Sie auch im Kurs erwerben, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 3–8, je nach Verbrauch.
Nähmaschinen sind vorhanden.

2801-50 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2801-54 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2801-56 *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2801-58 Nord *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

● **Reißverschlüsse einnähen**

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn und Reißverschluss
Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8–12, je nach Verbrauch.
Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-80 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2802-82 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2802-84 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2802-86 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2802-87 *Raffaela Krämer-Paniczek*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7

2802-88 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

● Schnittmuster verwenden

Sie können bereits Kissen, Tasche/Beutel und einfache Accessoires nähen, jetzt geht es an ein erstes Kleidungsstück! Genäht wird eine kurze Jogginghose oder ein Stiftrock mit Gummibund aus festem schwarzem Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die ersten Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt. Mit diesen Kenntnissen können Sie sich nun an weitere einfache Kleidungsstücke wagen und z.B. in unseren Kursen „Nähwerkstatt für Fortgeschrittene" unter Anleitung anfertigen.

Schnitt, Stoff, Garn, Gummibund werden von der Kursleitung gestellt und sind mit € 12 in den Materialkosten enthalten (ab Kleidergröße 50 ist ein Aufpreis von € 10 im Kurs zu bezahlen).
Bitte mitbringen: Schere und Stecknadeln
Nähmaschinen sind vorhanden.

2804-50 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 37/TN 7, Mat. Kosten € 15

2804-52 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7,
Mat. Kosten € 15

2804-54 Nord *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7, Mat. Kosten € 15

2804-56 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7,
Mat. Kosten € 15

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig! Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a.: Einfädeln und Aufspulen, Fadenspannung, Sticharten und Stichlänge, Spezialfüße, Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden. Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung

2805-00 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **05. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32/TN 6, Mat. Kosten € 3

2805-01 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32/TN 6, Mat. Kosten € 3

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

● Vormittags

2813-50 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2813-51 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **19. Okt. – 23. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2813-52 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **30. Nov. – 14. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 49/TN 8

2813-53 *N.N.*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **25. Aug. – 29. Sep., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-54 *N.N.*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-56 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-57 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-59 Nord *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Okt. – 11. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2813-60 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 7

2813-61 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 7

2813-62 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. Dez. – 17. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/TN 7

● Nachmittags

2815-50 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2815-51 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2815-52 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez. – 17. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/TN 8

● Abends

2816-50 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

2816-51 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Nov., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

2816-53 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-54 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **19. Okt. – 23. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-55 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. Nov. – 14. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/TN 8

2816-60 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Aug. – 29. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-61 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-63 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **25. Aug. – 29. Sep., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-64 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-66 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **25. Aug. – 29. Sep., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-67 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-68 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **01. Dez. – 15. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 49/TN 8

2816-69 *N.N.*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-70 *N.N.*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-80 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Sep. – 01. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/TN 8

2816-81 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-83 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-84 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-86 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-87 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-88 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **03. Dez. – 17. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/TN 7

2816-89 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

siehe auch: Feriennähkurse für Teenies im Programm „Junge VHS“, 6728-50 und -58

Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.

● **Am Wochenende**

2820-50 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2820-55 *Roswitha Keller*
So, 09.30 – 15.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2820-61 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

2820-65 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2820-68 *Roswitha Keller*
So, 09.30 – 15.00 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37/TN 7

Flicken, Ändern, Upcycling

Basiswissen Textilien ausbessern

Knöpfe annähen und vier Handstiche (Saumstich, Steppstich, Punktstich und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können: geplatzte Naht, runtergetretener Saum, kaputter Reißverschluss, lädiertes Futter, Löcher in Strickwaren, neue Innentaschen, Flicken auf Ärmel oder Knie und mehr.

Falls Sie Textilien zum Reparieren haben, können Sie diese (und passendes Garn) gerne mitbringen und die Stiche gleich daran üben, ansonsten sind Übungsmaterialien im Kurs vorhanden.

2829-50 *Heidrun Bratenberg*
Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. – 16. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 32/TN 8

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatzte Nähte schließen, einen runtergetretenen Saum annähen, Flicken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird mit der Hand oder Maschine. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere und passendes Nähgarn

2830-50 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39/TN 7

2830-52 Nord *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 39/TN 7

Stoff statt Plastik

● **Wachstuch selber machen**

Pausenbrot einpacken, Käse einwickeln, Schüsseln abdecken – eine Alternative zu Plastikdose, Frischhaltefolie und Co. sind wieder verwendbare Wachstücher. Sie sind ganz einfach aus Baumwollstoff und Wachs selber herzustellen – und ganz nebenbei lassen sich nicht mehr verwendbare Textilien upcyclen.

Alle benötigten Materialien sind im Kurs vorhanden; wer will kann eigene Stoffreste mitbringen (gewaschene Baumwolle oder dünnes Leinen)

2834-50 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 11.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10, Mat. Kosten € 5

● **Alltagshelfer selber nähen**

Müll und Plastik sparen mit nützlichen kleinen Nähprojekten aus abgelegten Textilien: Wir nähen z.B. Obst/Gemüsewiegebeutel aus Gardinen, Spültücher und Abschminkpads aus alten Handtüchern oder Bademänteln, Schüsselabdeckhauben oder Lunchbags aus alten Plastiktischdecken oder gewachstem Baumwollstoff. Und mit farblich abgesetzten Zierstichen, Nähten, Einsätzen oder Applikationen werden daraus sogar sinnvolle Geschenke!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine
Bitte mitbringen: Schere, Garn, Nadeln und abgelegte Textilien soweit vorhanden
Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden.

2835-50 Nord *Jana Krieger*
So, 12.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 23/TN 8

Upcycling: Neue Schnitte aus alten Hemden

Aus nicht mehr tragbaren Herrenhemden lassen sich viele individuelle neue Sachen nähen: Damentop oder Bluse, Sommerrock, Minikleid, Boxershorts, Nachthemd, Kinderpumphose, Kissenhüllen, Taschen, Patchworkdecke, Tischsets, Servietten, Geschenkesäckchen. Es gibt einen Fundus an Hemden, wer will kann auch eigene mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Nähgarn
Nähmaschinen sind vorhanden.

2836-50 Nord *Katarina Skupch*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 39/TN 7

Textilkunst

Foto trifft Textil

Von der Postkarte zur Kunstkarte

Textile Materialien inspirieren zu kreativen Spielereien mit Postkarten oder Fotos: mit den Techniken Rollage, Fotofrottage und Stickerei entstehen künstlerische Verfremdungen – und auf alle Fälle Unikatkarten als Reiseerinnerung, Grußkarte oder kleines Kunstwerk.

Bitte mitbringen: Fotos oder Farbfotokopien davon sowie Postkarten

2840-10 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/TN 8, Mat. Kosten € 3

Textildesign

Stoffe selbst gestalten mit Fotofrottage und Drucktechniken

Mit verschiedenen Hand-Drucktechniken (Stempel, Model, Schablone, Alltagsgegenstände) und Techniken zur Übertragung von Fotos auf Stoff werden fertige Textilien oder Stoffe zum Weiterverarbeiten kreativ gestaltet.

Bitte mitbringen: Stoff oder Stoffbeutel, Kleidungsstücke, Kissen etc. zum upcyclen (bitte nur Baumwolle). Stoff und Beutel können auch im Kurs erworben werden, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 2–5, je nach Verbrauch.

2841-10 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/TN 8, Mat. Kosten € 5

Handarbeit

Einführung ins Häkeln

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

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2850-50 *Monika Moog*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 26/TN 8

2850-52 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 26/TN 8

Tunesisches Häkeln

● **Basis**

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster" für modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires.
Sie lernen die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns kennen sowie das Ab- und Zunehmen von Maschen.

Material (spezielle Häkelnadeln und Arbeitswolle zum Üben) kann im Kurs zum Preis von ca. € 4 erworben werden.

2851-50 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 23/TN 8

● **Aufbau**

Sie lernen weitere Maschenvarianten kennen, das Tunesische Häkeln in Runden sowie die spezielle Entrelac-Technik, mit der sie interessante Effekte erzeugen können (z.B. Flechtoptik). Außerdem erhalten Sie Anregungen und Tipps für die Herstellung von schönen Accessoires und Kleidung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tunesischen Häkeln
Bitte mitbringen: Nadel und Garn soweit vorhanden; alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür fallen Kosten in Höhe von € 3 an.

2852-50 Nord *Christine Bodner*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 17/TN 8

Einführung ins Stricken

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

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2855-50 *Monika Moog*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 26/TN 8

2855-52 *Sigrid Kneißl*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26/TN 8

2855-54 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 26/TN 8

Needle Punching – Malen mit Wolle

Die Stiche mit der speziellen punch needle erzeugen Schlaufen und damit interessante Struktureffekte – ähnlich wie beim Knüpfen. Gearbeitet wird mit Wolle auf grob gewebtem Stoff, so können relativ schnell Flächen und Schriften gestaltet werden. Die Technik ist leicht zu erlernen und sehr vielseitig; sie eignet sich für Kissen, Teppiche, Wandbilder oder zum Aufpeppen von Taschen und Kleidungsstücken. Sie erhalten eine Einführung in Materialien und Technik und fertigen ein kleines Motiv an.

Bitte mitbringen: Stickrahmen und Wolle soweit vorhanden; alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; für Wolle und Stoff fallen dann Kosten in Höhe von € 4 an.

2856-50 *Christine Bodner*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17/TN 8

Einführung ins Sticken

Sie lernen die wichtigsten Handstick-Stiche und Stickmaterialien kennen und sticken Ihr eigenes kleines Projekt.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn, soweit vorhanden. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 4–5, je nach Verbrauch.

2860-50 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 26/TN 8

Sashiko-Stickerei

Diese japanische Sticktechnik ist sehr unkompliziert und leicht zu lernen. Es werden einfach „gestrichelte Linien" in traditionellen geometrischen oder in freien Mustern auf schlichte Stoffe gestickt. Die Motive sind inspiriert durch die Natur und erhalten durch Reduzierung und Wiederholung ihren besonderen Reiz. Das Ergebnis ist beeindruckend effektvoll, da überwiegend mit weißem Garn auf blauem Grund gearbeitet wird und es eine Vielzahl schöner traditioneller Muster gibt. Sie erlernen die Technik anhand kleiner Probestücke mit traditionellen Mustern und entwickeln dann frei eigene Designs.

Leinenstoff, Sashikogarn und Nadel können im Kurs erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 5–8, je nach Verbrauch.

2862-52 *Sigrid Kneißl*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **20. Nov. – 04. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/TN 8

Kosmetik

Haut- und Haarpflege
Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

Wie sieht eine fachgerechte und verträgliche Pflege für Haut und Haare aus? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe in Körperpflegeprodukten und deren (nachweislicher) Nutzen? Lohnen sich teure Produkte mit vielversprechenden Spezialformeln? Wodurch unterscheiden sich konventionelle Pflegeprodukte von Naturkosmetik? Individuelle Tipps nach persönlichem Hautzustand erleichtern Ihnen die Auswahl beim zukünftigen Einkauf. Eigene Pflegeprodukte können mitgebracht und besprochen werden.

2915-50 *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 15

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten das nötige Basiswissen und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren, Konservierungsstoffe usw. schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.

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

2955-52 Nord *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 22

2955-54 West *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22,
Mat. Kosten € 22

2955-56 *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22, Mat. Kosten € 22

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

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- **erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können**
- **verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung**
- **lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen**
- **erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit**

Gesundheit, Bewegung

Allgemeine Informationen 98
Rund um die Gesundheit 99
Entspannung, Körpererfahrung 100
Yoga 108
Gymnastik 113
Fitness und Sport 117

Gesundheit, Bewegung

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan
Telefon 069 212-39808
E/Mail yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Gymnastik, Fitness, Tanz
Eva Zimmermann
Telefon 069 212-35453
E-Mail eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen
Gianna König
Telefon 069 212-70572
E-Mail gianna.koenig.vhs@stadt-frankfurt.de

Aktiv im Alter
Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Sa, 23.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 23. Januar an der Frankfurter Volkshochschule Sonnemannstraße 13, Frankfurt

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

Kommen Sie einfach vorbei.
Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter
vhs.frankfurt.de

Rund um die Gesundheit

Rebalance – Ayurveda für den Alltag

Wie wir mithilfe des Ayurveda in einer gesellschaftlich schnellen und bewegten Zeit wieder in unsere Balance finden und achtsamer mit unserer Energie umgehen können. Mit Impulsen zur Entschleunigung und Achtsamkeit, auch erhalten Sie einen kurzen Einblick in die ganzheitliche jahrtausendealte Gesundheitslehre und praktische Tipps für mehr Wohlbefinden und Genuss.

3002-51 *Tina Wagner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen zuerst die Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden.

3003-51 *Jochen Frühwein*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **27. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zur schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung oder wenn der Arzt eine organische Ursache ausgeschlossen hat, können Entspannungstechniken gezielt zur Überwindung oder Linderung des Tinnitus eingesetzt werden. Ursachen für Tinnitus und Wirkweise der Entspannung werden erklärt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3005-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, die Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Sie fühlen sich mit dem Problem allein gelassen. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das bei richtiger Anwendung das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

3006-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Chinesische Medizin – Gesund durch die vier Jahreszeiten

Das Wissen darüber, wie wir unseren Lebensstil dem Wechsel der Jahreszeiten anpassen können, 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. Sie erhalten eine Einführung in die Lehre der Wandlungsphasen, sowie 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**

In unserem Herbst-Workshop lernen Sie, wie Qigong-Übungen, Shiatsu-Selbstmassage und Akupressur dabei helfen können, Heuschnupfen und Winterdepression vorzubeugen. Sie lernen zudem einfache Hausmittel kennen, die helfen können, das Immunsystem bei der Bekämpfung beginnender Erkältungen unterstützen.

3028-51 West *Anne Hardy*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

Ayurveda für den Einstieg

In diesem Workshop wird Ayurveda in ihrem speziellen Ansatz vorgestellt. Es wird in das ayurvedische Menschen- und Weltbild eingeführt. Daraus erwächst ein vertieftes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, typgerechte Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

3029-51 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **30. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Waldbaden

Aktive Entspannung und Stressabbau in der Natur

Viele wissen es: der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern und Rascheln. Wissenschaftlich wurde erwiesen, dass unser Immunsystem durch die biochemischen Substanzen, die sogenannten Terpene der Bäume, Sträucher, Moose, Pilze etc. enorm gestärkt wird. Der Blutdruck und die Stresshormone sinken, der Herzrhythmus stabilisiert sich und alle Nerven können regenerieren – wir entspannen! Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam und achtsam durch den Wald. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umgebung und all unsere Sinne werden angesprochen. Auf leichte Art und Weise betreiben wir Gesundheitsförderung für Körper und Geist in der schönen Umgebung des Taunus.

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt. Bitte erscheinen Sie rechtzeitig, da pünktlich um 15 Uhr gestartet wird.
Ausstattung: Wanderschuhe bzw. feste, bequeme Laufschuhe und Kleidung ggf. Regenhose/-jacke, Sitzkissen und Getränk.

3032-51 *Michaela Dalchow*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **29. Aug., 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 18

Hinweis: *Waldgasthaus, Bürgelstollen 1, 61476 Kronberg. Anfahrt: Parkplätze sind vorhanden, Bus-Haltestelle „Waldschwimmbad Kronberg" ca. 10 Min. Fußweg. Fahrgemeinschaft Biete/Suche per E-Mail an md@wald-gesundheitstraining.de*

3032-52 *Michaela Dalchow*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 18

3032-53 *Michaela Dalchow*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 18

Hinweis: *Taunusinformations-Zentrum, Hohemarkstr. 192, 61440 Oberursel. Anfahrt: Mit dem eigenen Auto (Parkplätze vorhanden) oder mit der U3 (Hauptwache bis Hohemark ca. 40 Min.).*

Bildungsurlaube

Sie möchten sich gerne weiterbilden und gleichzeitig auch etwas für sich tun? Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot rund um die Gesundheit. Im Fokus stehen Strategien und Methoden, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Mit Schwerpunktthemen, wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Nordic Walking, Rückenstärkung, Ayurveda und Entspannung, lernen Sie einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in einen fordernden Berufsalltag zu integrieren. Bei einer vielfältigen Praxis kommen auch das Hintergrundwissen und die gesamtgesellschaftliche Einbettung der Gesundheitsthemen nicht zu kurz.

Unsere aktuellen Bildungsurlaubsangebote finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de
Stichwort „Bildungsurlaub Gesundheit".

Eine Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie ab Seite 293 in diesem Programm.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern

Kontakt
Yusuf Evyapan
Telefon: 069 212-39808
E-Mail: yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Eva Zimmermann
zuständig für Bildungsurlaube in Frankfurt Höchst
Telefon: 069 212-35453
E-Mail: eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Entspannung, Körpererfahrung

Massage

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

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

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

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

3201-51 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

3201-52 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

3201-53 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

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.

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

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

3202-51 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

3202-52 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung" auf den Körper und die Seele. Dazu kommen die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

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

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

3203-51 Nord *Eva Pünter*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
23. Okt. + 24. Okt., 2x
Nordwestzentrum; € 70

3203-52 Nord *Eva Pünter*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
04. Dez. + 05. Dez., 2x
Nordwestzentrum; € 70

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erlernen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

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

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

3204-51 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

3204-52 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Ganzheitliche Massage

Nacken, Kopf, Hände und Füße sind sehr sensibel, werden von uns gefordert, manchmal auch überfordert. Der Kopf möchte Gedanken loslassen, die Hände möchten entspannen, die Füße leichter werden. Die Technik, bestehend aus klassischer Massage, sanfter kalifornischer Massage (lange, sanfte Streichungen) und traditionellem Wissen, ist einfach und mühelos zu erlernen. Sowohl Massierende als auch Massierte können sich tief entspannen und wieder in ihre eigene Mitte finden.

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

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

3208-51 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen.

Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, 2 Decken, Schreibmaterial

3209-51 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Traditionelle Thailändische Massage

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

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

Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

3210-51 West *Manfred Scherhag*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

Klangschalenmassage

Sie erhalten vielfältige Informationen über Geschichte, Herstellung und Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen im täglichen Leben. Sie lernen richtiges Anschlagen und Rühren für ein intensives Schwingen der Schale. Je nach Interesse der Teilnehmer/-innen führen wir eine Selbstmassage, eine Partnermassage und eine Tiefenentspannung im Klangbad mit 12 Klangschalen durch. Wir sprechen über Aspekte der Gesundheitsvorsorge nach Peter Hess und spannen einen Bogen zur Chakrameditation mit der Klangschale.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, 2 Decken

3211-51 *Hans Werner Marx*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Entspannungstechniken und Stressbewältigung

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

Gesundheitsförderung durch Schatzsuche statt Fehlerfahndung

Wir haben uns während unseres Psychologiestudiums kennengelernt und durchlebten dies mit all seinen Höhen und Tiefen gemeinsam. Dabei haben wir immer wieder festgestellt, wie wichtig Stressbewältigung und Selbstfürsorge sind. Unser Interesse für gesundheitsrelevante Themen brachte uns auf die Idee, uns im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention weiterzubilden und zu spezialisieren. Seit 2014 bieten wir dazu Bildungsurlaube an der VHS an.

In unserem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns u.a. mit den tragenden Säulen der Gesundheit: Stressbewältigung, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf. Die Bildungsurlaube werden als kurzweilig und inspirierend beschrieben. Wir bekommen immer wieder das Feedback, dass wir durch unsere lockere, humorvolle und gleichzeitig kompetente Art eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, in der Selbsterfahrung, ein offener Austausch und Wissensvermittlung möglich sind.

Ihre Edina Causevic und Carola Endemann

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

3222-51 *Anke Rocholl*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Sep. – 01. Dez., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 83

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

3232-51 *Anke Rocholl*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **31. Aug. – 30. Nov., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 83

3232-52 *Anke Rocholl*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **01. Sep. – 01. Dez., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 83

3232-53 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 13x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 98

● **Aufbau**

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

3236-51 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 13x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 98

● **Workshop: Mit Märchen und Fantasiereisen**

Es werden Märchen vorgestellt, in die Techniken des Autogenen Trainings eingebunden sind: Geschichten aus der Märchen- und Fantasiewelt, die in kurzer Zeit zu tiefer Entspannung, Ruhe und Erholung führen. Inhalte: Einfache und konzentrierte Entspannungsübungen, anregende Fantasiereisen, meditative Bildbetrachtung und Atemwahrnehmung. Sie werden die Wirkung dieser Geschichten spüren.

3240-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Stressabbau

Workshop: Körpererfahrung mit allen Sinnen

Zeitnot, hohe Leistungsanforderungen und Stress sind häufig Kennzeichen des beruflichen Alltags. Mit Stress umzugehen, kann man lernen. Durch Einbindung klassischer Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und ausgewählter Übungen aus Qigong und Yoga werden Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration geschaffen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3241-51 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

3241-52 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

Workshop

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

3242-51 Nord *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

3242-52 *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

3242-53 West *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Rundum-Entspannung

Workshop

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen.

Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3243-51 West *Gisela Krug*
So, 14.00 – 17.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

Blitzentspannung

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig! Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt. Sie lernen Methoden kennen, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

3244-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Atem- und Bewegungsübungen

Für Menschen mit Angst, Sorgen und Depressionen

Ängste entwickeln häufig ein Eigenleben, das sich auch körperlich auswirken kann. Sie können die Arbeitsfähigkeit und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Wir arbeiten mit den Methoden der Authentischen Bewegung, Atemübungen nach Prof. Middendorf und der Tanzpädagogik. Diese vermitteln Gelassenheit, Freude an der Gegenwart und Stabilisierung des Selbstwertgefühls. So kann die Welt mit jedem Atemzug angstfreier und selbstverständlicher erfahren werden.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken

3245-51 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Aug. – 28. Sep., 7x**
Praxis Albrecht; € 56

3245-52 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Okt. – 02. Nov., 5x**
Praxis Albrecht; € 40

3245-53 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **09. Nov. – 07. Dez., 5x**
Praxis Albrecht; € 40

Die Welt der Entspannungsmethoden

NEU im Programm

Üben Sie verschiedene Entspannungsmethoden und finden Sie heraus, welche zu Ihnen passt. Es kommen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra, Fantasiereisen und bei Bedarf weitere Entspannungsmethoden zur Anwendung. Sie lernen Strategien kennen, wie Sie Stress und Anspannung in einem fordernden Alltag rechtzeitig erkennen und mit Ihrem persönlichen Methodenmix angemessen darauf reagieren können.

Bitte zwei Stunden vor dem Kurs nichts Schweres mehr essen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

3245-55 West *N.N.*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 53

3245-56 West *N.N.*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

Achtsam und sanft in Körper und Geist ankommen

Workshop

Drei Stunden, die Sie in die Ruhe führen, den Kontakt zu sich selbst stärken und den Geist immer wieder im Jetzt verankern. Die geführten Konzentrations- und Entspannungsübungen und die achtsame Körperarbeit bedienen sich der Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), der Achtsamkeitsmeditation und des Selbstfürsorgetrainings.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke

3246-51 West *Frank Cibulski*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

Entspannte Auszeit mit meinem Kind

NEU im Programm

Workshop für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei runterzukommen und stärken die Beziehung. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Methoden, die Sie gemeinsam auch zu Hause anwenden können.

! Für eine/-n Erziehungsberechtigte/-n mit einem Kind. Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben. Kinder sind im Preis Inklusive.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

3247-51 West *Eva Charlotte Nimrich*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

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

Körpererfahrung

Der aufrechte Gang

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

3248-51 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

3248-52 *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

3248-53 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **31. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

ZenBo Balance®

Ein neues Body- and Mind-Training

ZenBo Balance® ist ein neues, integratives Body- and Mind-Training. Es besteht aus Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. ZenBo Balance® ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Körper und Geist finden in eine unangestrengte, natürliche Balance. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert mit gymnastischen Bewegungen, ZenBo-Übungen sowie mit Übungen aus dem Yoga und dem Qigong. Der Geist klärt sich und kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen-Meditation. Körper, Geist und Seele können sich tief entspannen mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

3249-51 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

● **Workshop**

3250-51 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

● **Aufbau**

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

3251-51 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

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

3252-51 *Eva-Maria Spieß*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

3252-52 Nord *Dr. Michaela Kreer*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 90

Feldenkrais®, Atem

NEU im Programm

Workshop: Mal wieder richtig durchatmen

Atmung ist immer Teil einer Handlung, wie z.B. beim Arbeiten im Beruf, am Computer oder im Haushalt. In diesem Workshop werden Sie u.a. folgendes erforschen:
- Was sind meine persönlichen Atemgewohnheiten und mein Atemrhythmus?
- Welche Räume habe ich zum Atmen und wie kann ich diese nutzen?

- Wie erreiche ich Fülle, Ruhe und Selbstverständlichkeit meiner Atmung?

Im Liegen, Sitzen und Stehen werden Sie anhand der Feldenkrais®-Methode auf achtsame Art und durch kleine sanfte Bewegungen angeleitet sich selbst und Ihre Atmung wahrzunehmen und zur Begleitung oder Unterstützung ihrer Bewegungen zu nutzen.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung und Socken, eine Decke und ein Handtuch

3253-51 Nord *Dr. Michaela Kreer*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **05. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

3253-52 *Dr. Michaela Kreer*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Feldenkrais® für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

Workshop

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. In diesem Workshop bewegen Sie sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen. Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.

3255-51 West *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **31. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel

Workshop

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3256-51 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **19. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Feldenkrais® für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Workshop

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Und wie häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt sehr langsam und ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. In diesem Workshop lernen Sie Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen. Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.

3257-51 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

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.

3258-51 West *Gabriele Breuninger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Meditation

Acem-Meditation

● Einführung

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Erkenntnissen basiert. Acem-Meditation ist einfach zu erlernen; geübt wird in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt, selbstständig zu üben.

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

3260-51 *Atle Wärsted; Rita Herzenstiel-Cézanne*
Mo + Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **09. Nov. – 24. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

● Offene Gruppe

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Anregungen holen wir uns auch aus den Texten von Are Holen und anderen Acem-Meditationslehrern.

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

! Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin ist vor Ort zu zahlen.

3260-52 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr,
15. Sep., 20. Okt., 17. Nov., 15. Dez., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 5/Termin

Meditation nach Kabat-Zinn

Workshop: Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

Das Konzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in die Methode und erlernen Übungen, die sie selbstständig anwenden

können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten. Das bewertungsfreie Beobachten der Gedanken und Gefühle verhilft zu mehr Überblick und Distanz zur eigenen Lebenssituation und kann zu einer tiefen Entspannung und besseren Konzentrationsfähigkeit führen. So können Sie die Anforderungen des Alltags gelassener bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3261-51 *Christiane Kreis*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3261-52 *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Vipassana-Meditation

Workshop

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen wir auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3263-01 *Klaus Eitel*
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Zen-Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor Dir liegt. Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, dem Dojo. Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen. Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

3265-51 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 01. Okt., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 30

3265-52 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **05. Nov. – 26. Nov., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 30

Qigong und Tai Chi

Qigong – Neiyang Gong

Das so genannte „Innen nährende Qigong" umfasst sowohl stille als auch bewegte Übungen. Charakteristisch ist ein intensives Training zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken kombiniert. Durch die Regulierung der Atmung und die Konzentration auf positive Bilder wird der Atem tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3270-51 *Philip Stanley*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Aug. – 03. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Qigong – die 15 Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen lösen und chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vorbeugen. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Bergen, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern können. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3271-51 Ost *Philip Stanley*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Aug. – 03. Nov., 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 60

3271-52 *Philip Stanley*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Aug. – 05. Nov., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 60

Qigong – die 18 Ausdruckformen

Qigong bedeutet übersetzt Energie-/Atmungsarbeit und stellt eine Meditationsform der traditionellen chinesischen Medizin dar. Durch einen Ausgleich der Kräfte des Yin und Yang soll ein gleichförmiges Durchfließen des Meridiankreislaufs gefördert werden. In diesem Kurs werden erste 18 Bewegungsabläufe eingeübt mit dem Ziel einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe

3272-51 *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Okt. – 30. Nov., 9x**
VHS Leipziger Straße; € 68

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

3273-51 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3273-52 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

● **Aufbau**

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

3274-51 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 105

Qigong – 8 Gesundheitsübungen

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

lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-51 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 90

Qigong – die 8 Tore

Workshop

In diesem Einführungsworkshop lernen Sie einfache Basisübungen, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atem im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3277-51 *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Tai Chi – Qigong

Die fünf Schritte und sechs Bewegungen

Unterrichtet werden die aus dem System des Wudang Tai Chi Chuan stammenden Grundlagenübungen „fünf Schritte und sechs Bewegungen". Diese Mischung aus Tai Chi und Qigong dient als Auftakt für die anspruchsvollen Formen des Tai Chi Chuan und unterstützt die Ausführung von Qigong in Bewegung. Die „fünf Schritte" sind Teil der 13 Grundtechniken. Mit den Übungen trainieren Sie Balance, Körperkoordination, Orientierung im Raum und die korrekte Gewichtsverlagerung. Die „sechs Bewegungen" ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Qigong-Form. Durch sie werden Tai Chi typische Bewegungen und Vorstellungen praktiziert, bei denen der Qi-Fluss im ganzen Körper spürbar wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3278-51 *Philip Stanley*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **27. Aug. – 05. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

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

3280-52 *Franz Konter*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 98

3280-53 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 90

3280-54 *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Okt. – 30. Nov., 9x**
VHS Leipziger Straße; € 68

● Workshop

3281-51 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

3281-52 *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

● Aufbau

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

3282-51 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

3282-52 *Franz Konter*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 98

3282-54 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

3282-56 *Franz Konter*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Tai Chi Kompakt im Kloster

Die folgenden Tai Chi Workshops finden im schönen Kloster Höchst im Odenwald statt. Mit seinen geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen bietet es eine ideale Umgebung, um für eine Wochenende zur Ruhe zu kommen.

Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster möglich ist. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite zum Download bereit.

● Kurzform: Teil III

In diesem Workshop lernen und üben wir den dritten und letzten Teil der Kurzform des Yangstils. Dieser Teil kann auch ohne Vorkenntnisse als abgerundete Bewegungsfolge für sich erlernt werden. Am Samstagabend besteht für Teilnehmende, denen der erste und zweite Teil der Kurzform bereits bekannt sind, die Möglichkeit, diese Teile gemeinsam mit dem Kursleiter aufzufrischen.

Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 pro Person/Tag

3286-21 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Nov. – 22. Nov., 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 90

● Übungen mit Schwert

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi Chuan an. Ursprünglich als Vorbereitung auf den Schwertkampf gedacht, werden die langsam ausgeführten Bewegungsfolgen an diesem Wochenende ohne den Kampfaspekt spielerisch erlernt und ausgeführt. Anders als vielleicht vermutet, beherrscht man schon nach kurzer Zeit die fließenden, eleganten Bewegungsverläufe. Die Schwerter mit ihrer Eigendynamik tragen entscheidend dazu bei. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können.

Tai Chi-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 pro Person/Tag

3286-22 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Dez. – 06. Dez., 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 90

Weitere fernöstliche Methoden

Dehnübungen nach der TCM

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen. Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

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

3291-51 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

3291-52 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **30. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Die Fünf Tibeter®

Workshop

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Regelmäßig durchgeführt, kann die Bewegungsabfolge dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage Peter Hess® vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen.

3292-51 *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

3292-52 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

3292-53 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

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

Bitte mitbringen: bequeme (Trainings-)kleidung, Getränk

3293-51 Nord *Eva Fuchs*
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 98

Lu Jong – Tibetisches Bewegungstraining

Workshop: Die Bewegungen der 5 Elemente

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

! Der Kurs kann auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Bei vier Angemeldeten zahlen Sie € 30, ab fünf € 25, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

Bitte mitbringen: bequeme (Trainings-)kleidung

3294-52 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

3296-52 *Eva Fuchs*
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Yoga

Hatha-Yoga

● **Wochentag(e) individuell wählen**

Ihr Alltag erlaubt es Ihnen nicht, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl. Es gibt dabei keine Stundenkontingentierung, das heißt jeder der angebotenen Termine steht Ihnen offen. Basis jeder Übungsstunde ist der Hatha-Yoga, den die verschiedenen Kursleitungen mit ihrem individuellen Unterrichtsstil und nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga

3338-51 *Sabine Berger; Rita Maria Schmidt*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **24. Aug. – 11. Dez., 40x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

● **Vormittags**

3339-51 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3339-52 *Nicole Kettenring*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

3339-54 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Okt. – 07. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3339-55 West *Michaela Pludra-Wolf*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Aug. – 29. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3339-56 West *Michaela Pludra-Wolf*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

● **Mittags**

Ein Angebot nicht nur für Berufstätige: Bereits 45 Minuten genügen, um sich mit einem Wechsel aus dynamischen und ruhigen Übungen aus dem Hatha-Yoga körperlich und geistig zu regenerieren. Ihr Kreislauf wird aktiviert, Spannungen abgebaut und der Atem befreit. So können Sie erfrischt und ausgeglichen in den Nachmittag starten!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3340-51 *Nicole Kettenring*
Di, 12.15 – 13.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

● **Abends**

3341-51 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 113

3341-52 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 14x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 105

3341-53 Süd *Waltraud Engel*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Evangelische Familienbildung; € 120

3341-54 *Susanne Kleidon*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 105

3341-55 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

3341-56 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 98

3341-57 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

3341-59 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3341-60 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3341-61 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

3341-62 West *Manfred Führer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

3341-64 ♀ *Julia Flerow*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 112

3341-65 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

3341-66 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 98

3341-67 West *Dorothea Ernst*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

3341-70 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

3341-73 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 105

3341-74 West *Hannah Kurtz*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

3341-75 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 105

3341-76 West *Hannah Kurtz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

3341-77 Süd *Corinna Wiedicke*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Sep. – 01. Dez., 12x**
Evangelische Familienbildung; € 96

3341-78 *Gabriela Sampson*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 98

3341-79 *Elke Spichalski*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
Selbsthilfe-und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 105

3341-80 West *Solene Juillet*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3341-82 *Jürgen Abel*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Sep. – 01. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 75

3341-83 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Okt. – 07. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3341-84 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Okt. – 07. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3341-85 West *Solene Juillet*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

Hatha-Yoga – Aufbau

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

● **Vormittags**

3350-51 *Waltraud Engel*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

● **Abends**

3351-51 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 14x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 105

3351-52 *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 105

3351-54 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Evangelische Familienbildung; € 120

3351-55 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

3351-56 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Evangelische Familienbildung; € 75

3351-57 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
KiBiz De-Neufville ; € 112

3351-58 *Barbara Barres*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

3351-59 *Julia Flerow*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 112

3351-60 *Jürgen Abel*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Sep. – 01. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 75

Hatha-Yoga nach Iyengar

Iyengar-Yoga arbeitet mit einer gewissen Anzahl von Körperhaltungen. Diese sind systematisch geordnet und werden in einer geregelten Abfolge geübt. Wesentlich bei der Durchführung sind Präzision, Konzentration und die symmetrische Ausrichtung der eigenen Körperachse. Durch Dehnen und Strecken wird Ihre Beweglichkeit gefördert und Muskeln, Gelenke sowie die inneren Organe gestärkt. Das konzentrierte Üben schult außerdem Ihre Körperwahrnehmung und steigert die Fähigkeit zur Entspannung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und leichte körperliche Fitness

3353-51 *Gabriela Sampson*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 98

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. In dynamischen Übungen und Flows üben Sie sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

3354-51 *Julia Flerow*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 112

3354-52 West *Michaela Pludra-Wolf*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3354-55 West *Michaela Pludra-Wolf*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3354-57 West *N.N.*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 53

3354-58 West *N.N.*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

Von Ashtanga bis Yin Yoga

Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform. Zu Beginn jeder Stunde werden zum Aufwärmen zwei verschiedene Sonnengrußfolgen durchgeführt. Im Anschluss folgen Asanas (Yogastellungen), die in vorgeschriebener Reihenfolge im Atemfluss geübt werden. Den Abschluss bilden Umkehrhaltungen und eine Entspannung.

Dieser Yogastil ist körperlich fordernd und verlangt Konzentrationsfähigkeit und ist daher nur für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3357-02 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 112

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 Anfänger/-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)

3358-51 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

3358-52 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 98

3358-53 *Susanne Kleidon*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Yin und Yang Yoga

NEU im Programm

Ein Rundumprogramm für alle, die es dynamisch mögen und gleichzeitig auch mal ganz loslassen möchten. Kräftigende Asanas (Körperhaltungen) werden im Yang-Yoga zu fließenden Bewegungsabläufen im Atemrhythmus verbunden. Es schließt sich eine ausgiebige Dehnphase im Yin-Yoga-Stil an. Dabei werden die Asanas, meist im Liegen, länger gehalten als sonst üblich. So können auch tiefer liegende Schichten (Faszien, Bänder, Sehnen) erreicht werden.

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.
Bitte mitbringen: bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3359-51 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.00 – 21.15 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 38

3359-52 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.00 – 21.15 Uhr, **21. Okt. – 02. Dez., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

Viniyoga

Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus. Der große Schatz der Yogatradition wird differenziert vermittelt und stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Durch die individuelle Anpassung der Übungen an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden wird eine gesunde und wirksame Yogapraxis erreicht. Sinnvoll und schrittweise aufgebaut, werden die Körperübungen in enger und harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

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

3360-51 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Bethaniengemeinde; € 105

Yoga am Wochenende

Yoga für den Einstieg

Workshop

Es ist nie zu spät, 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 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

3361-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Im Gleichgewicht mit Hatha Yoga

Workshop

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z.B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z.B. Drehsitz, Krokodil) ergänzen die Sequenz. Atemübungen (z.B. die Wechselatmung), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Die Übungsreihe fördert längerfristig Ihre mentale und körperliche Stabilität. Für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3362-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Faszien dehnen mit Yin Yoga

Workshop

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. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine Yin Yogapraxis speziell für den Spätsommer, die Zeit der Fülle und Ernte, aber auch des Übergangs. Ausgewählte Yin Yoga Übungen fördern Gelassenheit, Erdung und Stabilität und unterstützen Sie dabei, bewusst zur Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3364-52 West *Almut Kiersch*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **05. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Yin und Yang Yoga

NEU im Programm

Workshop

Ein Rundumprogramm für alle, die es dynamisch mögen und gleichzeitig auch mal ganz loslassen möchten. Kräftigende Asanas (Körperhaltungen) werden im Yang-Yoga zu fließenden Bewegungsabläufen im Atemrhythmus verbunden. Es schließt sich eine ausgiebige Dehnphase im Yin-Yoga-Stil an. Dabei werden die Asanas, meist im Liegen, länger gehalten als sonst üblich. So können auch tiefer liegende Schichten (Faszien, Bänder, Sehnen) erreicht werden.

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.
Bitte mitbringen: bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

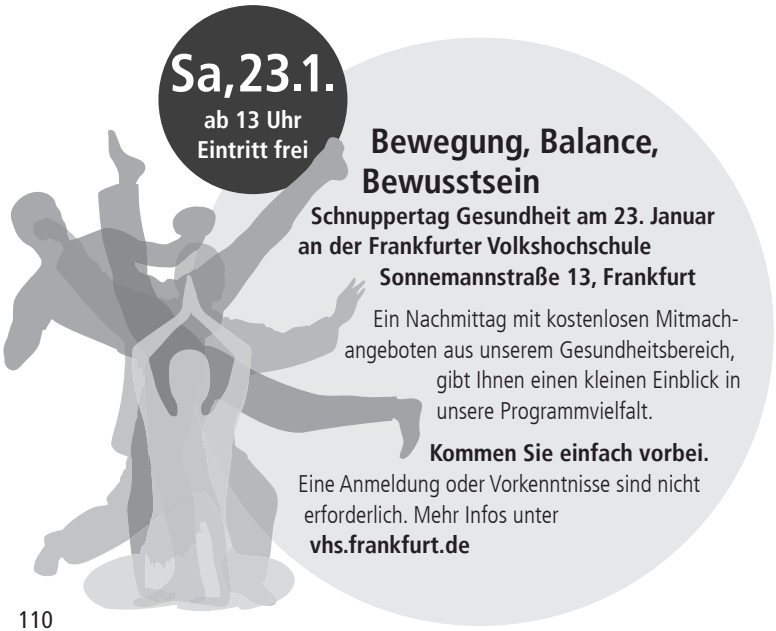
3365-51 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

3365-52 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Hatha-Yoga für den Rücken

Workshop

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. In dynamischen Übungen und



Flows üben Sie sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

3366-51 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

3366-52 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yogatradition. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen. Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor.

Geeignet für Neueinsteiger/-innen sowie für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Meditationsbänkchen (falls vorhanden); Sitzkissen sind vorhanden

3370-51 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

3370-52 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Workshop

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga") 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.

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*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

3378-52 West *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Yoga Relax

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Körperhaltungen, die das Lösen von Spannungen und ein Loslassen fördern. Das Übungstempo ist langsam, die Haltungen sind dennoch intensiv. Meditationseinheiten und Atemübungen sorgen ebenfalls für Regeneration. So entspannen wir schließlich körperlich, geistig und emotional; innere Ruhe und Gleichmut können sich entfalten. Sie erlernen einzelne Übungen, die auch zuhause praktizierbar sind, um körperlichem und geistigem Stress entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch, Schreibzeug

3379-51 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Naga Yoga

Workshop

Naga Yoga bietet die Möglichkeit einer grundsätzlich positiven Selbsterfahrung. Dabei bilden Yogapositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation eine Einheit. Während der Übungen bringen Sie sich selbst gegenüber immer wieder eine liebenswürdige und freundliche Selbstbetrachtung entgegen. Naga Yoga fördert dadurch ein positives Körpergefühl, Achtsamkeit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3381-51 West *Dorothea Ernst*
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Regeneratives Yoga

Workshop

Beim regenerativen oder restaurativen Yoga werden Entspannungshaltungen über mehrere Minuten gehalten und durch Decken, Bolster, Blöcke und Gurte unterstützt. Statt mit Muskelkraft wird mit der Schwerkraft gearbeitet. Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, Anspannungen vollkommen loszulassen. Ziel ist es, sich in Geduld, Hingabe und Ausdauer zu üben und den Körper durch die passive Dehnung zu öffnen. Das Ergebnis kann ein flexibler Körper und ein ausgeruhter, entspannter Geist sein. Regenerative Yogastunden sind eine gute Ergänzung zu aktiven Praktiken und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3382-51 West *Dorothea Ernst*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Yoga-Reise durch die Elemente

Workshop: Herbst

An diesem Tag starten wir nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit einer dynamischen Yoga-Flow Einheit, die, passend zur Jahreszeit Herbst, dem Element Metall gewidmet sein wird. Nach einer kurzen Pause geben wir uns am Nachmittag tiefer Entspannung in einem Yin Yoga Special hin, in welchem wir eine Reise durch alle fünf Elemente machen werden und damit die entsprechenden Meridiane stimulieren. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, loszulassen und uns der Praxis hinzugeben.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnissen. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3383-51 West *Eva Paasch*
So, 11.00 – 16.45 Uhr, **18. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Der Sonnengruß

Workshop

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist eine zentrale Übungsreihe im Yoga, die aus einzelnen, ineinanderfließenden Haltungen besteht. Er stimuliert den Solarplexus, wirkt anregend und harmonisierend auf unser Nervensystem und aktiviert die Lebensenergie. Die Übungen können beitragen, jedes Organ unseres Körpers zu beleben und dienen somit zur Anregung, Verjüngung und Regeneration. Der Workshop fokussiert diese wunderbare Übungsreihe in verschiedenen Varianten und schließt mit einer harmonisierenden Sequenz von Asanas, Entspannungsübungen, Atemübungen und einer Meditation ab.

Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3385-51 West *Angela Soy*
So, 10.00 – 13.45 Uhr, **27. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Yoga Dance

Workshop

In diesem Workshop werden sanft ineinanderfließende Asanas aus dem Hatha-Yoga begleitet von gechillter Musik und modern interpretierten Mantras. Es werden Choreografien aufgebaut, die sich im Laufe der Abfolgen in ihrem Anspruch steigern. So entsteht ein ganzheitlicher Bewegungsfluss, der immer wieder mit der körperlichen Entspannung und muskulären Anspannung spielt. Der Geist kann sich dadurch zentrieren und nach und nach ganz in der Gegenwart ankommen.

Geeignet für Yogis mit Erfahrung, die Yoga mit Musik mögen und Ihrer Praxis einen neuen Impuls geben möchten. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3388-51 West *Michaela Pludra-Wolf*
Sa, 10.30 – 13.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Lachyoga

Workshop: Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Lebenskraft, denn Lachen hat positive Effekte auf Körper und Geist. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der modernen Lachtherapie. Inhalte sind die 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

3390-51 *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

3390-52 West *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Yoga rund ums Baby

Yoga für die Rückbildung

NEU im Programm

Für alle frisch gebackenen Mamis, die ab sechs Wochen nach der Geburt ihre Mitte sanft stärken und die Rückbildung unterstützen möchten. Im Fokus stehen die anatomischen Zusammenhängen von Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Die eingesetzten Übungen wirken der Rektusdiastase entgegen. Die Rektusdiastase ist ein Spalt zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln, den viele Frauen während der Schwangerschaft entwickeln. Das Programm wird Schritt für Schritt geübt und kann auch im Alltag trainiert werden. Atem- und Wahrnehmungsübungen tragen zum positiven Körpergefühl bei.

„Yoga für die Rückbildung" bereitet Sie optimal für den Folgekurs „Yoga für Mamas mit Baby" vor. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke für das Baby

3397-51 West *Karolina Pier*
Fr, 10.30 – 11.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 41

3397-52 West *Karolina Pier*
Fr, 10.30 – 11.30 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga für Mamas mit Baby

Das ganzheitliche Yogaprogramm widmet sich den Bedürfnissen junger Mamas. Ihr Körper hat sich von der Geburt erholt und kann mit individuell angepassten Übungen wieder mehr beansprucht werden. Sie lernen, wie Sie Ihren Rücken beim Tragen Ihres Babys entlasten, arbeiten an Ihrer Haltung und stärken gleichzeitig die geforderte Muskulatur. Gezielte Atmung und Meditationselemente helfen Ihnen, in Ihrer Mitte zu bleiben und dem oftmals auch anstrengenden Baby-Alltag mit Gelassenheit zu begegnen. Yoga fördert zudem die Fähigkeit sich zu entspannen, was Ihnen beim (Wieder-)Einschlafen in unruhigen Nächten zugutekommt. Der Fokus liegt auf den Mamas, die Babys werden ab und an in die Übungen einbezogen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke für Ihr Baby

3398-51 West *Karolina Pier*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 41

3398-52 West *Karolina Pier*
Do, 10.45 – 11.45 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 41

3398-53 West *Karolina Pier*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

3398-54 West *Karolina Pier*
Do, 10.45 – 11.45 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Gymnastik

Starker Rücken

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

3403-51 *Heidi Gumbert*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **19. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

3404-51 ♀ *Heidi Gumbert*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **21. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Core and Balance

Sie lernen in unterschiedlichen Übungs- und Bewegungsabläufen, das Gleichgewicht Ihrer Körpermitte zu stabilisieren, auszubalancieren und somit insgesamt zu kontrollieren. Durch die so erreichte Rumpfstabilisation wird eine aufrechtere Körperhaltung gefördert. Der Fokus der Übungen liegt auf der innenliegenden Muskulatur von Bauch-, Rücken- und Beckenboden.

3405-51 Nord *Daniela Loke*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Fingergymnastik

Sie lernen wie Sie mit einfachen Übungen die Finger, Bänder und Handgelenke beweglich und kräftig halten und nebenbei auch noch Ihr Gehirn zu trainieren. Besonders über Bewegungen des Daumens werden nachweislich Areale im Gehirn angeregt und die Gehirnaktivität verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Schreibutensilien

3406-51 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **05. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

Gymnastik mit Hocker und Musik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Hocker sein können. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, sind aber sonst ganz fit, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Musik, umso besser.

3407-51 Nord *Martina Emge*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

Achtsames Rückentraining

Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Die Übungen stammen aus Feldenkrais-Methode, Eutonie, Yoga, Pilates, Middendorf-Atemlehre klassischer Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke

3410-51 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **31. Aug. – 30. Nov., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

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 Süd *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 08.30 – 09.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 80/TN 8

3412-52 Süd *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 80/TN 8

3412-53 West *Elfrun Wagner*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 65

3412-54 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

● Abends

3412-55 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **19. Aug. – 25. Nov., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-56 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Aug. – 25. Nov., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-57 Süd *Melanie Heger*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Gruneliusschule; € 70

3412-58 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 13x**
Berta-Jourdan-Schule; € 65

3412-59 Süd *Melanie Heger*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Gruneliusschule; € 70

3412-60 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-61 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-62 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-63 *Heidi Gumbert*
Di, 19.00 – 20.15 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 88

3412-64 Süd *Susanne Bender*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Riedhofschule; € 70

3412-65 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 70

3412-66 Nord *N.N.*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

3412-67 West *Ulrike Groh*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 12x**
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 65

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, **11. Aug. – 15. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3421-52 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3421-53 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3421-54 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

3421-55 Ost *Martina Ahmed*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Milseburgstraße 24a; € 70

● **Abends**

3421-56 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Dez., 14x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 70

3421-57 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Dez., 14x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 70

3421-58 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Aug. – 30. Nov., 14x**
Otto-Hahn-Schule; € 70

3421-59 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Aug. – 30. Nov., 14x**
Otto-Hahn-Schule; € 70

3421-60 Süd *Melanie Heger*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Gruneliusschule; € 70

3421-61 *Lisa Wengler*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3421-62 Ost *Melanie Heger*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 70

3421-63 *Heidi Gumbert*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3421-64 Süd *Susanne Bender*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Riedhofschule; € 70

3421-65 *Cornelia Nehls*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

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.

3422-51 West *Elena Bauer*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3422-52 Nord *N.N.*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

3422-53 West *Laura Schoenfeld*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 30

3422-54 West *Laura Schoenfeld*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 35

3422-55 West *Solene Juillet*
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3422-56 West *Solene Juillet*
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

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.

3423-51 West *Olga Kuroed*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 65

Kraft aus der Körpermitte

NEU im Programm

Core-Training mit Pezzi- und Redondoball

Unter Einsatz von Pezzi- und Redondobällen trainieren wir die Core-Muskulatur, die uns aufrichtet und stabilisiert. Zusammenhängen rund um unseren Kern werden beleuchtet. Eine Selbstmassage mit der Faszienrolle beendet den Workshop. Ziel ist es, Übungen kennenzulernen, die Kraft, Stabilität und Beweglichkeit verbessern und somit den Körper in seinen Alltagsbewegungen unterstützen – um z.B. Rückenbeschwerden vorzubeugen.

3424-51 *Sabine Kunz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

GYROKINESIS®

● **Basis**

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

3425-51 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

3425-52 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 140

● **Aufbau**

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

3425-60 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94/TN 12

● **Workshop**

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

3425-70 *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

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

Pilates

Pilates – Basis

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

● **Tagsüber**

3427-51 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

3427-52 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94/TN 12

3427-53 *Sonja-Maya Schickedanz*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

3427-54 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 140

3427-55 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 140

● **Abends**

3427-56 West *Stefanie Langhammer; N.N.*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

3427-57 *Lisa Wengler*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3427-58 *Lisa Wengler*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3427-59 West *Marion Hüllner*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3427-60 *Heidi Gumbert*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3427-61 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Riedhofschule; € 65

3427-62 *N.N.*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 55

Pilates – Aufbau

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

3428-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

3428-52 *Heidi Gumbert*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 94/TN 16

3428-53 *Cornelia Nehls*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

3428-54 Nord *Huong Giang Le*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **31. Aug. – 30. Nov., 12x**
Nordwestzentrum; € 60

3428-55 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 18.15 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Riedhofschule; € 82

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 *Marion Hüllner*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3429-52 West *Stefanie Langhammer; N.N.*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

● **Vormittags**

3430-48 West *Karolina Pier*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 41

3430-49 West *Karolina Pier*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

● **Abends**

3430-51 West *Karolina Pier*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 113

3430-52 Nord *N.N.*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

3430-53 Nord ♀ *Huong Giang Le*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **31. Aug. – 30. Nov., 12x**
Nordwestzentrum; € 60

3430-54 *N.N.*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 55

Pilates – Schwerpunkt: In der Kraft liegt die Ruhe

NEU im Programm

Workshop

Durch die Konzentration auf sich selbst und die achtsamen, kraftvollen Bewegungsfolgen des Pilates im eigenen Atemrhythmus zentrieren sich die Gedanken. Man findet zur Ruhe. Eine Stunde, die Ausgleich schenkt zum herausfordernden Alltag.

Für Ungeübte ebenso geeignet wie für Erfahrene.

3431-51 West *Stefanie Langhammer*
Sa, 13.45 – 15.15 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 10

Faszientraining, Stretching

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.

● **Schnupperkurs**

3436-51 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

● **Abends**

3436-52 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 94

3436-53 West *Laura Schoenfeld*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 30

3436-54 West *Laura Schoenfeld*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 35

Fitte Faszien

Workshop

Unsere Faszien lieben die Vielseitigkeit und vor allem spielerische Bewegung! Wir trainieren in einem abwechslungsreichen Parcours Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit und Dehnfähigkeit und erleben ein neuartiges Training.

3437-51 West *Stefanie Langhammer*
Sa, 12.00 – 13.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 10

Faszien Yoga

Die Übungen des Faszien Yoga können dazu beitragen das Bindegewebe zu lockern. Sanfte, passive Dehnungen werden durch Wippen, Federn und sanftes Schwingen unterstützt. Dabei kommt die Faszienrolle zum Einsatz. Der gesamte Körper wird in das Programm einbezogen und fließend von einer Yoga-Stellung (Asana) zur nächsten übergegangen.

Für alle Interessierten, die Faszien Yoga kennen lernen möchten.

3437-60 Nord *Daniela Loke*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Stretching

Bei entspannender Musik führen Sie lockernde, regenerative Übungen und Stretchingeinheiten durch, die helfen, nach einem Tag voller Aktivität zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu lösen. Das Bindegewebe und die Muskulatur werden mithilfe von Faszienrollen und -bällen massiert.

3439-51 West *Elena Bauer*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

Active Isolated Stretching

NEU im Programm

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. Active Isolated Stretching ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Die Übungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Matte mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt, das von der Kursleitung gestellt wird. Sie lernen eine Auswahl von Übungen für die Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte und Beine kennen. Alle Übungen können auch sitzend auf einem Hocker ausgeführt werden.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung des Trainingsbandes.
Bitte mitbringen: Handtuch zum Unterlegen, bequeme Kleidung, Socken oder Schläppchen, Getränk

● **Schnupperkurse**

3441-51 *Susan Guttzeit*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20, Mat. Kosten € 3

3441-52 Nord *Susan Guttzeit*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 3

● **Wochenkurs**

3441-53 *Susan Guttzeit*
Do, 17.15 – 18.45 Uhr, **05. Nov. – 03. Dez., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38, Mat. Kosten € 3

Wassersport

Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert.

Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

3445-51 *Birgit Volk*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 13x**
August-Stunz-Zentrum; € 53

3445-52 *Birgit Volk*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 13x**
August-Stunz-Zentrum; € 53

early bird Aquafitness

NEU im Programm

Der frühe Vogel ... geht ins Wasser!
Zu musikalischer Begleitung wird der gesamte Organismus auf Touren gebracht. Das Training im brusttiefen Wasser ist effektiv, gelenkschonend und kann das Körpergefühl den ganzen Tag über positiv beeinflussen. Trainiert wird mit verschieden Aqua-Trainingsgeräten (z.B. Schwimmbrett, Aquahanteln, Poolnudeln) und immer gegen den Wasserwiderstand oder mit Hilfe des Wasserauftriebes. Die Belastungsintensität kann im Wasser besonders gut individuell gesteuert werden. Also raus aus den Federn und rein ins Wasser!

Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.

3450-51 *Marion Hüllner*
Di, 08.00 – 09.00 Uhr, **11. Aug. – 29. Sep., 8x**
Hufeland-Haus; € 52

3450-52 *Marion Hüllner*
Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **13. Aug. – 01. Okt., 8x**
Hufeland-Haus; € 52

3450-53 *Marion Hüllner*
Di, 08.00 – 09.00 Uhr, **06. Okt. – 08. Dez., 10x**
Hufeland-Haus; € 65

3450-54 *Marion Hüllner*
Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **08. Okt. – 10. Dez., 10x**
Hufeland-Haus; € 65

Fitness und Sport

Körper, Kreislauf, Wohlbefinden

Sanfter Fitness-Mix

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

3514-50 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3515-51 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 80

Fitness-Mix

Ein forderndes Herz-Kreislauf-Training, 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.

3515-52 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

3515-53 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 65

3515-54 Süd *Susanne Bender*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Riedhofschule; € 70

3515-55 West *Ulrike Groh*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 12x**
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 65

Crossover Bodywork – Aufbau

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining wird mit verschiedenen Übungen zur Muskelkräftigung verbunden. Sie werden Elemente aus dem Aerobic, dem Military Sport, Crossfit, Pilates, dem Funktionalen Training und Rope Skipping kennenlernen. Schnelle aerobe Low und High Impact Phasen, wechseln sich mit ruhigeren Muskelaufbauphasen ab. Die Choreographien sind gut umsetzbar und ermöglichen somit ein hochkonzentriertes Training mit Blickrichtung auf das Wesentliche. Komplizierte Schrittkombinationen gibt es in dieser Veranstaltung nicht.

3517-51 *Cornelia Nehls*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

Kick & Punch – Eine Stunde Power

Kick & Punch zählt zu den anstrengendsten Cardio Workouts im Fitnessbereich. Die Bewegungen aus dem Boxen, Taekwondo, Karate und Thaiboxen werden kombiniert mit abwechslungsreichen Kraftübungen. Aerobic-Elemente und bewährte Übungen aus der Rückenschule sorgen für ein umfassendes Kraftausdauertraining, für das eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte.

3519-51 West *Karolina Pier*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

Fitness Zirkel

Fit werden mit Spaß und Abwechslung

Sie möchten Ihre Koordinations-, Kraft- und Ausdauerfähigkeit sowie Schnellkraft, Balance, Stabilität und Flexibilität verbessern? Außerdem haben Sie Lust, jede Woche neue Übungen kennen zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm trainieren Sie im Stationstraining den kompletten Körper, während die Kursleitung Zeit für individuelle Korrekturen hat. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und der Einsatz von Kleingeräten sorgen für unterschiedliche Trainingsreize. Damit auch die Beweglichkeit nicht zu kurz kommt, schließt die Stunde mit einer entspannenden Stretchingeinheit ab.

3525-51 West *Laura Schoenfeld*
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 30

3525-52 West *Laura Schoenfeld*
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 35

Callanetics

Schwerpunkt Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

3530-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 88

Bauch-Beine-Po

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

● **Vormittags**

3542-51 Nord *Martina Emge*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

● **Abends**

3542-52 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 70

3542-53 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 70

3542-54 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 70

Bodystyling

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

3543-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 88

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

3545-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm.

Auch für weniger trainierte Sportler/-innen.

3546-51 Süd *Thomas Hingst*
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **19. Aug. – 16. Dez., 16x**
Riedhofschule; € 120

Tanz-Fitness

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 Stepboads Ihrem Fitnesslevel angepasst werden. Die Schrittfolgen sind auch für Einsteiger/-innen leicht nachvollziehbar.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk

3547-51 *Silvia Cucek*
Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

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 Übungen sowie stärkenden und mobilisierenden Elementen 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.

3548-51 West *Elena Bauer*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3548-52 West *Elena Bauer*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3548-53 *Irina Frommen*
Do, 20.30 – 21.30 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Hula Hoop Fitness

Als Workout verpackt bietet Hula Hoop ein komplettes Ganzkörpertraining, das insbesondere die Körpermitte stärkt. 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 auslässt.

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

3549-51 West *Elena Bauer*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

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!

3550-51 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3550-52 *Melanie Hoyle*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3550-53 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3550-54 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 60

3550-55 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Gutenbergschule; € 60

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®! Regelmäßig durchgeführt verbessert sie Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha Cha Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

● **Tagsüber**

3551-30 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 11.45 – 12.45 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 80

● **Abends**

3552-51 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

3552-52 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

3552-53 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 60

3552-54 Süd *Anastasia Brütting*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
Riedhofschule; € 60

AROHA®

NEU im Programm

Inspiriert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi wechseln sich im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe und weiche Bewegungen ab. 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 ab.

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

3553-51 West *Stefanie Langhammer*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 40

Family Dance Workout

Tanzspaß für die ganze Familie (für Kinder von 6 bis 11 Jahren)

Mama, Papa und Geschwister lernen gemeinsam Choreografien zu cooler Musik. Der Schwerpunkt liegt hier im Miteinander, so dass auch nach dem Workshop die Tänze dem Rest der Familie vorgeführt oder gemeinsam nachgetanzt werden können. Let's dance!

! Teilnahme nur als Familie möglich (mind. ein/-e Erziehungsberechtigte/-r und ein Kind). Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen Geschwisterkinder gratis teilnehmen. Bei Anmeldung von Geschwisterkindern bitte an Anke Dittrich wenden (Telefon: 069 212-45665, E-Mail: anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de).

3555-51 West *Silvia Cucek*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 10

Fitness rund ums Baby

Rückbildungsfitness mit Baby

Aktiv und fit durch die Elternzeit: Es erwartet Sie ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Gezielte Übungen stärken den Beckenboden und die im Alltag mit Baby stark beanspruchten Bereiche wie Schultern und Nacken, den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur. Lockerungs- und Dehnübungen helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu entspannen. Die Babys werden bei einigen Übungen aktiv mit einbezogen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby

3556-51 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **12. Aug. – 30. Sep., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

3556-52 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

Workout mit Baby

Nach der Rückbildung macht es Spaß und tut gut, den Körper beim Sport wieder mehr zu fordern. Beim Workout mit Baby kommen unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz und fördern so Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby

3557-51 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **12. Aug. – 30. Sep., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

3557-52 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

barre concept® mit Baby

Nach der ersten Rückbildung

Erleben Sie Rückbildungstraining einmal anders: Das Ganzkörpertraining an der Ballettstange festigt die Muskulatur und verbessert Beweglichkeit, Körperhaltung und Körpergefühl. Alle Bewegungen werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Elemente aus dem Pilates, Yoga und Übungen auf der Matte ergänzen das Programm.

Voraussetzung ist der vorangegangene Besuch eines regulären Rückbildungskurses.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke und Spielsachen für Ihr Baby

3558-51 ♀ *Katharina Schatz*
Do, 13.15 – 14.15 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

3558-52 ♀ *Katharina Schatz*
Do, 13.15 – 14.15 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 64

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe mit heller Sohle

3560-51 ♀ *Beate Krüger*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3561-52 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 40

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, 19.15 – 20.45 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 83

Wing Tsun

Selbstverteidigungs-Workshop

Wing Tsun 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 trainiert Körper und Geist und hilft zudem beim Abbau von Stress.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.

3565-51 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 40

Outdoorsport

Jogging am Main

Sie denken, joggen ist anstrengend, Sie werden schwitzen, bekommen ein rotes Gesicht und sind nach einem Kilometer schon völlig aus der Puste? Keineswegs – joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

3581-51 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 28. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Walking Plus

Walking als sanftes Ausdauertraining gilt als besonders gelenkschonend. Sie lernen die richtige Lauf- und Atemtechnik kennen und genießen die Natur auf abwechslungsreichen Wegen durch den Wald um die Oberschweinstiege. Das Plus steht für ergänzende Reize, die in jeder Trainingsstundestunde gesetzt werden. Einmal wird Walking durch ein Training mit dem Theraband ergänzt, in einer anderen Stunde werden Stabilität oder Mobilität

zum Thema. Auch Walking-Muffel finden hier viel Abwechslung und Spaß an der Bewegung.

Bitte tragen Sie funktionelle Sportbekleidung.

3584-51 Süd *Cornelia Nehls*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 60

3584-52 Süd *Cornelia Nehls*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 60

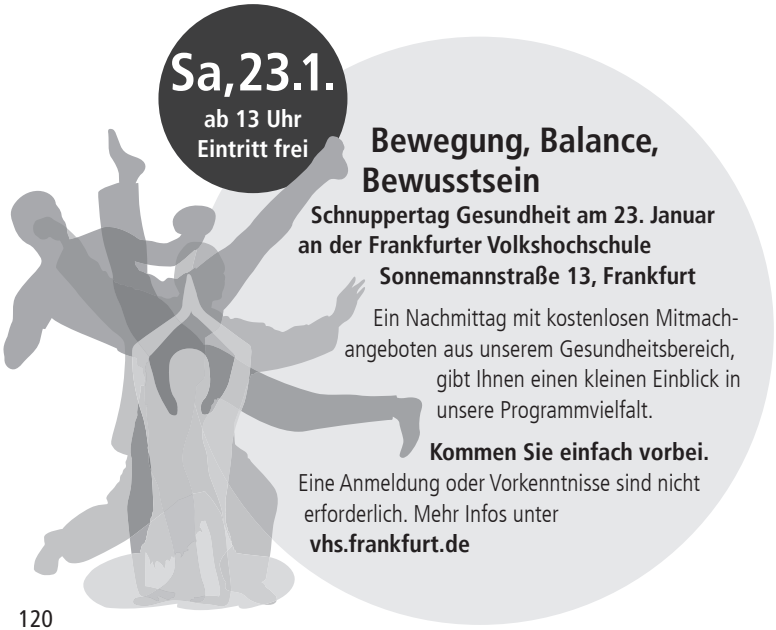
Nordic-Walking im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig Verletzungen führende Outdoor-Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Während Sie den ganzen Körper trainieren genießen Sie die freie Natur.

Nordic-Walking-Stöcke werden gestellt.

3585-51 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 18

3585-52 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 18



In unseren Deutschkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren**
- **erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden**
- **bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie an der VHS ablegen können**

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen 122
Prüfungen 125
Auszug aus dem Kursprogramm..... 126
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER)..... 132

Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und Fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

In den Deutschkursen der Volkshochschule Frankfurt ist die gemeinsame Unterrichtssprache von Anfang an Deutsch. Vor jeder Anmeldung führen wir mit Ihnen eine kostenlose sprachliche Einstufung (Beratungsgespräch und Test) durch, damit alle Teilnehmenden in Ihrem Kurs über ähnliche/vergleichbare Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Deutschkurse im Herbst/Winter 2020/21

Ab Seite 126 finden Sie einen Auszug aus unserem Kursangebot. Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden sowie Deutschkurse, die Sie individuell buchen können.

Unser komplettes Kursprogramm finden Sie auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de. Gern beraten wir Sie auch persönlich zu unseren Test- und Beratungszeiten.

Beratung und Einstufungstest kostenlos

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt
Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de

VHS Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str 2, 65929 Frankfurt/Höchst
Beratungszeiten: Mo 13 – 17 Uhr, Mi 9 – 12 Uhr
In den Schulferien geänderte Öffnungszeiten.

Online-Sprachtest

Nutzen Sie die Möglichkeit, vorab einen Online-Sprachtest durchzuführen: sprachtest-frankfurt.portfolio.no

Bitte bringen Sie das Testergebnis zur Beratung mit. Der Test vor Ort verkürzt sich dann für Sie.

Weitere Informationen zum Online-Sprachtest auch unter vhs.frankfurt.de (Stichwort „Sprachtest“)

Fortbildung für Kursleiter/-innen

Unterrichtsqualität liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund bieten wir allen interessierten DaF/DaZ-Kursleitungen in jedem Kurshalbjahr die Möglichkeit, Ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für Ihren Unterricht zu sammeln, Neues auszuprobieren und nicht zuletzt mit anderen Lehrkräften in Kontakt und fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Angebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem Bereich Deutsch als Fremd-/Zweitsprache und ermittelte Kursleiterbedarfe aufzugreifen, aber auch Angebote neben der herkömmlichen Unterrichtsroutine zu unterbreiten.

Aktuelle Informationen zu unserem Fortbildungsangebot finden Sie auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de oder im Flyer „Kursleiterfortbildungen für DaF-/DaZ-Lehrkräfte“. Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Deutschkurse im freien Programm

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen.

Um allen Interessierten die Teilnahme an unseren Deutschkursen zu ermöglichen, bieten wir Ihnen Kurse am Vormittag, Nachmittag und am Abend an verschiedenen Standorten in Frankfurt an. Unsere Kurse finden, je nach Angebot, an zwei bis fünf Terminen pro Woche statt. Auch Wochenendkurse haben wir im Angebot.

Standardkurse

Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 132).

Aktuelle Kurse aller Niveaustufen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Zusatzangebote

Unsere Zusatzangebote fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Ergänzung zu unseren Standardkursen gebucht werden. So können gezielt Fertigkeiten wie z.B. Sprechen oder Schreiben trainiert werden. Wortschatz- und Grammatiktraining, Konversation oder Phonetik sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote.

Unsere Zusatzangebote haben wir für Sie ab Seite 126 zusammengestellt.

Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

An der VHS Frankfurt können Sie verschiedene Prüfungen zum Nachweis Ihrer Deutschkenntnisse ablegen. In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt am individuellen Förderbedarf zu arbeiten. In den Prüfungstrainings bekommen Sie vor allem strategische Tipps für das erfolgreiche Ablegen einer Prüfung.

Kurse zur Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 126.

Prüfungen

Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 11.

An der VHS Frankfurt können Sie eine Vielzahl von Prüfungen der großen Sprachprüfungsanbieter telc-GmbH und Goethe-Institut ablegen. Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus den „Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) und den Test „Leben in Deutschland" absolvieren.

Vor der Anmeldung zu einer Prüfung empfehlen wir Ihnen, an einem kostenlosen Lernstandstest (siehe unsere Test- und Beratungszeiten) teilzunehmen.

Wichtige Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter vhs.frankfurt.de sowie auf den Internetseiten der Prüfungsinstitutionen:

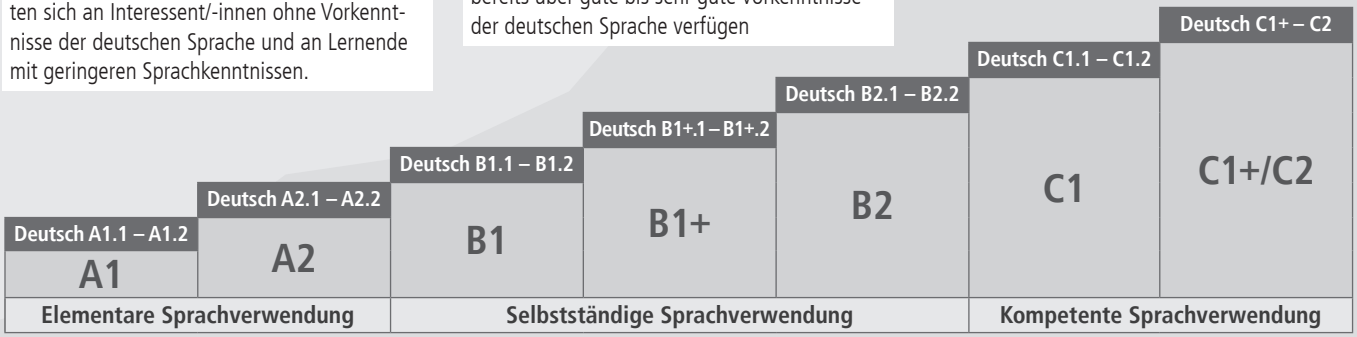
- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Aktuelle Prüfungstermine finden Sie ab Seite 125.

Deutsch A1 – B1
In unseren Sprachkursen der Stufen A1 bis B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen sprachlich handeln zu können. Diese Kurse richten sich an Interessent/-innen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen.

Deutsch B1+ bis C1
In unseren Sprachkursen der Stufen B1+ bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich handeln zu können, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lerner wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen

Deutsch C1+/C2
In unseren Sprachkursen der Niveaustufe C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen ausdrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessenten, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, Ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen.



Deutschkurse im geförderten Programm

Integrationskurse

Wenn Sie in Deutschland leben wollen, möchten Sie natürlich auch die Sprache lernen und wichtige Informationen über Ihre neue Heimat erhalten. Die Teilnahme an einem Integrationskurs kann Ihnen beides ermöglichen. Ziel des Integrationskurses ist, dass Sie sich selbständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Wir halten ein breites Kursangebot für Sie bereit, auch wenn Sie einen individuellen Lernbedarf haben oder wenig Erfahrung im Fremdsprachenlernen.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs „Leben in Deutschland". Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach ihrem individuellen Lernbedarf.

Allgemeiner Sprachkurs

- Der allgemeine Sprachkurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.

Sprachkurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder bereits lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung können Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben lernen.

Der Sprachkurs mit Alphabetisierung umfasst 1.000 UE und schließt mit der Prüfung DTZ ab.

Deutsch-Förderkurs

In diesem Kursangebot sind Sie richtig, wenn Sie schon länger als zwei Jahre in Deutschland leben, die deutsche Sprache selbständig gelernt haben, schon relativ gut sprechen, aber Probleme beim Schreiben haben.

In unseren Förderkursen trainieren Sie vor allem die Fertigkeiten Lesen und Schreiben und erwerben systematisch auch strukturelles Wissen.

Der Förderkurs umfasst 1.000 UE und schließt mit der Prüfung DTZ ab.

Orientierungskurs „Leben in Deutschland"

Im Anschluss an den für Sie passenden Sprachkurs und den „Deutsch-Test für Zuwanderer" besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren u.a. mehr über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur, Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland" ab.

Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogene Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de oder von Ihren persönlichen Ansprechpartner/-innen beim Jobcenter.

	Prüfung: Leben in Deutschland	
	Leben in Deutschland	**100 UE**
	Prüfung: „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)	
B1	**Deutsch B1.2**	**100 UE**
	Deutsch B1.1	**100 UE**
A2	**Deutsch A2.2**	**100 UE**
	Deutsch A2.1	**100 UE**
A1	**Deutsch A1.2**	**100 UE**
	Deutsch A1.1	**100 UE**

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs.

Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de.

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter/-innen der Beratung auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

Fahrtkosten

Wenn Ihre Sprachschule fußläufig weiter als drei Kilometer vom Wohnort entfernt liegt, erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen anteilig Fahrtkosten für Ihre Fahrt zum Kursort.

Prüfungen an der Frankfurter VHS Herbst/Winter 2020/21

GER	Prüfungsformat	Termin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmeldenr.
A2/B1	Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)	29.08.2020 26.09.2020 24.10.2020 21.11.2020 12.12.2020	15.07.2020 12.08.2020 09.09.2020 07.10.2020 28.10.2020	€ 120 € 120 € 120 € 120 € 120	9011-10 9011-11 9011-12 9011-13 9011-14
B1	telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch-Prüfung	29.08.2020 26.09.2020 24.10.2020 21.11.2020 12.12.2020	15.07.2020 12.08.2020 09.09.2020 07.10.2020 28.10.2020	€ 180 € 180 € 180 € 180 € 180	9011-20 9011-21 9011-22 9011-23 9011-24
B2	telc Deutsch B2-Prüfung [DeuFöV]	29.08.2020 26.09.2020 24.10.2020 21.11.2020 12.12.2020	15.07.2020 12.08.2020 09.09.2020 07.10.2020 28.10.2020	€ 220 € 220 € 220 € 220 € 220	9011-30 9011-31 9011-32 9011-33 9011-34
	telc Deutsch B2-Prüfung	29.08.2020 26.09.2020 24.10.2020 21.11.2020 12.12.2020	15.07.2020 12.08.2020 09.09.2020 07.10.2020 28.10.2020	€ 220 € 220 € 220 € 220 € 220	9011-40 9011-41 9011-42 9011-43 9011-44
	Goethe-Zertifikat B2-Prüfung Wiederholung, Modul: Hören	26.09.2020	12.08.2020	€ 75	9011-52
	Goethe-Zertifikat B2-Prüfung Wiederholung, Modul: Lesen	26.09.2020	12.08.2020	€ 75	9011-53
	Goethe-Zertifikat B2-Prüfung Wiederholung, Modul: Schreiben	26.09.2020	12.08.2020	€ 75	9011-54
	Goethe-Zertifikat B2-Prüfung Wiederholung, Modul: Sprechen	26.09.2020	12.08.2020	€ 75	9011-55
	Goethe-Zertifikat B2-Prüfung	21.11.2020	07.10.2020	€ 220	9011-56
C1	Goethe-Zertifikat C1-Prüfung	29.08.2020 26.09.2020 24.10.2020 21.11.2020 12.12.2020	15.07.2020 12.08.2020 09.09.2020 07.10.2020 28.10.2020	€ 240 € 240 € 240 € 240 € 240	9011-60 9011-61 9011-62 9011-63 9011-64
	telc Deutsch C1 Hochschule-Prüfung	24.10.2020	09.09.2020	€ 240	9011-65

Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 11.

Zusatzangebote

A2 bis B1

Unsere Zusatzangebote A2 bis B1 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können Sie gezielt Fertigkeiten wie z.B. Sprechen oder Schreiben trainieren. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab.

Eine Anmeldung ist nach einem Einstufungstest und einer persönlichen Beratung möglich (siehe unsere Test- und Beratungszeiten Seite 122).

A2

Grammatiktraining A2

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 und wiederholen und vertiefen die Grammatikthemen der Niveaustufen A1 und A2.

● Teil A

Bearbeitet werden hauptsächlich die Zeiten (Präsens, Präteritum, Perfekt), Nominativ- und Akkusativergänzungen, die Modalverben (sollen, müssen, dürfen, wollen, können) und der Imperativ.

Teil A kann unabhängig von Teil B besucht werden.

in der Mittagspause

4090-51 *Lidia Wanat*
Mo + Mi, 12.15 – 13.45 Uhr, **24. Aug. – 30. Sep., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Teil B

Bearbeitet werden hauptsächlich Wechselpräpositionen, Personalpronomen, reflexive Verben, Possessiva, und Nebensätze (weil, dass ...).

Teil B kann unabhängig von Teil A besucht werden.

in der Mittagspause

4090-53 *Lidia Wanat*
Mo + Mi, 12.15 – 13.45 Uhr, **02. Nov. – 09. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Unser vollständiges Deutschkurs-Angebot finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

B1

Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B1

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum „Zertifikat Deutsch B1" ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

4091-51 *Ingeborg Samer*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 13.30 Uhr,
14. Aug. – 23. Aug., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 27

4091-52 *Silvia Biro*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 13.30 Uhr,
11. Sep. – 20. Sep., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 27

4091-53 *Ingeborg Samer*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 13.30 Uhr,
09. Okt. – 18. Okt., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 27

4091-54 *Jasmin Fariwar*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 13.30 Uhr,
06. Nov. – 15. Nov., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 27

4091-55 *Silvia Biro*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 13.30 Uhr,
27. Nov. – 06. Dez., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 27

Prüfungstraining Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1

Sie haben Ihren Integrationskurs beendet und möchten nun die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" ablegen. Im DTZ-Prüfungstraining bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland B1, Testheft mit DTZ-Modelltests und Audio-CD, Cornelsen Verlag

4091-81 West *Jasmin Fariwar*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Aug. – 23. Aug., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

4091-83 West *Jasmin Fariwar*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **11. Sep. – 20. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

4091-85 West *Maria-Alexandra Thomsen*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Okt. – 18. Okt., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

4091-87 West *Regina Buchholz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Nov. – 15. Nov., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

4091-89 West *Jasmin Fariwar*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr,
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Nov. – 06. Dez., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

Grammatiktraining B1

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1.

● Teil A

Thematisiert werden u.a. Akkusativ und Dativ mit und ohne Präpositionen, Reflexivpronomen sowie Adjektivdeklination.

Teil A kann unabhängig von Teil B besucht werden.

am Abend

4092-51 *Uta Windsheimer*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Aug. – 22. Okt., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Teil B

Thematisiert werden u.a. das Passiv, Präfixverben, Konjunktiv II und Nebensätze.

Teil B kann unabhängig von Teil A besucht werden.

in der Mittagspause

4092-53 *Uta Windsheimer*
Di + Do, 12.15 – 13.45 Uhr, **20. Okt. – 26. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

am Abend

4092-55 *Lidia Wanat*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Grammatikkurs B1

NEU im Programm

Wir untersuchen in diesem Kurs typische Satzmuster und Satzkonstruktionen im Deutschen und ihre Funktion. Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits über solide Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen und den Mut haben, neue Wege in der

Betrachtung der Sprache zu gehen. Wir wiederholen zuerst Verbgruppen und ihre typischen Satzmuster (Akk. und/oder Dat. usw.) und analysieren dann die Syntax im Haupt- und Nebensatz. Wir untersuchen auch die Wirkung typischer Partikel wie: bloß, denn, doch, wohl, mal usw. im Satz. Alle Abschnitte sind mit vielen Übungen verbunden.

am Samstag

4092-57 Nord *Constance Gisela Kolka*
Sa, 09.45 – 15.15 Uhr, **05. Sep. – 26. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 90

Grammatik und Schreibtraining B1

NEU im Programm

Wenn Sie Ihre Kenntnisse in der Grammatik und Ihre Kompetenzen beim Schreiben auf dem Niveau B1 festigen und verfeinern wollen, ist dieser Kurs für Sie die richtige Wahl. Hier haben Sie Gelegenheit zur Wiederholung und vor allem zum Üben: Sie schreiben kleine Texte, die korrigiert werden und wiederholen dabei auch die Grammatik.

in der Mittagspause

4092-59 *Michael Kokoschka*
Mo + Mi + Fr, 12.15 – 13.45 Uhr,
21. Sep. – 23. Okt., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Sprech- und Wortschatztraining B1

Sie haben in diesem Kurs Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe zu sprechen und zu diskutieren. Sie spielen kleine Szenen und üben freies Sprechen. Durch gezielte Wortschatzarbeit und Korrekturen können Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern. Für Teilnehmende aus den Stufen A2.2, B1.1 und B1.2.

am Samstag

4093-51 *Tanja Gerczikow*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. Aug. – 26. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

4093-53 *Tanja Gerczikow*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **24. Okt. – 28. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Sprech- und Wortschatztraining für den beruflichen Alltag B1

NEU im Programm

Sie haben in diesem Kurs Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe Szenen zu simulieren, die Ihnen im Berufsleben begegnen. Sie üben Telefonate, Besprechungen, Small Talk am Arbeitsplatz. Durch gezielte Wortschatzarbeit und Korrekturen können Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern. Der Kurs ist auch für Berufstätige geeignet, die Englisch als Arbeitssprache nutzen und ihre Kenntnisse der deutschen Sprache im Berufsalltag trotzdem verwenden möchten.

am Samstag

4093-55 *Alev Oktay*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Phonetik A2–B1: Trainieren Sie Ihre Aussprache!

NEU im Programm

Beim Sprechen sind Wortschatz und Flüssigkeit nicht alles, denn eine gute Aussprache ist sehr wichtig, um überhaupt verstanden zu werden! Auch bei mündlichen Prüfungen sind Aussprache und Intonation Bestandteil der Bewertung. An diesem Samstag haben Sie Gelegenheit, Ihre Aussprache gezielt zu verbessern. Sie üben in sprachhomogenen Gruppen Intonation und Lautbildung und bekommen wertvolle Ratschläge, wie Sie auch nach dem Kurs selbstständig an der Verbesserung Ihrer Aussprache arbeiten können.

am Samstag

4094-51 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

B2 bis C2

Unsere Zusatzangebote B2 bis C2 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können gezielt Fertigkeiten wie z.B. Sprechen oder Schreiben trainiert werden. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Konversationskurse zu bestimmten Themen sowie spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab.

Eine Anmeldung ist nach einem Einstufungstest und einer persönlichen Beratung möglich (siehe unsere Test- und Beratungszeiten Seite 122).

B2

Grammatiktraining B2

● **Teil A**

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage den grammatikalischen Lernstoff (z.B. Passiv, Konjunktiv, Präpositionen, Artikel). Sie erarbeiten die jeweiligen Regeln und üben sie in zahlreichen Variationen mündlich und schriftlich.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

in der Mittagspause

4190-51 *Uta Windsheimer*
Mi + Fr, 12.15 – 13.45 Uhr, **26. Aug. – 02. Okt., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

am Abend

4190-53 *Ingeborg Samer*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 24. Sep., 8x**
Bettinaschule; € 90

● **Teil B**

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage die Regeln des deutschen Satzbaus (z.B. Wortstellung, Satzglieder, Satzarten und deren Funktionen). In vielen abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie das Erarbeitete und verbessern dabei Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

in der Mittagspause

4190-55 *Uta Windsheimer*
Mi + Fr, 12.15 – 13.45 Uhr, **04. Nov. – 11. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

am Abend

4190-57 *Ingeborg Samer*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Nov. – 10. Dez., 8x**
Bettinaschule; € 90

Sprech- und Wortschatztraining B2

„Was sagen Sie dazu?", werden Sie gefragt und erhalten im Rahmen vorgegebener, abwechslungsreicher Situationen und Anlässe genügend Raum, Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Neben der Wortschatzarbeit gilt auch der Fehlerkorrektur und Intonation besondere Aufmerksamkeit.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

in der Mittagspause

4191-51 *Margrit Autze*
Mo + Mi, 12.15 – 13.45 Uhr, **24. Aug. – 30. Sep., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Schreibtraining B2

Sie möchten genauso gut schreiben können, wie sie bereits sprechen? Dann erhalten Sie ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung Ihrer schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Sie lernen Briefe zu verfassen, Texte für kleine Referate zu schreiben, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren. In jedem Fall steht die praktische Arbeit an Ihrer konkreten Formulierung im Mittelpunkt.

Denn Ihr Schreiben verbessern Sie nur, wenn Sie es praktizieren. Übung macht den Meister – das gilt hier ganz besonders! Ihre Texte werden ausführlich korrigiert und kommentiert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

in der Mittagspause

4192-51 *Margrit Autze*
Mo + Mi, 12.15 – 13.45 Uhr, **02. Nov. – 09. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

am Abend

4192-53 *Ingeborg Samer*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 12. Nov., 8x**
Bettinaschule; € 90

„Was sagt uns das Bild?" Konversationskurs B2

NEU im Programm

Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte. Gut, das stimmt oft. Aber was sagt das Bild eigentlich? Wir wollen uns bei jedem Treffen zwei Bilder genau ansehen und gemeinsam diese über 1.000 Worte finden, denn Bilder bieten authentische Sprechanlässe und geben Impulse zur Diskussion. Es ist geplant, jeweils über ein aktuelles Pressefoto und über ein Werk der bildenden Kunst zu sprechen.

am Samstag

4193-51 *Michael Kokoschka*
Sa, 10.15 – 13.30 Uhr, **05. Sep. – 26. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

„Wir produzieren ein Hörspiel!" B2

NEU im Programm

Gemeinsam produzieren wir ein Hörspiel. Auch den Inhalt legen wir gemeinsam fest. Wir schreiben einen Text, der mehrmals gelesen und gesprochen wird, bis er für die Aufnahme bereit ist. Sie üben in diesem Kurs auf kreativer Weise Schreiben, Lesen, Sprechen und Hören. Nebenbei trainieren Sie auch andere Fähigkeiten wie Mediation und Konsensfindung in einer Gruppe.

am Samstag

4195-51 *Michael Kokoschka*
Sa, 10.15 – 13.30 Uhr, **17. Okt. – 21. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Sie haben das Sprachniveau B2 erreicht und möchten nun die Prüfung „telc Deutsch B2" ablegen. Im telc B2-Prüfungstraining bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch + CD + online, 2019, Klett

4196-81 West *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, So, 10.30 – 13.45 Uhr, **14. Aug. – 23. Aug., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

4196-83 West *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, So, 10.30 – 13.45 Uhr, **06. Nov. – 15. Nov., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

B2/C1

TestDaF Prüfungsvorbereitung

Sie werden systematisch auf die Prüfung „TestDaF" vorbereitet. Sie konzentrieren sich auf die Prüfungsanforderungen. Die bestandene Prüfung eröffnet Ihnen den Zugang zur Universität bzw. Fachhochschule. Sie eignen sich die sprachlichen Kompetenzen und Arbeitstechniken an, die Sie für einen erfolgreichen Einstieg in Ihr Studium benötigen. Ihre schriftlichen Ausarbeitungen werden regelmäßig korrigiert.

Im Kurs können Kosten für Kopien anfallen.

4198-51 *Gudrun Greive*
Di + Do, 09.00 – 13.15 Uhr, **25. Aug. – 01. Okt., 12x**
Abendgymnasium; € 280

4198-52 *Gudrun Greive*
Di + Do, 09.00 – 13.15 Uhr, **27. Okt. – 03. Dez., 12x**
Abendgymnasium; € 280

C1

Prüfungstraining: Goethe C1 Zertifikat

Sie haben Deutschkenntnisse auf C1-Niveau und möchten die Prüfung Goethe C1 ablegen. In diesem Kurs bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

4199-51 *Ludwig Hoffmann; Gudrun Greive*
Mo – Do, 13.30 – 16.45 Uhr, **21. Sep. – 01. Okt., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4199-52 *Ludwig Hoffmann; Gudrun Greive*
Mo – Do, 13.30 – 16.45 Uhr, **16. Nov. – 26. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch C1 Hochschule

Sie streben ein deutschsprachiges Studium an und möchten dafür die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule ablegen. In diesem Kurs werden Sie gezielt auf die Prüfung vorbereitet. Dazu gehört die Durcharbeitung von Modelltests. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Voraussetzung für den Kurs sind sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1.
Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc C1 Hochschule, Ernst Klett Sprachen

4199-53 *Marvin Grunau*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Okt. – 18. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

C1+/C2

Schreib- und Grammatiktraining (C1+/C2)

Sie verfügen über bereits fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Übungen Ihre Schreibfertigkeiten auf höherem Niveau zu trainieren und Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Auch bietet sich die Gelegenheit, das sich flexibel an Ihrem Bedarf und Ihren Interessen orientierende Kursprogramm mit der Lektüre einer Novelle zu ergänzen.

4199-54 *Karl-Martin Hoffmann*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Aug. – 03. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4199-55 *Karl-Martin Hoffmann*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Nov. – 23. Feb., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

C2

Prüfungsvorbereitung für die Prüfung C2 des Goethe-Instituts

Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse etwa auf dem Niveau C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und möchten sich diese Kenntnisse durch die Prüfung C2 des Goethe-Instituts bestätigen lassen. Im Vorbereitungskurs arbeiten Sie dazu einen Modelltest durch und simulieren Teile der schriftlichen und mündlichen Prüfung.

4199-57 *Karl-Martin Hoffmann*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **03. Aug. – 02. Nov., 25x**
Abendgymnasium; € 360

4199-58 *Karl-Martin Hoffmann*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Aug. – 23. Nov.**
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt., 31x**
VHS Sonnemannstraße; € 360

In unseren Sprachkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse**
- **erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen**

Sprachen

Allgemeine Informationen 130
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 132
Arabisch 134
Chinesisch 135
Dänisch 136
Englisch 137
Esperanto 148
Finnisch 148
Französisch 149
Griechisch 152
Altgriechisch 153
Hindi 153
Indonesisch 154
Isländisch 154
Italienisch 155
Japanisch 160
Koreanisch 161
Kroatisch 162
Latein 163
Niederländisch 164
Norwegisch 165
Persisch 166
Polnisch 167
Portugiesisch 168
Russisch 169
Schwedisch 172
Spanisch 173
Thai 177
Tschechisch 178
Türkisch 179
Ungarisch 180

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen 29 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

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 132) 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.

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 diese zum Kurs mit.

Prüfungen und Zertifikate

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

Italienisch: CELI-Prüfungen
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich die Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- telc – The European Language Certificates
- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- 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)

Test und Beratung

Um unser Sprachenangebot mit seinen zahlreichen Kursvarianten und Abschlussmöglichkeiten transparent zu machen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Formen von Test und Beratung an. Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Fremdsprachen
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Englisch: Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Französisch: Do, 17.00 – 19.00 Uhr
Spanisch: Do, 16.00 – 18.00 Uhr

Englisch

- VHS-Zentrum West (BiKuZ)
  Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
  Mo, 14 – 18 Uhr
- VHS-Zentrum Nord (NWZ)
  Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
  Di, 14 – 17 Uhr

Telefonische Beratung

- Englisch:
  Mo, 14 – 18 Uhr, Telefon: 069 212-71541
  Di, 14 – 17 Uhr, Telefon: 069 212-71122
  Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Französisch: Do, 14 – 15 Uhr,
  Telefon: 069 212-71541
- Italienisch: Mo – Fr, 10 – 13 Uhr,
  Telefon: 069 212-37662
- Spanisch: Do, 15 – 16 Uhr,
  Telefon: 069 212-71541

Online-Test und telefonische Beratung
Unser Online-Sprachtest besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

- Den schriftlichen Teil finden Sie im Internet unter: **sprachtest-frankfurt.portfolio.no**
- Für den mündlichen Teil senden Sie uns Ihr Testergebnis und Ihre Telefonnummer an E-Mail: berater.fremdsprachen.vhs@stadt-frankfurt.de Nutzen Sie danach unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/-in zu führen (Beratungszeiten s.o.)

Gemeinsam Museen erleben

»Kultüröffner: Museum« Führungen und Begegnungen in verschiedenen Sprachen

Ob moderne Kunst auf Türkisch entdecken oder Goethes Spuren auf Französisch folgen: Frankfurter Museen werden zu Begegnungsorten – für Menschen mit verschiedenen Herkunftssprachen und alle, die diese als Fremdsprache lernen.

Ein Museumsguide und eine Begleitung aus der Sprachcommunity bringen Ihnen die Ausstellung näher.

Weitere Informationen unter amka.de/kulturoeffner

Ein Angebot des Amts für multikulturelle Angelegenheiten Frankfurt am Main (AmkA) in Kooperation mit der Volkshochschule Frankfurt am Main

telc – The European Language Certificates

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz in acht Sprachen. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4.000 Prüfungszentren in 20 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlernende und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migrantinnen und Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100prozentige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter www.telc.net.

Zertifikate für acht Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Italienisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Polnisch	—	—	—	✓	—	—
Russisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Spanisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Türkisch	✓	✓	✓	✓	✓	—
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Anzeige

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 (aktuelle Öffnungszeiten siehe vorderer Programmteil). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus.

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

Europa ist mit uns nicht fremd.®

Die vhs Volkshochschulen

A1

Ich kann ...

... 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

Ich kann ...

... 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.

Elementare Sprachverwendung

B1

Ich kann ...

... 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

Ich kann ...

... 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.

Selbstständige Sprachverwendung

C1

Ich kann ...

... 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

Ich kann ...

... 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.

Kompetente Sprachverwendung

Der Europäische Tag der Sprachen an der Frankfurter Volkshochschule

Sa, 26. September 2020, 11 – 16.30 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.

Der Europäische Tag der Sprachen wird seit 2001 alljährlich am 26. September begangen. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung der Sprachen und Kulturen Europas beizutragen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern, den Menschen in Europa die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen und sie für das Lernen von Sprachen zu begeistern.

Wir unterstützen diese Intention und laden Sie am Samstag, den 26. September in die Frankfurter Volkshochschule ein. Wir stellen Ihnen ausgewählte europäische Sprachen und national-kulturelle Besonderheiten vor. Nutzen Sie die Gelegenheit und entdecken Sie neue Sprachwelten.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Programm

Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie unter der angegebenen Kursnummer.
Die Angebote sind i.d.R. kostenpflichtig, eine Anmeldung ist jeweils erforderlich.

11.00 – 12.30 Uhr

- **Tschechisch oder Slowakisch: eine gleiche Sprache?** Kursnr. 4607-22, *s. Seite 178*
- **Read, Watch and Speak about Canada (B1+),** Kursnr. 4249-47, *s. Seite 142*
- **Infoveranstaltung: Englisch-Prüfungen,** Kursnr. 4282-22, *s. Seite 146*

13.00 – 14.30 Uhr

- **Einführung in die tschechische Sprache und Kultur,** Kursnr. 4607-20, *s. Seite 178*
- **Let's Talk about Fashion (B1+),** Kursnr. 4249-48, *s. Seite 142*

13.30 – 14.15 Uhr

- **Klassische Literatur trifft auf klassische Musik „Puschkins Liebeslyrik",** deutsch-russisches musikalisch-literarisches Programm, Kursnr. 4480-08, *s. Seite 169*

15.00 – 16.30 Uhr

- **Einführung in Esperanto,** Kursnr. 4290-35, *s. Seite 148*
- **Let's Talk Art: Raffaello Sanzio (B1+),** Kursnr. 4249-50, *s. Seite 142*
- **Einführung in die kroatische Sprache,** Kursnr. 4450-20, *s. Seite 162*
- **„Von der Keilschrift zum Emoji" mit Vitalii Konstantinov,** eine Sachcomic-Lesung mit Diashow, Kursnr. 4480-09, *s. Seite 169*

Freuen Sie sich auf ein Rahmenprogramm mit Buffet,
Musikbeiträgen u.v.m.

Zum Redaktionsschluss war die Planung noch nicht vollständig abgeschlossen.
Weitere Informationen finden Sie ab Sommer im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Arabisch

Arabisches Wochenende

Für alle, die sich für Arabien als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Arabien ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch 1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

4154-50 *Basel Gaurie*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Arabisch A1.1

Lehrwerk: Kalamuna A1, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4154-51 *Dr. Mohammed Rashed*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 190

Diese Kurse sind für alle geeignet, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-53 *Wael Amin*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4154-56 *Mata Gawrieh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Arabisch A1.2

Themen:
- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 5 – 8

4154-59 *Basel Gaurie*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Bettinaschule; € 215

4154-62 *Wael Amin*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 12. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 215

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Arabisch A2.1

Themen:
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen und die Uhrzeit angeben
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4154-65 *Basel Gaurie*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 215

Arabisch A2.2

Themen:
- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 11 – 13

4154-68 *Basel Gaurie*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 215

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Arabisch B1.1

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 180 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Berufe sprechen
- beim Arzt, gesundheitliche Beschweren beschreiben
- Personen beschreiben
- Kleidung beschreiben

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-71 *Dr. Mohammed Rashed*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 12. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 245

Arabisch B1.2

Nach diesem Kurs können Sie:
- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person beschreiben
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Ratschläge geben und beurteilen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-74 *Dr. Mohammed Rashed*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **05. Sep. – 16. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 245

B2

Arabisch Konversation

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-77 *Dr. Mohammed Rashed*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 245

Chinesisch

Extras

Chinesische Kalligraphie

Kalligraphie heißt auf Chinesisch „Shu Fa“ und bezeichnet die „Regel und Methode des Schreibens“. Seitdem der erste chinesische Qin-Kaiser (221–210 v.u.Z.) eine einheitliche Schrift im Reich der Mitte eingeführt hatte, beschränkte sich diese nicht nur auf die Grenzen Chinas. Japan, Korea und andere Länder in Südostasien haben die chinesische Kalligraphie als Teil ihrer Kultur angenommen und ihre eigenen Schulen und Stile entwickelt. Sie erhalten einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die chinesische Sprache, insbesondere über die Entwicklung der chinesischen Schriftzeichen, greifen selbst zu Pinsel, Tuschreibstein und Reispapier und erstellen schließlich Grußkarten für Geburtstage oder andere Anlässe.

Für Anfänger/-innen mit oder ohne Chinesisch-Vorkenntnisse.
Zusatzkosten: € 10 für Material (Pinsel, Tuschstein, Tusche und Papier)

4160-01 *Chunqing Huang*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Regelangebot

A1

Auf Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Chinesisch 1

Sie lernen:

- Begrüßungen
- sich und andere vorstellen
- Nationalitäten
- Familienmitglieder

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1 – 8

4160-03 *Xue Liu*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

Dieser Kurs ist für alle geeignet, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.

4160-05 *Yonghua Wang*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

Chinesisch 2

Sie lernen:

- Datum, Wochentag,Monat und Jahre, chinesische Tierkreiszeichen
- Uhrzeit, nach der Uhrzeit fragen, Tagesablauf nach der Uhrzeit
- nach dem Weg fragen, Verkehrsmittel
- nach einem Preis fragen (im Supermarkt, in der Buchhandlung, im Kaufladen)

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4160-07 *Ning Mu*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Chinesisch 3

Thema sind Essen, Bücher ausleihen und Geld wechseln.

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 13 – 16

4160-09 *Xue Liu*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

Chinesisch 4

Sie lernen u.a. den Wortschatz zum Thema Wohnung mieten und zum Thema Friseur.

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 17 – 20

4160-11 *Dr. Yiming Wei*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 215

Chinesisch 5

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 21 – 24

4160-13 *Dr. Yiming Wei*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 245

B1

Auf Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Chinesisch 8

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 31 – 33

4160-15 *Dr. Yiming Wei*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 245

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 132.

Dänisch

A1

Sie fangen an, Dänisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Dänisch 1–3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Dänisch 1

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- über Ihren Alltag sprechen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektion 1 – 3

4163-86 *Tibor Rückert*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

B2

Auf Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Sie lernen dabei insbesondere um Politik in Dänemark, Zukunfsvorstellungen, Bücher, Filme und Mediengewohnheiten.

Dänisch 11

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-89 *Tibor Rückert*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Dansk Konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-92 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Englisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen (siehe Seite 132) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen.

Bildungsurlaub (ab Seite 138)
Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Selbstverständlich können Bildungsurlaube auch von Personen gebucht werden, die nicht berufstätig sind oder keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Standardkurse (ab Seite 139)
Unter Standardkursen verstehen wir sowohl die **Kurse 1 – 2 mal wöchentlich** als auch **Kompakt- oder Crashkurse** (3 – 4 mal wöchentlich) und **Auffrischungskurse.**

In unseren Kursen „Englisch 1 – 12" können Sie die GER-Kompetenzstufen A1 – B2 erreichen. Unsere Kurse „Advanced English" entsprechen den Niveaus C1 – C2. Wenn Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A1, A2, B1 oder B2 wiederholen oder vertiefen möchten – z.B. bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen wollen – empfehlen wir Ihnen unsere Auffrischungskurse. Für die gezielte Verbesserung von Grammatik, Wortschatz und schriftlichem Ausdruck bieten wir Ihnen ebenfalls ein breites Kursangebot an.

Unsere Kompaktkurse sind für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, vier Wochen lang im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich viel Stoff zu erarbeiten. Wenn Sie im Sommer Zeit haben und beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann sind unsere Crashkurse (5 mal wöchentlich, 4 Stunden täglich) für Sie richtig!

In **Konversationskursen** wird der Schwerpunkt auf das Sprechen und Hören gelegt. Natürlich werden auch Wortschatz und Grammatikkenntnisse durch Übungen erweitert. Die Kursthemen werden gemeinsam von der Kursleitung und den Teilnehmenden am Anfang des Kurses festgelegt.

Business English-Kurse (ab Seite 147)
wenden sich an Interessenten/-innen, die Englisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten. Neben Kursen zu Verhandlungsführung und Präsentationstechniken bieten wir Ihnen auch Kurse wie Telephoning und Writing E-Mails an.

Prüfungsvorbereitungskurse (ab Seite 146)
Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Prüfungen von Cambridge ESOL und telc an. Sie interessieren sich für ein Zertifikat? Wir informieren Sie unverbindlich an einem Infoabend zu den Englisch-Zertifikaten und Prüfungsvorbereitungskursen.

Test und Beratung

Um unser Sprachenprogramm mit seinen zahlreichen Kursvarianten und Abschlussmöglichkeiten transparent zu machen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Formen von Test und Beratung an. Eine vorherige Terminvereinbarung zum Einstufungstest ist nicht erforderlich.

Wenn Sie sich für Cambridge-Prüfungen interessieren, informieren Sie uns bitte vor dem Einstufungstest darüber. Sie erhalten dann einen Einstufungstest für die höheren Stufen.

Persönliche Beratung für Englisch
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 15 – 19 Uhr

VHS-Zentrum West
BiKuZ, Michael Stumpf Str. 2, 65929 Höchst
Mo 14 – 18 Uhr

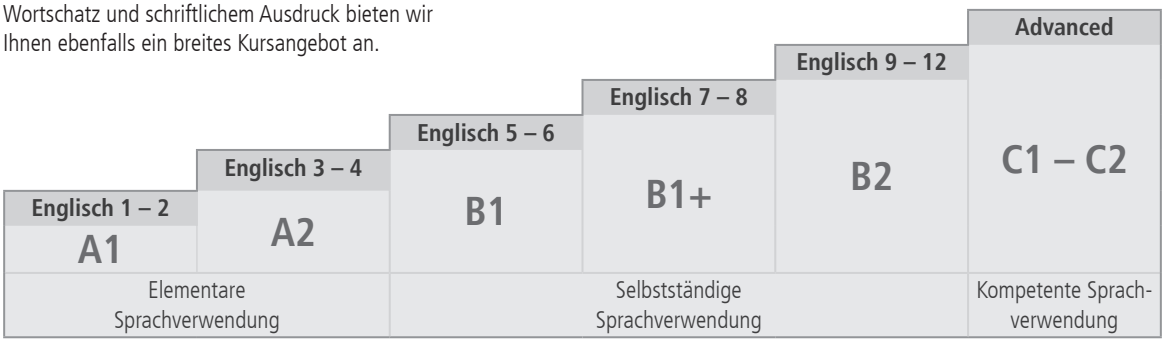
VHS-Zentrum Nord
NWZ, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 14 – 17 Uhr

Online-Test und telefonische Beratung
Den Online-Sprachtest finden Sie unter
sprachtest-frankfurt.portfolio.no

Bitte beachten Sie: Unser Online-Sprachtest besteht aus einem schriftlichen und mündlichen Teil. Für eine Kursanmeldung sind beide Teile erforderlich! Für den mündlichen Teil nutzen Sie unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/-in zu führen:
Mo, 14 – 18 Uhr, Telefon: 069 212-71541
Di, 14 – 17 Uhr, Telefon: 069 212-71122
Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, Telefon: 069 212-71541

Information und Beratung
Ambrogio Bossi, Telefon: 069 212-38336
E-Mail: ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Dr. Liliya Karpynska, Telefon: 069 212-38384
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de



Bildungsurlaub

Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub“ anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Englische Woche A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen in Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: Cambridge English Empower A1, Student’s Book, Klett Verlag

4205-02 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

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

Lehrwerk: Cambridge English Empower A2, Student’s Book, Klett Verlag

4205-04 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? 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 einem Trainer begleitet, der 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 (www.psychodramaturgie.de).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke

Nicht für echte Anfänger/-innen geeignet.

4205-08 West BU *Robert Zammit*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Sep., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Entspannt Englisch lernen mit Yoga

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 6

In diesem Kurs werden Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aufgefrischt und erweitert. Außerdem erarbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden, Ihre Motivation und Konzentration steigern können.

Die Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-09 BU *Veena Kade-Luthra; Isabelle Wagner*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche B1.1

Kenntnisse ab Stufe 6

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

Lehrwerk: Cambridge English Empower B1, Student’s Book Pre Intermediate, Klett Verlag

4205-11 BU *Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche B1.2

Kenntnisse ab Stufe 7

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

Lehrwerk: Cambridge English Empower B1+, Student’s Book Intermediate, Klett Verlag

4205-13 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

Lehrwerk: Cambridge English Empower B1+, Student’s Book Intermediate, Klett Verlag

4205-15 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

North American Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

A chance to learn about and discuss social, cultural and political aspects of life in North America. The course will be conducted entirely in English by a team of teachers from the USA and Canada.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-17 BU *Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-22 Nord BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

British Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Through discussion, reading and listening you will learn about social, cultural and political aspects of life in Great Britain. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

For students at an upper intermediate level and above.

4205-24 Nord BU *Jasmin Bangura; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls. At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- Learn and practice the language of effective persuasion: language that influences
- Tips and tricks to navigate cultural differences: being polite and persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-25 BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Standardkurse

A1

Auf Kursniveau A1 (Englisch 1–2) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Englisch 1

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über Familie zu sprechen und Familienangehörige und Freunde vorzustellen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen und Vorlieben auszudrücken
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben und nach der Uhrzeit zu fragen

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

4213-20 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**
Klingerschule; € 180

4213-22 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Sep. – 11. Nov., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 180

4213-23 West *Lilit Onanyan*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4213-24 *Richard Fletcher*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4213-26 Nord *Florentina Veres*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 180

4213-27 *Sarah Tietz-Bossard*
Fr, 09.45 – 13.00 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Englisch 2

Sie lernen:

- Lebensmittel zu benennen und im Restaurant etwas zu bestellen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen in Vergangenheit (Past Simple) zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten
- über die Zukunft zu sprechen

Nach Abschluss der Stufe 2 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press, Lektion 8 – 14

4216-20 *David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Sep. – 11. Nov., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 180

4216-22 Nord *Karla Lourenco*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 180

4216-24 West *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

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

4216-32 *Sarah Tietz-Bossard*
Fr, 09.45 – 13.00 Uhr, **18. Dez. – 26. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4216-35 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Nov. – 03. Feb., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 180

Englisch Auffrischung A1 Kompakt

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen bevor Sie in einen A2 Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben, wobei der mündlichen Ausdruck im Mittelpunkt steht. Im Schnelllerntempo können Sie bei acht Stunden wöchentlich diese Ziele erreichen.

Lehrwerk: Intermezzo A1 Englisch, Hueber Verlag

4216-36 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **07. Sep. – 30. Sep., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Englisch Auffrischung A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen bevor Sie in einen A2 Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben, wobei der mündlichen Ausdruck im Mittelpunkt steht.

Lehrwerk: Intermezzo A1 Englisch, Hueber Verlag

4216-37 Nord *Katarzyna Blessing*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Englisch 3 – 4) lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Englisch 3 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary Student's Book, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4220-00 *Valeria Musso*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **07. Sep. – 30. Sep., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4220-01 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **19. Okt. – 11. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Englisch 3

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

4221-32 *Gary Briones; Anastasia Malikova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 11. Nov., 16x**
Gutenbergschule; € 180

4221-34 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Nov., 16x**
Klingerschule; € 180

4221-36 West *Petra Gerginov*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4221-38 *David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Nov. – 03. Feb., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 180

Englisch 4 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Nach Abschluss der Stufe 4 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary Student's Book, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4223-25 *Valeria Musso*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **19. Okt. – 11. Nov., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4223-28 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Nov. – 09. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Englisch 4

Nach Abschluss der Stufe 4 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2-B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4223-30 *Russell Sean McDonald*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 02. Feb., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 180

4223-32 *Gary Briones; Anastasia Malikova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Nov. – 03. Feb., 16x**
Gutenbergschule; € 180

4223-34 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **24. Nov. – 04. Feb., 16x**
Klingerschule; € 180

A2+

Conversation and Grammar A2+

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 5

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem A2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Spotlight on mixed exercises, 3rd edition, Cornelsen Verlag

4228-25 *N.N.*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

B1

Auf dem Kursniveau B1 (Englisch 5 – 6) lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Englisch 5 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4230-00 *Valeria Musso*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **16. Nov. – 09. Dez., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Englisch 5

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4231-22 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **08. Sep. – 12. Nov., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4231-28 Nord *Katarzyna Blessing*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 180

4231-30 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Nov., 16x**
Klingerschule; € 180

4231-32 Süd *Tatiana Gorokhova*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

Englisch 6 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Nach Abschluss der Stufe 6 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2-B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate Student's Book, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4232-20 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 21. Okt., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Englisch 6

Nach Abschluss der Stufe 6 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2-B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

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

4232-23 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4232-24 *Dr. Yvonne Wiser*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
Bettinaschule; € 180

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press

4232-25 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Nov. – 28. Jan., 16x**
Klingerschule; € 180

4232-26 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **24. Nov. – 04. Feb., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Conversation and More B1

Kenntnisse ab Stufe 6

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)

4235-28 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Conversation B1

Read, Watch and Speak about English-speaking countries

In diesem Kurs entführen wir Sie auf eine Reise durch fünf Kontinente, um jene Länder zu entdecken, in denen Englisch gesprochen wird: vom Gipfel des Mount Everest an die Strände der Karibik oder in die Straßen New Yorks, bis hin zu den Küsten Australiens und immer weiter. In diesem Kurs üben Sie alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. In entspannter Atmosphäre und mit ruhigem Arbeitstempo werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und Videos besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4235-30 *Sabine Posniak*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Englisch Wortschatztraining B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Häufig fehlen uns bei der Kommunikation in einer Fremdsprache einfach die entsprechenden Vokabeln. Hier lernen Sie thematische Wortschatzeinheiten in typischen Alltagssituationen kennen und erfahren, wie diese Vokabelfelder im Gedächtnis verankert werden können. Ihr Grundwortschatz wird in vielfältigen Übungen aktiviert und ausgebaut. Auf diese Weise wird das freie Sprechen gefördert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4236-35 *Anastasia Malikova*
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **07. Nov. – 05. Dez., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 85

B1+

Englisch 7 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate Student's Book, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4240-20 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **02. Nov. – 25. Nov., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Englisch 7

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book & Workbook, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4240-30 Süd *Gary Briones*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

4240-32 *Russell Sean McDonald; David Bowman*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 12. Nov., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4240-34 *Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **08. Sep. – 12. Nov., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Englisch 8 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

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 5 th Edition Intermediate Student's Book, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4242-10 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **07. Sep. – 30. Sep., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Englisch 8

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

4243-20 West *Yara Barros*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4243-22 *Ayesha Khan*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 12. Nov., 16x**
Bettinaschule; € 180

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book & Workbook, Oxford University Press

4243-26 *Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **24. Nov. – 04. Feb., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4243-30 *Russell Sean McDonald; David Bowman*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Nov. – 04. Feb., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Conversation and More B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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)

4249-30 *Jasmin Bangura*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4249-34 Nord *Tatiana Gorokhova*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 120

4249-36 Ost *Wendy Buchnea*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 180

4249-38 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 180

Conversation B1+

Read and Speak about English-Speaking Countries

In diesem Kurs entdecken Sie die Länder, in denen Englisch gesprochen wird.In diesem Kurs üben Sie alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. In entspannter Atmosphäre und mit ruhigem Arbeitstempo werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und Videos besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Headway Intermediate: Culture and Literature Companion, Oxford University Press

4249-40 *Yelena Yakovleva*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 180

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 and 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)

4249-41 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **11. Sep. – 06. Nov., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem B1/B2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Focus, 2nd edition, Cornelsen Verlag

4249-42 Nord *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 180

4249-43 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 14. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4249-45 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **20. Nov. – 22. Jan., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Read, Watch and Speak about Canada B1+

NEU im Programm

Zum Europäischen Tag der Sprachen

The guest of this year's book fair is Canada – the big unknown yet intiguing country in North America. Canada has lots to offer beyond a breathtakingly beautiful landscape. Did you know it is the world's second biggest country and home to noble prize winner, Alice Munro? And that Vancouver Island and the West coast are worth visiting not just because Prince Harry and Meghan Markle lived there? Practicing our English with fun and in a relaxed atmosphere we are going to take a closer look at Canadian literature, language and locations.

4249-47 *Sabine Posniak*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Lets' Talk about Fashion B1+

NEU im Programm

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Have you always loved fashion or have you been wondering where to find the chic stores and cool shopping streets in Frankfurt? This course is aimed at people who would like to brush up their language knowledge and practice speaking English when shopping on vacation. We will practice fashion-related vocabulary and speak about cutting-edge clothes and accessories.

4249-48 *Sabine Posniak*
Sa, 13.00 – 14.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Let's Talk Art: Raffaello Sanzio B1+

NEU im Programm

Zum Europäischen Tag der Sprachen

To mark the 500th anniversary of the death of Raphael initiatives to commemorate the Renaissance master are being held all over the world. With this special event we will do the same.Starting from a selection of the artist's most famous paintings, we will discuss his genius and review the main aspects of his artistic production. According to your language level, this will be an occasion for you to learn or to consolidate some specific vocabulary, while sharing your knowledge and interests on Raphael and his works.

4249-50 *Lisa Tenderini*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

B2

Auf Kursniveau B2 (Englisch 9–12) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Englisch 9 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 3

4250-20 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **19. Okt. – 11. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/ das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

Englisch 9

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 3

4251-18 *Günther Pörtner*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Sep. – 11. Nov., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4251-20 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 16. Nov., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4251-25 *Lisa Tenderini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 10. Feb., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4251-35 *Ayesha Khan*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Nov. – 04. Feb., 16x**
Bettinaschule; € 180

Englisch 10 Kompakt

NEU im Programm

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Nach Abschluss der Stufe 4 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2-B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 4 – 6

4257-20 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **16. Nov. – 09. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Englisch 10

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 4 – 6

4257-30 West *Petra Gerginov*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press

4257-31 *Günther Pörtner*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Nov. – 03. Feb., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4257-32 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **23. Nov. – 03. Feb., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

Englisch 11

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 7 – 9

4260-25 *Milan Haber*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Sep. – 12. Nov., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

Englisch 12

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 10 – 12

4263-20 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 04. Feb., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4263-25 *Milan Haber*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Nov. – 04. Feb., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

English Grammar and Style B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The course aims to introduce you to key concepts and strategies related to grammar and style. We will present materials that cover grammar of Level B2 (e.g. tense review, reported speech, modal verbs, verb patterns), writing style, sentence and paragraph structure, and punctuation. A practical course for B2 level students and ideal for anyone preparing to take an English B2 certificate (e.g. telc or Cambridge).

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

4267-25 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said,
‚To talk of many things:
Of shoes and ships and sealing-wax,
Of cabbages and kings.'
(Lewis Carol, ‚Through the Looking-Glass')

Join our conversation courses and don't be reluctant to ‚talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

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

4269-25 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **29. Aug. – 26. Sep., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 70

4269-27 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4269-28 *Peter Medlicott*
Mi, 09.00 – 11.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4269-29 Ost *Wendy Buchnea*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 180

4269-30 *Sabine Posniak*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 180

4269-32 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4269-34 *Yelena Yakovleva*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 120

4269-36 *Dr. Donald Porsché*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4269-47 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 65

4269-48 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **16. Jan. – 13. Feb., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 60

Conversation B2 Flex From Twin Peaks to Game of Thrones

NEU im Programm

A Conversation Guide for TV Lovers
Kenntnisse ab Stufe 10

! Would you like to attend an English course but you cannot attend lessons regularly? In our flexi course, you can attend ten out of fifteen lessons. If you decide to attend more lessons, you will get an invoice at the end of the course. Each additional lesson costs € 10.

We recommend you to come to the first lesson so that you know the structure of the course. It doesn't matter if you are an occasional watcher or a binge-watcher; if you are part of a fandom or someone who still knows nothing about Jon Snow. If you enjoy watching TV series and discussing plots and characters with your friends, this is the course for you! Starting from a selection of US television shows we are going to look back at the recent history of serialization in the eras of Quality TV and Prestige TV, and discuss their cultural relevance and artistic value. This will be an occasion for you to work with authentic material, learn and consolidate some specific vocabulary while sharing your knowledge and your ideas both on extremely popular and on less known television series.

The reader can be bought directly from the teacher (ca. € 5).

4269-50 *Lisa Tenderini*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Conversation and Grammar B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Macmillan English Grammar in Context, Student's Book with CD-ROM and Key, Hueber Verlag

4269-54 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **07. Sep. – 21. Okt., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4269-55 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **12. Sep. – 14. Nov., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

4269-57 *Karla Lourenco*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Abendgymnasium; € 180

4269-59 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **26. Okt. – 16. Dez., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 240

B2+

English Film Club B2+

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-25 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 100

4276-26 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. – 27. Jan., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 100

Let's Talk Art B2+

Rembrandt

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Rembrandt is world-famous to this day as a painter of exceptional portraits, self-portraits and history paintings. This major exhibition at the Städel will illuminate the artist´s exciting and stimulating period in Amsterdam between 1630 and 1655, show how the competitive dialogue with older and younger artists of his time challenged and influenced his creativity and ambitions, how Rembrandt grew to become one of the greatest painters in the history of art.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-28 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **12. Jan. – 23. Feb., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 80, Mat. Kosten € 15

C1

Advanced English C1

Auf Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Lehrwerk: Advanced Life – First Edition: C1.1/C1.2: Advanced – Student's Book + DVD, Cornelsen Verlag, Lektion 5 – 7

4279-28 Süd *Dr. Yvonne Wiser*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180, Lektion 7 – 9

4279-30 *Sam Martin Seyedkalal*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Klingerschule; € 180

4279-33 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Advanced English C1 with TED Talks

„Ted Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas". Ted has attracted many of the world's most important thinkers such

as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we watch some different talks and discuss them afterwards. All broadcasts provide motivating and educational content, authentic listening input and exposure to different language varieties and accents. You will have the chance to ameliorate your English listening and, most importantly, speaking skills on popular topics.

Lehrwerk: Cornelsen Verlag Keynote, Advanced Student's Book + DVD C1.1, Lektion 7 – 8

4279-35 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 180

C1/C2

Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. These courses offer an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

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

4280-25 *Dr. Julian Namé*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 180

4280-26 *Dr. Yvonne Wiser*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 180

4280-27 *Dr. Julian Namé*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 180

Wordpower C1/C2

Vocabulary Building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-28 *Susan Lynas-Vogel*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Okt. – 18. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

English Book Club

Are you a keen and active reader with a high level of English? Then you might like to join one of our book clubs where you'll have an opportunity to exchange your thoughts on a fascinating range of modern and contemporary authors. Reading in a group encourages and inspires, adding new dimensions to the learning experience. You should have good communicative skills and a willingness to participate. Native speakers are also very welcome.

● Frankfurt Book Fair: Guest of Honour Canada C1/C2

NEU im Programm

In this special book club course we will read: The Handmaid's Tale by Margaret Atwood and selected Canadian short stories. Additionally, we will explore the guest of honor's culture through music, art and cinema. The course will end with a group visit to the Frankfurt Book Fair to explore the rich literary tradition of Canada.

4280-29 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **20. Sep. – 18. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 30

● Literary Anniversaries C1/C2

In this course we will celebrate various author's accomplishments during their birthday months. During each session we will discuss the selected reading, fun facts and the authors impact on literature and society in general.

4280-30 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **27. Sep., 25. Okt., 22. Nov., 13. Dez., 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Great Novels Made Into Movies C1/C2

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies.

A special excursion is planned at the end of the course. Additional costs may apply.

4280-34 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **27. Sep., 25. Okt., 22. Nov., 13. Dez., 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Classic Winter Time Stories

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

4280-38 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Poetry For People Who Don't Like Poetry C1/C2

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-40 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Learning English Through Popular Music C1/C2

NEU im Programm

Music is a truly universal language. It's something we can all understand and connect with, regardless of which languages we speak. In this course we will explore contemporary/popular music of the English speaking world. From the 1950s to 2020, from vocabulary to grammar, the course is designed not only for those who enjoy music, but learners who want to learn English in the best way possible – through music!

4280-42 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 28. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Writing Skills: writing for the web C1/C2

When writing for the web, using simple language helps users find what they need, understand what they have found and in turn use it for their needs. But writing simply is not the only key to good writing on the web. In this writing skills course we will

review the many conventions which make Interesting and compelling reading on the web. In addition we will cover some SEO basics and best practices for blogs, twitter and social media posts.

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

4280-45 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Nov. – 09. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Prüfungsvorbereitungskurse

Informationsveranstaltung zu den Prüfungsvorbereitungskursen

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend. Im ersten Teil informieren wir Sie über die Bandbreite der telc, IELTS und Cambridge Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und bei uns eine individuelle Sprachberatung zu machen.

Anmeldung ist erforderlich.

4282-22 *Carolyn Roether*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

B2

Cambridge English: First (FCE)

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for First, third Edition & Cambridge English First for updated exam, Lektion 1 – 8

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH.

● **Preparation for the exam on 12 December**

4282-25 *Ursel Schoeltzke; Carolyn Roether*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 10. Dez., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

● **Preparation for the exam on 6 March**

4282-30 *Florentina Veres; Sam Martin Seyedkalal*
Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **28. Okt. – 24. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

IELTS

IELTS – the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.

Lehrwerk: IELTS intensive – A Short Course For IELTS Success, Arbeitsbuch und CD-ROM, Klett Verlag

● **Preparation for the exam in February**

4282-35 *Carolyn Roether*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Okt. – 10. Feb., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Cambridge Business English Certificate: BEC Vantage

Similar in level and format to the Cambridge First Certificate, BEC Vantage places more emphasis on the business aspect of the language. It is an upper-intermediate level qualification that shows you can use English with confidence in a business environment. Course payment in two instalments is possible on request.

Lehrwerk: Success with BEC Vantage, National Geographic Learning, 2nd edition, Cornelsen Verlag

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH.

● **Preparation for the exam on 29 May**

4282-38 *Carolyn Roether*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Okt. – 17. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 475

C1

Cambridge English: Advanced (CAE)

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for Advanced Third Edition, Hueber Verlag & Cambridge English Advanced 1 – Practice Tests, Klett Verlag

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH.

● **Preparation for the exam on 30 May**

4282-40 *Carolyn Roether*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Jan. – 18. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Similar in level and format to the Cambridge Advanced Certificate, BEC Higher places emphasis on the business aspect of the language. It is a high-level exam, taken all over the world by people who need to prove that they have a high level of English for business purposes. Many universities in the UK recognise BEC Higher as a suitable entry requirement for international students to business-related and other courses of study.

Lehrwerk: Success with BEC Higher – Student's Book + Workbook, Helbling Languages Verlag; BEC Higher Practice Tests Band 5, Ernst Klett Verlag

● **Preparation for the exam on 22 May**

4282-45 *Martina Weyreter*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan. – 29. Apr., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Business English

Englisch für den Beruf A2.2

Im Kurs werden Sie anhand von authentischen Gesprächssituationen und praxisnahen Kommunikationsbeispielen schnell in die Lage versetzt, sich in Ihrem Umfeld selbstständig auf Englisch zu verständigen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4285-07 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Englisch für den Beruf B1.1

Der Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die die kommunikativen Fertigkeiten und die Fachsprache erlernen möchten, die in einem beruflichen Umfeld benötigt werden.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4285-08 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

English Business Conversation for Professionals B2

Kenntnisse ab Stufe 10

In this course we will grow English language skills through conversation and discussion as well as an array of group exercises, interesting articles and TED Talks focusing on a wide variety of current business-related topics. Join us and expand your business vocabulary, increase your confidence and ability in expressing yourself in English, hone your listening skills and better master the twists, turns and quirks of English pronunciation.

4285-20 *Lance Gray*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

English Business for mortgage financing B2

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 10

You want to polish your Business English? You're ready to practise your reading, listening, writing but especially your speaking skills? You're interested in the world of housing and how to finance it? This Business English class will present the language of email, presentation, meetings etc. from a mortgage financing perspective. It will be helpful for anyone on a B2 or higher level who uses English at work, but is a must-have for those of you who work in a mortgage financing environment at a bank or insurance, or in related sectors e.g. as estate agents or mortgage loan brokers.

4285-23 *Jens Fröhling*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 95

English for creative people B2/C1

NEU im Programm

Are you an artist or someone who uses their creativity for work or for pleasure? As people who use creativity in any way, either professionally or just for the joy of it, often we do need to try to describe our work, interests and creative process. But these things are hard to explain, so this one day workshop will focus on refining and expanding your vocabulary and skill in talking about these difficulties to explain topics. Using word games, group visual projects, discussion and sharing our own experiences and questions, we will practice talking about our artistic processes and passions, and hopefully go home with new confidence in speaking English and full of new creative energy.

4285-26 *Bruce Long*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Foundations of the Global Political Economy C1

NEU im Programm

This course will help students understand how to put contemporary political thought into conversation through analysis of current political and economic challenges. The first half of the course will explore the major ideas and thinkers of the four major yet still underappreciated alternative traditions of first world political thought? African American, feminist, radical and conservative and values like freedom, justice, equality democracy, economy, rights, identity, as well as the role of the state in daily life, and draw on contemporary literature and media to trace their origins. The second half of the course will address the financial crisis and related topics including Modern Monetary Theory, Helicopter Money, and the 4th Industrial Revolution (Tech 4.0).

The course will be conducted in discussion format.

4285-27 *Doyle Lauren*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Englisch-Prüfungen und -Zertifikate

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Cambridge ESOL-, IELTS- und telc-Prüfungen an.

Cambridge (Stufen B2 – C2)

Die Cambridge English-Prüfungen sind seit über 100 Jahren weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

B2	• Cambridge English: First Certificate (FCE) • Cambridge English: Business Vantage (BEC Vantage)
C1	• Cambridge English: Advanced (CAE) • Cambridge English: Business Higher (BEC Higher)
C2	Cambridge English: Proficiency (CPE)

telc, the European Language Certificates

Seit über 40 Jahren entwickelt telc Sprachprüfungen, die sich am alltäglichen bzw. beruflichen Leben orientieren. Im In- und Ausland genießen die Zertifikate bei Unternehmen, staatlichen Stellen und Hochschulen große Anerkennung.

International English Language Testing (IELTS)

Da der IELTS-Test eine große Bandbreite an Englischkenntnissen misst – von Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören – ist er der weltweit beliebteste Englischtest zum Nachweis der Sprachkompetenz.

Information und Beratung
Dr. Liliya Karpynska
Telefon 069 212-38384
E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Besuchen Sie unseren kostenfreien Infoabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen am 26. September 2020 Eine Anmeldung unter Kursnr. 4282-22 (s. Seite 146) ist erforderlich.

Esperanto

Esperanto ist die am weitesten verbreitete Plansprache, die die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Völker erleichtert und kulturelle Gleichberechtigung ermöglicht. Sie ist leichter zu erlernen als jede Nationalsprache.

Am 26. Juli in diesem Jahr feierte die internationale Sprache Esperanto ihren 133. Geburtstag – an diesem Tag im Jahre 1887 wurde das erste Esperanto-Lehrbuch von dem Augenarzt Ludwik Zamenhof veröffentlicht, dessen Pseudonym Doktoro Esperanto („Doktor Hoffender") zum Namen der Sprache wurde.

Esperanto besitzt in keinem Land der Welt den Status einer Amtssprache, wird jedoch von Sprechern in über 120 Staaten verwendet. Esperanto hat sich bisher in über 120 Länder weltweit verbreitet. Es wird geschätzt, dass einige Millionen Menschen Esperanto gelernt haben und mehrere hunderttausend die Sprache regelmäßig benutzen. Etwa tausend bis zweitausend Personen sprechen Esperanto heute als Muttersprache. In Polen gehört Esperanto „als Träger der Esperanto-Kultur" seit 2014 zum offiziellen immateriellen Kulturerbe. In Polen bietet die Universität Poznan seit 1997 ein dreijähriges Studium der Interlinguistik mit Schwerpunkt auf Esperanto an. In Ungarn gibt es Esperanto-Schulen, da dort Esperanto für den Sprachennachweis an Universitäten zugelassen ist.

Esperanto Woche

NEU im Programm

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der internationalen Weltsprache Esperanto zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Neben der Sprache werden u.a. auch die geschichtlichen Hintergründe des Esperanto, seine Kultur und seine Relevanz in der modernen Popkultur vermittelt. Bonvenon!

4290-30 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Einführung in Esperanto

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Esperanto ist eine internationale Weltsprache, die bereits 1887 veröffentlicht wurde und die durch ihre einfache Grammatik und gleichzeitig starke Ausdrucksfähigkeit die Kommunikation zwischen Menschen verschiedener Nationalitäten und Kulturen erleichtern soll. Dabei verfügt Esperanto auch über einen internationalen Wortschatz, der das Erlernen der Sprache zusätzlich vereinfacht. Bereits nach dem Kurs werden Sie schon einfache Gespräche auf Esperanto führen können. Sie glauben es nicht? Dann schauen Sie doch mal im Kurs vorbei. Bonvenon!

4290-35 *Martin Ptasinski*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Mit Esperanto unterwegs

Esperanto ist eine internationale Sprache, die es ermöglicht, sich vor allem auf Reisen mit anderen Sprechern auch ohne Schulenglisch und mit Händen und Füßen verständigen zu können – auf Augenhöhe, und nicht nur als Tourist. Die Sprache hat eine einfache Grammatik ohne Ausnahmen, eine einfache Aussprache und einen internationalen Wortschatz. Stupides Auswendiglernen von Vokabeln und Grammatikregeln kommt bei Esperanto gar nicht erst auf! Wenn Sie schon immer eine internationale und logisch aufgebaute Sprache lernen wollten, oder einfach nur Interesse an faszinierenden Sprachen und internationalen Kulturen haben – dann sind Sie bei Esperanto genau richtig. Bonvenon!

Am Kursende besuchen wir die Zamenhof-Feier und lernen viele Mitglieder der Frankfurter Esperanto-Gesellschaft kennen.

Zusatzkosten: Getränke/Essen im Restaurant

4290-40 *Martin Ptasinski*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Finnisch

A1

Tervetuloa suomen kurssille! Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie sich und andere vorstellen und vertraute, alltägliche Ausdrücke verwenden. Sie sind in der Lage eine einfache Unterhaltung zu Themen wie Familie, Tagesablauf, Einkauf, Reisen und Freizeitbeschäftigungen zu führen, nach dem Weg zu fragen und beherrschen die Zahlen bis 100.

Finnisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 1, Helmut Buske Verlag

4295-18 *Ritva Prinz*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 150

Finnisch 2

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 1, Helmut Buske Verlag, ab Lektion 9

4295-24 *Ritva Prinz*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 132.

Französisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen:

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum einer Kompetenzstufe (A1) in zwei Kursen durcharbeiten:

2 x wöchentlich
Zwei Module à 45 Unterrichtsstunden, vormittags oder abends

Samstags- und Sonntagskurse
Zwei Module à 42 Unterrichtsstunden. 6 Termine von 10.00 – 15 Uhr.

Standardkurse 1x wöchentlich
In der Regel über 12 oder 15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends oder am Samstag/Sonntag

Kurse auf dem Niveau B2 und C1
Diese Kurse arbeiten zum Teil mit einem Lehrwerk, welches am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben wird. Sie haben keine festgelegte Progression, sondern richten sich nach dem Lerntempo der Gruppe.

Aussprachetraining ab A2
Kursbegleitend an drei Abenden

Bildungsurlaube
Eine Woche intensiv Sprache und Landeskunde von 9.30 bis 16.30 Uhr.
Das detaillierte Programm können Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de als Anlage zum jeweiligen Bildungsurlaub herunterladen.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub unter service.hessen.de/html/Bildungsurlaub-8184.htm

Prüfungen
Ihre Sprachkenntnisse können Sie in Prüfungen testen und international anerkannte Zertifikate (telc, DELF/DALF des Französischen Bildungsministeriums, DFP der Industrie- und Handelskammer Paris) erwerben.

Bitte wenden Sie sich direkt an das Institut Français Mainz, die Prüfungsinstitution für DELF/DALF/DFP.
Telefon: 06131 2822913
www.institutfrancais.de/mainz

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:

- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
  Bitte bringen Sie das Testergebnis zur persönlichen Beratung mit.
- Oder kommen Sie donnerstags, 17 – 19 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
  Bitte beachten: Letzter Termin mit vorliegendem Testergebnis aus dem Online-Sprachtest um 18.15 Uhr, ohne Testergebnis 18.00 Uhr.
- Telefonische Beratung Französisch
  Do, 16 – 17 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Weitere Fragen beantwortet gerne
  Christiane Seeger
  E-Mail: christiane.seeger.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Table ronde

Französische Konversation fast jeden 1. Samstag im Monat ohne Anmeldung

Wir organisieren fast jeden 1. Samstag im Monat eine Table ronde im Cafè „Kaffeehaus am Zoo", Alfred-Brehm-Platz 14, 60316 Frankfurt. Haltestelle Zoo der Straßenbahn 14.

Allen Interessierten (mit Sprachniveau ab B1) soll die Möglichkeit gegeben werden, sich mit netten Leuten und in einer angenehmen Atmosphäre auf Französisch zu unterhalten. Eine Französischdozentin wird im Bistro auf sie warten.

Die einzelnen Termine (05. Sep., 10. Okt., 07. Nov., 05. Dez.) können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort entrichtet. (Keine Ermäßigung).

4301-05 *Isabelle Jacquet*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **05. Sep., 10. Okt., 07. Nov., 05. Dez., 4x**
Treffpunkt: im Kaffeehaus am Zoo; € 5/Termin

Französisch Aussprachetraining ab A2

Anhand kleiner Texte und spielerischen Übungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Aussprache und Hörverständnis wesentlich zu verbessern. Ab Kompetenzstufe A2

4303-34 *MA. Allix Belrose*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Okt. – 11. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub A1.1

Französische Woche 1

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- Sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

4302-30 *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Bildungsurlaub A1.2

Französische Woche 2

Themen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Urlaub: Hotel, Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- Über Vergangenes berichten

4302-32 *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Französisch A1.1

Themen:
- Sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

● **Intensiv**

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

4306-19 *MA. Allix Belrose*
Di + Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **15. Sep. – 17. Nov., 15x**
Abendgymnasium; € 175

● **Standard**

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

4306-20 *Sylvain Reinhard*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 08. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 175

4306-21 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4306-30 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**
Abendgymnasium; € 175

Falsche Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Geeignet für alle, deren Anfängerkurs im Frühjahr unterbrochen wurde und alle, die schon einmal Französisch oder eine andere romanische Sprache gelernt haben und die nicht mehr ganz von vorne anfangen müssen.

Themen:
- Sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

4306-31 *Danielle Capron Stiller*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

4306-33 Süd *Uma Davy Völker*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4306-39 *Bernd Völker*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

4308-47 *Bernd Völker*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Bethmannschule; € 175

Französisch A1.2

Themen:
- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- Über Vergangenes berichten

● **Standard**

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

4309-30 *Valerie Bignon*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Bettinaschule; € 175

● **Intensiv**

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

4309-32 *MA. Allix Belrose*
Di + Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **08. Dez. – 04. Feb., 15x**
Abendgymnasium; € 175

A2

Französisch A2.1

Themen:
- Vergangenheit, Tagesablauf
- Entschuldigungen
- Beschreibung von Personen, Kleidung, Vergleiche
- Ausbildung, Beruf, Vor- und Nachteile
- Beschreiben und argumentieren

Sprachliche lernen Sie kennen: passé composé, impératif, Verneinung, imparfait, conditionnel.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

● **Standard**

4310-44 Süd *Nathalie Noël*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4310-45 *Geneviève Prat*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Klingerschule; € 175

Französisch A2.2

Themen:
- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Imperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungssatz.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

● **Standard**

4312-38 *Sereina Donatsch*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Aug. – 23. Nov., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

4312-44 *Valerie Bignon*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Abendgymnasium; € 175

4312-45 *Sereina Donatsch*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

4312-46 West *Rachel Roth*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

4312-47 *Christine Blézeau*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Sep. – 24. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4312-48 Süd *Christine Blézeau*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4312-49 *Sylvain Reinhard*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **18. Sep. – 08. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

● **Moderates Lerntempo**

4312-39 *Sarah Tietz-Bossard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4312-43 *Christine Blézeau*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Nov. – 19. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 142

B1

Französisch B1.2

Auf diesem fortgeschrittenen Niveau können Sie Nachrichten und Reportagen verstehen und darüber diskutieren.

Die Themen sind u.a.
- Nationen, Europa, internationaler Austausch
- Deutsch-französische Freundschaft
- Glaube, Legenden und Märchen
- Umweltschutz und Ökologie, Alternativtourismus

Sprachlich werden der subjonctif, das conditional, das passé simple sowie Kausalsätze, Konsekutivsätze, das conditionnel passé sowie der irrealle Bedingungssatz in der Vergangenheit vertieft.

● **Standard**

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4315-41 Süd *Christine Blézeau*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4315-42 *Danielle Capron Stiller*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

● **Intensiv**

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4315-44 *MA. Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Sep. – 11. Nov., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4315-46 *MA. Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **18. Nov. – 25. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

B2

Auf Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Französisch B2.1

Vous avez terminé le manuel „Perspectives B1". Vous êtes prêts maintenant pour travailler avec des supports variés et encore plus actuels (articles de presse, courts-métrages, chansons, courtes lectures, etc.) pour réviser et approfondir vos connaissances dans toutes les compétences linguistiques. Une place toute particulière sera accordée à l'expression orale pour vous préparer aux diverses situations de communication (au travail, en vacances, etc.).

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

● **Standard**

4317-39 *Nathalie Noël*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**
Bettinaschule; € 180

4317-40 *Cécile Gräff*
Mo, 09.15 – 11.30 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Französisch B2.2

Ce cours de niveau B2.2 s'adresse à tous les participants ayant acquis le niveau B2.1 du CECR (cadre européen commun de référence) ou possédant déjà des connaissances équivalentes. Ces 2 semestres d'apprentissage vous permettront d'obtenir une plus grande maîtrise de la langue de Molière en vue d'un séjour Erasmus, professionnel ou autre.

Guidé(e) par votre professeur(e) vous renforcerez vos acquis et l'accent sera mis sur les objectifs actionnels en utilisant les structures grammaticales appropriées :
- Présenter un sujet
- Structurer un exposé
- Exprimer sa position
- Nuancer son opinion
- Débattre sur des thèmes précis
- Aborder des thèmes de la culture française

Vous aurez, si vous le désirez, la possibilité de passer le DALF (diplôme approfondi en langue française).

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

● **Standard**

4319-42 *Danielle Rothacher*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **20. Aug. – 26. Nov., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4319-43 *Sébastien Ballay-Krämer*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 180

4319-45 *Nika Mossessian*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4319-48 *Alja Ould-Braham*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4319-51 *Cécile Gräff*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4319-53 *Christine Blézeau*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4319-54 Süd *Caroline Herpin*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 15x**
Stadtteilbibliothek Niederrad; € 180

4319-56 *Sylvain Reinhard*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 01. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4319-58 *Sylvain Reinhard*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4319-60 *Christine Blézeau*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **18. Sep. – 15. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4319-62 *Sylvain Reinhard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

4319-64 *Sylvain Reinhard*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Nov. – 20. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

C1

Französisch C1

Conversation au gré des idées

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

● **Standard**

4325-50 *Caroline Herpin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Klingerschule; € 180

4325-51 *Caroline Herpin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4325-52 *Sylvain Reinhard*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4326-54 Nord *Danielle Rothacher*
Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 145

4326-56 *Colette Bard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **20. Okt. – 26. Jan., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

4326-58 *Colette Bard*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

Griechisch

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Griechisch A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Themen:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- die Zahlen bis 100
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 1 – 5

4351-20 *Hasan Tuna*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Klingerschule; € 190

Dieser Kurs ist für alle geeignet, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.

4351-22 *Elisabeth Menelaou*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Griechisch A1.2

Themen:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- sich über Kochwünsche äußern

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 6 – 9

4351-24 *Lambrini Tsoukali*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 190

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Griechisch A2.1

Themen:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen von 100 bis 1.999
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben und telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 10 – 12

4351-26 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 215

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Griechisch B1.2

Themen:

- Einladungen zum Essen
- Erlebnisse bei Ausflügen und Hotelaufenthalten
- komplizierte Einkaufssituationen und Alltagsabläufe

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2, Verlag Deltos

4351-28 *Hasan Tuna*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 245

B2

Auf Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben

Griechisch B2.1

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2, Verlag Deltos

4351-30 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Klingerschule; € 245

Griechisch Konversation B2.2

Sie lesen kleine Geschichten, Zeitungsartikel und leichte Lektüre, die Sie vorher im Kurs absprechen. Grammatikalische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt.

4351-32 *Elisabeth Menelaou*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

Altgriechisch

Altgriechisch ist die Sprache, die am Anfang der europäischen Kultur steht. Bis heute wirkt sie durch die in ihr verfassten bedeutenden Werke der Weltliteratur auf unsere gesamte geistige und kulturelle Entwicklung.

Xairete – seid gegrüßt

Sie möchten Ihre Kenntnisse der altgriechischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Altgriechisch lernen? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Samstag von 10 bis 14 Uhr und werden uns sowohl mit der Sprache als auch der Geschichte des antiken Griechenlands beschäftigen.

Das entsprechende Lehrwerk wird Ihnen rechtzeitig vor Unterrichtsbeginn mitgeteilt.
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4352-12 *Helga Ranis*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Sep., 31. Okt., 28. Nov., 19. Dez., 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Altgriechisch 7

Lehrwerk: Hellas: Lehrgang des Griechischen, Lehrbuchband, C. C. Buchner

4352-15 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 140

Altgriechisch Lektüre

Lehrwerk: Herdot (Aschendorffs Sammlung)

4352-17 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Mo, 17.00 – 18.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 160

Hindi

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Hindi A1.2

Sie lernen:

- über Ihre Freizeit und Hobbies reden
- Gespräche im Laden, Restaurant, in der Bibliotek und an der Bushaltestelle führen
- über zukünftige Pläne sprechen und neue Präpositionen verwenden

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-27 *Mridula Singh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Okt. – 07. Dez., 8x**
Bethmannschule; € 160

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Indonesisch

Indonesisch gehört zur malaiischen Sprachfamilie und wird weltweit von 160 Millionen Menschen gesprochen: v.a. in der Republik Indonesien und in Ost-Timor, aber auch in Saudi-Arabien, Singapur, den Niederlanden und den USA. Indonesisch ist relativ leicht zu lernen, da es ein lateinisches Alphabet hat, eine Grammatik ohne Konjugationen und Deklinationen und weder Geschlechter noch Höflichkeitsformen kennt.

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

Darüber hinaus werden Sie in wichtige Sitten und Gebräuche des Inselstaates eingeführt.

Indonesisch am Wochenende

Für Anfänger/-innen

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Indonesiens.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.
Zusatzkosten: für Kopien

4359-25 *Renny Oksyanti Fischer*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Isländisch

Isländisch ist eine skandinavische Sprache, aber im Gegensatz zu den anderen Sprachen der nordischen Länder hat sie sich seit der Wikingerzeit wenig verändert. Außerdem gibt es im Isländischen nur wenige Fremdwörter, für neue Begriffe werden mit viel Fantasie neue Wörter erfunden. Derzeit wird Isländisch von ungefähr 330.000 Menschen gesprochen.

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Isländisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- das isländische Alphabet
- sich vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf usw.)
- sich formell und informell begrüßen und verabschieden
- einfache Fragen über den Alltag stellen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4360-75 *Andre Sven Hahl*
So, 12.00 – 14.15 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Isländisch 2

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnisse

Sie haben bereits Isländisch gelernt (ca. 30 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen. Inhalt des Kurses sind weiterhin Aussprache, Grammatik und Alltagssituationen (wie Familie, Personenbeschreibung, Essen, Trinken usw.).

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4360-78 Nord *Andre Sven Hahl*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Isländisch A2

Sie lernen:

- die Ordnungszahlen
- Bilder beschreiben
- Altersangabe
- über die eigene Familie erzählen
- die Vergangenheitsform

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4360-81 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
07. Nov. + 08. Nov., 09. Jan. + 10. Jan., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 170

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Isländisch B1

Themen:

- auf der Arbeit
- Rechte und Pflichte
- Lektüre eines Kinderbuches

Dabei werden Sie unterschiedlichen Formen und Strukturen üben, wie z.B. das Konjunktiv.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4360-84 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
14. Nov. + 15. Nov., 30. Jan. + 31. Jan., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 170

Italienisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen:

Intensivkurse
Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Sprache möchten, können Sie hier das Lernpensum eines Semesterkurs à 10/12/15 Wochen (A1) in 3 kurzen Blocks à 18 Unterrichtsstunden, 3x wöchentlich durcharbeiten. Im Oktober (Teil 1), im November (Teil 2) und im Januar (Teil 3).

Standardkurse 1x wöchentlich
In der Regel über 10 bis 15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende. Kursbeginn im September und Oktober

Kurse für Schnelllerner/-innen
Besonders geeignet für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in anderen romanischen Sprachen und Lerngewohnte. 12 Wochen, 1x wöchentlich. Kursbeginn im September und Oktober

Konversationskurse auf B1+-, B2- und C1-Niveau

PDL-Kurse am Wochenende
Kursbeginn im Oktober und November

Bildungsurlaube
- Italienische Woche A2-B1 mit der PDL-Methode
- Sprachstudienaufenthalt in Mailand (ab B1+)

Aperitivo italiano:
Incontrarsi e parlare in Italiano
1x monatlich

CELI-Prüfung
Für alle Kompetenzstufen am 23. November.

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem kostenlosen Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:

- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
- Telefonische Beratung Italienisch:
  Tiziana Raimondo
  Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
  E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Aperitivo Italiano
Incontrarsi e parlare in Italiano

L'aperitivo è nato a Torino più di 200 anni fa con il vermouth. Oggi il momento dell'aperitivo è un'usanza largamente diffusa in tutte le grandi città italiane, da nord a sud; gli italiani amano finire il pomeriggio con un drink accompagnato da stuzzichini e scambiare due chiacchiere con gli amici.

Wir organisieren einmal im Monat in der Pasticceria Italiana BRIXIA, Bockenheimer Landstraße 42-44 einein Aperitivo Italiano. Alle Interessenten (mit Sprachniveau ab B1) haben die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre einen Aperitivo zu bestellen und sich auf Italienisch zu unterhalten.

Unsere Italienischdozentin Cristina Burger Piovera wird in der Pasticceria auf Sie warten.

! Die Einzeltermine (24. Sep., 22. Okt., 19. Nov., 10. Dez., jeweils 18.30 – 19.30 Uhr) können unabhängig voneinander besucht werden. Eine Voranmeldung ist wünschenswert. Eine kurze E-Mail an tiziana.raimondo.vhs@frankfurt.de genügt. Das Entgelt von € 8 pro Termin wird vor Ort entrichtet und enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Keine Ermäßigung!

Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollte dort jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer mindestens einen Aperitivo zum Selbstkostenpreis bestellen. Vielen Dank!

4400-11 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **24. Sep., 22. Okt., 19. Nov., 10. Dez., 4x**
Pasticceria Italiana BRIXIA; € 5/Termin

PDL – Italienisch lernen einmal anders
Eine Wochenendreise in die italienische Sprache A1–B1

Italienisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDL-Methode. An diesem Wochenende tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich- direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!

Die Teilnehmerzahl ist auf max 8. Personen begrenzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Informationen:
Tiziana Raimondo,
Tel. 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Informationen über die PDL-Methode im Internet unter www.psychodramaturgie.de

● **Teil 1**

4401-21 *Francesca Di Stefano*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,
31. Okt. + 01. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Teil 2**
Für Fortsetzer/-innen aus Teil 1 oder Teilnehmer/-innen mit PDL-Erfahrung

4401-22 *Francesca Di Stefano*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,
28. Nov. + 29. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

L'Italiano con l'arte A2–B1

NEU im Programm

● **Raffaello, il principe degli artisti**

Die wenigsten kennen seinen Nachnamen, allein sein Vorname ist aber Synonym für harmonische Kompositionen und liebliche Bilder. Schon zu Lebzeiten hatte er den Ruhm eines Stars. Raffaello Sanzio, einer der bedeutendsten Künstler der italienischen Renaissance, starb vor 500 Jahren in Rom. An diesem Abend möchten wir allen Italienischlernenden mit Sprachniveau A2 bis B1 die Möglichkeit geben, anhand ausgewählter Werke, ihn näher kennenzulernen und sprachlich Wortschatz und Strukturen zu vertiefen und zu erweitern.

4403-07 *Lisa Tenderini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

● **Amadeo Modigliani**

Berühmt für seine Frauenakte, inspirierte sich Amedeo Modigliani, der Avantgardist aus Livorno, für seinen Frauentypus mit Schwanenhals und Mandelaugen an der Florentiner Renaissance. In seinen Werken erkennen wir künstlerische Berührungen mit Picasso, Cezanne und Brancusi. Modigliani starb am 24. Januar 1920 in Paris. An diesem Abend möchten wir allen Italienischlernenden mit Sprachniveau A2

bis B1 die Möglichkeit geben, ihn anhand ausgewählter Werke näher kennenzulernen und dabei Wortschatz und sprachlich Strukturen zu vertiefen und zu erweitern.

4403-11 *Lisa Tenderini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

L'Italiano e la cucina regionale: la Puglia A2–B1

NEU im Programm

Lezioni di lingua e cucina italiana

Die Welt der italienischen Küche ist unglaublich reich und in den verschiedenen 20 Regionen sehr unterschiedlich und vielfältig. Allen Italienisch-Lernenden ab Stufe A2 bieten wir die Möglichkeit, an diesem Wochenende näher die Region Apulien kennenzulernen und mit einem typisch apulischen Kochrezept auch kulinarisch auf den Geschmack der Region zu kommen. Am Samstag werden wir – neben den landeskundlichen Aspekten – Wortschatz und Strukturen wiederholen und/oder vertiefen, während wir am Sonntag auf Italienisch zusammen kochen und genießen wollen. Buon appetito!

4403-15 *Catia Bisci*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, So, 11.00 – 14.15 Uhr,
21. Nov. + 22. Nov., 2x
stadtRAUMfrankfurt; € 35, Mat. Kosten € 6

Bildungsurlaub

PDL – Italienisch lernen einmal anders

Für Teilnehmer/-innen mit Kenntnisse der Kompetenzstufe A2

Italienisch lernen ganz anders, mit der PDL-Methode. In dieser Woche tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich- direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!!

Die Teilnehmerzahl ist auf max 8. Personen begrenzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Informationen:
Tiziana Raimondo,
Tel. 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Informationen über die PDL-Methode im Internet unter www.psychodramaturgie.de

4402-31 BU *Francesca Di Stefano*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Die Partnerstadt Mailand entdecken B1+ bis C1

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) werden Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen lernen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen. Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali" der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen diese Reise Italienischlerner/-innen ab Kompetenzstufe B1+ (gute Kenntnisse).
Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen
Kosten: Programm, Sprachunterricht, Organisation, Betreuung vor Ort € 200
Unterkunft: auf Wunsch kann die Stadt Mailand ein Einzelzimmer in einem sehr zentralem Hotel, ca € 560/Woche (EZ/Bad mit Frühstück) reservieren.
Oder eigene Unterkunft
Eigene An-/Abreise: 04. Okt. bzw. 11. Okt.

Informationen und Beratung:
Tiziana Raimondo,
Tel. 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

4402-35 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
€ 200

Regelangebot

A1

Italienisch Intensiv 1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Italienische Sprache haben möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit neun Unterrichtsstunden pro Woche in nur sechs Wochen (Intensiv 1,2 und 3) das Lernpensum eines regulären Kurses (12/15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

In diesem Kurs lernen Sie auf einer sehr kommunikativen Weise:
- Begrüßen und sich verabschieden, sich und andere vorstellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort nennen und erfragen
- eine Stadt/einen Stadtteil beschreiben

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4404-25 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
26. Okt. – 05. Nov., 6x
Klingerschule; € 90
siehe auch: Italienisch Intensiv 2, 4406-14

Italienisch 1, Standardkurs

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf Kursniveau A1.1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:
- sich und andere vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen, Vorlieben auszudrücken
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben, nach der Uhrzeit zu fragen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4404-30 *Cinzia Tedesco*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4404-31 *Anna Caruso*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Okt. – 19. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4404-32 Süd *N.N.*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 125, Lektion 1 – 3

4404-34 *N.N.*
Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, **31. Okt. – 19. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Lektion 1 – 4

4404-35 *Federica Bevacqua*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Okt. – 13. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

4404-53 Nord *Eleonora Paradisi Miconi*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Okt. – 13. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 125

4404-61 West *Federica Bevacqua*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Okt. – 12. Jan., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 125

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Italienisch für Schnelllerner/-innen 1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Spanisch, Französisch, Portugiesisch, Latein) oder Lerngewohnte. Sie fangen Italienisch von Null an aber durch eine steilere Progression und einen stärkeren lexikalischen Ansatz werden Sie schneller als in Standardkursen, die Kompetenzstufen A1 und A2 erreichen (Italienisch für Schnelllerner/-innen 1, 2, 3 und 4)

Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet.
Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben unerlässlich.

Auf Kursniveau A1.1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:
- jemanden begrüßen, sich und jemanden vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über sich und seine Familie sprechen
- über Hobby, Freizeit und Vorlieben sprechen
- die eigene Alltagsroutine beschreiben, nach der Uhrzeit fragen

Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4405-89 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Bettinaschule; € 145

4405-90 *Dr. Gaetano Biccari*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Okt. – 26. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

4405-91 *Dr. Gaetano Biccari*
Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

Italienisch Intensiv 2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie:
- eine Person beschreiben
- Vorlieben ausdrücken
- über den Alltag sprechen
- sich über ein Produkt informieren, Kleider beschreiben und kaufen

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger/-innen geeignet. In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem kostenlosen Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen, siehe Seite 155.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 4 – 6

4406-14 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
16. Nov. – 26. Nov., 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 2, Standardkurs

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 Ustd.)

Auf Kursniveau A1.2 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:
- einen Tisch in einem Restaurant zu reservieren
- eine einfache Wegerklärung zu verstehen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4406-25 *Cinzia Tedesco*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4406-26 Süd *Angela Fato*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 125

4406-37 Nord *Elena Pisapia*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**
Nordwestzentrum; € 145

Italienisch für Schnelllerner/-innen 2

Sie haben schon Italienisch gelernt (ca. 30–40 Ustd.) und haben gute Kenntnisse in einer anderen romanischen Sprache (Spanisch, Französisch, Portugiesisch, Latein). Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben unerlässlich

Auf Kursniveau A1.2 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:
- sich über Lebensmittelprodukte informieren, über Essgewohnheiten sprechen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten, eine Biographie beschreiben
- eine Stadt/einen Stadtteil beschreiben, nach dem Weg fragen
- sich über Produkte informieren, Kleider kaufen

Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4406-89 *Lidia Perla*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

Italienisch Intensiv 3

In diesem Kurs lernen Sie:
- über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen sprechen
- sich über Lebensmittel informieren
- etwas zum Essen und Trinken bestellen

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Vorkenntnissen. In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem kostenlosen Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen, siehe Seite 155.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 8

4406-93 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
11. Jan. – 21. Jan., 6x
Klingerschule; € 90

Auffrischungskurs A1

Ripetere e praticare

Sie wiederholen und festigen die Hauptpunkte der Kompetenzstufe A1, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4407-81 *Lidia Perla*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Aug. – 10. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

A2

Italienisch 4, Standardkurs

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 90 Ustd. Vorkenntnissen

Auf Kursniveau A2.1 lernen die Kursteilnehmenden, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Meinung zu äußern, etwas zu begründen
- sich nach Zugverbindungen und Ticketpreisen zu erkundigen
- Kleidungsstücke zu beschreiben
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit zuschildern

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4408-39 *Angela Fato*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Italienisch für Schnelllerner/-innen 3

Sie haben schon Italienisch gelernt und A1 Niveau erreicht (ca. 70–80 Ustd.) und haben gute Kenntnisse in einer anderen romanischen Sprache (Spanisch, Französisch, Portugiesisch, Latein). Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben unerlässlich.

Auf Kursniveau A2.1 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Gefühle sprechen
- eine Wohnung beschreiben, Meinungen und Vorlieben äußern, vergleichen
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit schildern
- über die eigenen Kompetenzen sprechen, nach einer Dienstleistung fragen

Lehrwerk: Al Dente2 (A2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4408-83 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

4408-84 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Bettinaschule; € 145

Italienisch 5, Standardkurs

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 120 Ustd. Vorkenntnissen

Auf Kursniveau A2.2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Lebensumstände und Essgewohnheiten zu sprechen
- über Reisegewohnheiten zu sprechen, Ratschläge zu geben
- Verkehrsmeldungen im Radio zu verstehen
- Beschwerden zu beschreiben, ein kurzes Gespräch beim Arzt zu führen

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4409-05 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4409-06 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 09.00 – 11.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

4409-10 Nord *Valentina Iacono*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 145

Auffrischungskurse A2

Ripetere e praticare

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte der Kompetenzstufe A2 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4410-28 *Angela Fato*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4410-29 Süd *Tiziana Colini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 145

B1

Italienisch 7

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 180 Ustd. Vorkenntnissen

Auf Kursniveau B1.1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:

- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat
- zu protestieren, Wut auszudrücken
- über die Familie zu sprechen, Haltungen zu beschreiben und zu vergleichen
- den Charakter einer Person zu beschreiben, eine Vermutung anzustellen

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4411-11 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4411-12 *Anna Caruso*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Italienisch 8 am Wochenende

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4412-08 *Lisa Tenderini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Sep. – 14. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Italienisch 9

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 250 Ustd. Vorkenntnissen

Auf Kursniveau B1.3 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Filmhandlung zu verstehen und zusammenzufassen, ein Buch/Film zu beschreiben
- über geschichtliche Begebenheiten zu sprechen
- sich über Fernsehen zu unterhalten
- Präferenzen auszudrücken und zu motivieren, Vermutungen anzustellen (3)

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4413-22 *Lisa Tenderini*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

4413-23 *Lisa Tenderini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Nov. – 23. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

B1+

Italienisch 10

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4414-23 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4414-25 *Francesca Sauli*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Sep. – 14. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

4414-26 *Lisa Tenderini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

B2

Auf Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Italienisch B2.1

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4416-03 *Angela Fato*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Italienisch B2.2

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4416-04 *Tiziana Colini*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

Italienisch B2.3

4418-21 *Francesca Sauli*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4418-23 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4418-25 West *Pina Scoglio Christmann*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Lehrwerk: Qua e là per l'Italia, Buch mit Audio-CD – Ein Streifzug durch die Regionen Italiens, Hueber Verlag

4418-30 *Francesca Sauli*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 130

C1

Italienisch C1

Auf Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

4419-04 *Linda Denninger*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 160

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 132.

Japanisch

Extras

Japanisches Wochenende für Einsteiger/-innen

Einführung in die japanische Sprache und Kultur

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Japans.

Auch als Einstieg für Japanisch 1 geeignet.

4441-01 *Tomoko Tsuruta*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

4441-02 *Tomoko Tsuruta*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Regelangebot

A1

Auf Kursniveau A1 lernen die Kursteinehmenden, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Japanisch 1

Sie lernen:
- Begrüßungsformel
- sich selbst vorstellen
- das japanische Zahlensystem
- einfache Sätze mit den Verben „gehen/kommen"
- Hiragana, die japanische Schrift

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

4441-11 *Isao Yamaji*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Diese Kurse sind für alle geeignet, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.

4441-13 *Tomoko Tsuruta*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

4441-15 *Yoko Hosoda*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

Japanisch 2

Sie lernen:
- Katakana
- Hiragana lesen und schreiben
- ein japanisches Märchen auf Hiragana lesen

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 8 – 14

4441-23 *Noriko Kreutzer*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **12. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4441-24 *Yoko Hosoda*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

Lehrwerk: Japanisch, bitte! neu, A1 – A2, Klett Verlag

4441-25 *Maho Itonaga*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 190

Japanisch 3

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Hiragana und Katakana Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 15 – 21

4441-31 *Miwa Kanosue Schuler*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Japanisch 4

Themen:
- Verkehrsmittel
- Wegbeschreibungen
- Verbotsschilder
- Äußerung regelmäßiger Handlungen
- Bestellung im Restaurant

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 22 – 30

4441-42 *Isao Yamaji*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

4441-43 *Miwa Kanosue Schuler*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

A2

Auf Kursniveau A2 lernen die Kursteilnehmenden, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Japanisch 5

Sie lernen u.a. den Komparativ und den Superlativ.

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 3

4441-51 *Tomoko Tsuruta*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 245

Japanisch 6

Sie lernen:
- etwa 70 neue Kanjii
- Lektüre von modernen japanischen Geschichten
- Sätze mit den gelernten Kanji schreiben

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 4 – 6

4441-62 *Tomoko Tsuruta*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 245

4441-63 *Isao Yamaji*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 245

Japanisch 7

Sie lernen:
- etwa 70 neue Kanji
- Lektüre einer japanischen Geschichte mit „Edo Meguri"
- Sätze mit den gelernten Kanji schreiben

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 7 – 10

4441-70 *Ayako Gonsa*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 245

Japanisch 8

In diesem Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:
- das Vorstellungsgespräch und der dazugehörende Wortschatz
- Hotelreservierung

• Wiederholung der Zeitformen

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 5

4441-80 *Noriko Kreutzer*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **12. Sep. – 16. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

B1

Auf Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Japanisch 10

Sie lernen:
- die Übermittlung von Informationen, die vom Hörensagen kennt
- Ausdruck der eigenen Wünsche
- Angabe von Gründen
- Hinterlassen und Ausrichten von Nachrichten

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 16 – 20

4441-85 *Arno Moriwaki*
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Japanisch 11

Sie lernen:
- Informationen weiter geben
- Wahrscheinlichkeit ausdrücken
- Konditionalsätze

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 3A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 3

4441-87 *Isao Yamaji*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 245

C1

Auf Kursniveau C1 lernen die Kursteilnehmenden, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Japanisch 17

Sie lernen:
- Japanische Geschichte und Kultur
- Moderne Literatur
- verschiedene grammatikalische Themen

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4441-89 *Tomoko Tsuruta*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 245

Japanische Lektüre

Sie üben in diesem Kurs hauptsächlich das Leseverstehen und das Übersetzen ausgewählter japanischer Kurzgeschichten.

Voraussetzung: ca. 500 Kanji
Zusatzkosten: für Kopien

4441-90 *Arno Moriwaki*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

Koreanisch

Extras

Koreanisches Wochenende für Einsteiger/-innen

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Koreas. Auch als Einstieg für Koreanisch 1 geeignet.

4448-70 *Seung Yeon Lee*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Regelangebot

A1

Auf Kursniveau A1 lernen die Kursteinehmenden, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Koreanisch 1

Sie lernen:
- das koreanische Alphabet
- Begrüßungen
- Nationalitäten
- Zahlen
- Wünsche und Pläne äußern

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 4

4448-73 *Eun-Joo Shim*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

Diese Kurse sind für alle geeignet, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.

4448-75 *Eun-Joo Shim*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4448-79 **Nord** *Seung Yeon Lee*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 190

Koreanisch 2

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 45 Ustd. Vorkenntnissen

Sie lernen:

- Modalverben
- über zukünftige Pläne sprechen
- um einen Gefallen bitten
- Sätze mit „weil" verbinden

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 5 – 8

4448-82 *Jang-Won Sohn*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 190

Koreanisch 4

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 135 Ustd. Vorkenntnissen

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 13 – 16

4448-85 *Seung Yeon Lee*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/ das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

Kroatisch

Extras

Einführung in die Kroatische Sprache

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Wer die Landschaften und Menschen Kroatiens besser kennen lernen möchte, sollte zumindest ein paar Worte der kroatischen Sprache kennen. In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der kroatischen Sprache und Kultur.

Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Kroatisch 1 geeignet.

4450-20 *Sladjana Paskalj*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Weihnachten in Kroatien

NEU im Programm

Was haben grüne Weizen, Eichenholzscheiten, Stroh und Stockfisch mit Weihnachten zu tun? Wussten Sie schon, dass die kroatische Hauptsstadt Zagreb mit seinem prächtigen Weihnachtsmarkt mehrfach zum schönsten in ganz Europa ausgezeichnet wurde? Überraschend große Anzahl an Weihnachtsbräuchen sind ein wichtiger Bestandteil der kroatischen Tradition, die sich von Region zu Region unterscheiden. In diesem Kurs bekommen Sie einen groben Überblick über die wichtigsten Bräuche während der Weihnachtszeit in Kroatien. Ausserdem lernen Sie kroatische Weihnachtslieder und Weihnachtsgeschichten kennen. Den Abend lassen wir mit kroatischen Gerichten und der traditionellen Tombola in einem kroatischen Restaurant ausklingeln.

Zusatzkosten: Getränke/Essen im Restaurant

4450-22 *Sladjana Paskalj*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Dez., 1x**
Julius-Leber-Schule; € 18

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch 1–3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Kroatisch 1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- über Familie sprechen und Ihren Beruf angeben
- die Grundzahlen nennen und Ihr Alter angeben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 1 – 3
Das Lehrwerk ist erhältlich u.a. unter slavicum.de

4450-24 *Sladjana Paskalj*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Kroatisch 2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen:

- Familienmitglieder und Freunde vorstellen und beschreiben
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und über Ihre Sprachkenntnisse sprechen
- über Ihre Interessen und Freizeit sprechen
- einfache Fragen stellen und Dialoge verfassen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 4 – 6
Das Lehrwerk ist erhältlich u.a. unter slavicum.de

4450-25 *Natalija Mann*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Kroatisch 4–6) lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Kroatisch 4

Sie lernen:

- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Handlungen in der Vergangenheit und Zukunft benennen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 10 – 13
Das Lehrwerk ist erhältlich u.a. unter slavicum.de

4450-30 *Nela Akrapovic*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

Kroatisch 6

Sie lernen:

- Körperteile benennen und über die eigene Gesundheit sprechen
- Urlaubsgewohnheiten beschreiben und Reiseerlebnisse schildern
- Lage eines Ortes beschreiben
- Ihre Träume und Gefühle beschreiben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 18 – 20
Das Lehrwerk ist erhältlich u.a. unter slavicum.de

4450-34 *Sladjana Paskalj*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 245

B1

Auf dem Kursniveau B1 (Kroatisch 7–9) lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Kroatisch 7

Sie lernen:

- sich über die wichtigsten Stationen im Leben unterhalten
- Angaben zur Ausbildung, Studium und Karriere machen
- sich über den Alltag austauschen und persönliche Meinung ausdrücken

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1 (2008), Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 1 – 3
Das Lehrwerk ist erhältlich u.a. unter slavicum.de

4450-38 *Sladjana Paskalj*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 245

Kroatisch 9

Sie lernen:

- Redewendungen zum Ausdrücken von Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit
- Redewendungen zum Thema Ehe
- bekannte Menschen in Kroatien (Erfinder, Musiker, Sportler, Politiker)
- die Vergangenheit

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1 (2008), Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 7 – 10
Das Lehrwerk ist erhältlich u.a. unter slavicum.de

4450-40 *Natalija Mann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 245

Latein

Latein ist schön (ganz bestimmt)!

Wollten Sie vielleicht schon immer Latein lernen und hatten bisher noch nicht die Gelegenheit? Oder haben Sie es schon einmal vergeblich probiert? Möchten Sie ihr vergessenes Latein wieder aufpolieren und dabei nicht alleine vorgehen? Ganz sicher: Latein ist erstens wunderschön und zweitens gut erlernbar. Vergessen Sie mögliche Vorbehalte und lassen Sie sich überzeugen. Kommen Sie einfach zu unseren Kursen: wir werden Freude und Interesse an dieser einzigartigen Sprache gemeinsam erleben!

Salvete – seid gegrüßt

Sie möchten Ihre Kenntnisse der lateinischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Latein lernen? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Samstag von 10 bis 14 Uhr. Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen die Grundlagen der lateinischen Grammatik sowie ein Basisvokabular zu vermitteln, sodass wir gemeinsam die ersten Texte übersetzen können.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Roma, Textband, Ausgabe A sowie dem dazugehörigen Begleitband (C.C. Buchner-Verlag).

4453-20 *Helga Ranis*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Latein 1

Lehrwerk: Bornemann Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

4453-22 *Helga Ranis*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 145

Niederländisch

A1

Auf Kursniveau A1 lernen die Kursteinehmenden, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Niederländisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- in einem Cafè etwas bestellen
- über Ihre Familie sprechen und Personen beschreiben

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 1 – 5 + Übungsbuch ISBN 978-3-12-528991-8

4461-29 *Marlijn Stege*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Dieser Kurs ist für alle geeignet, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.

4461-32 *Mariëtte de Vries*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

Niederländisch 2

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 45 Ustd. Vorkenntnissen

Sie lernen:

- über den Tagesablauf sprechen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- über Beruf und Arbeit sprechen und Tätigkeit beschreiben
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 6 – 10 + Übungsbuch ISBN 978-3-12-528991-8

4461-35 *Marlijn Stege*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 190

4461-36 *Marleen Peeters*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 190

A2

Niederländisch 4

Sie haben bereits Niederländisch gelernt (ca. 126 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- den Charakter einer Person beschreiben
- sich um eine Stelle schriftlich bewerben
- für einen Standpunkt argumentieren
- ein Kunstwerk oder ein Gebäude beschreiben

4461-38 *Arthur Schipper*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

B1

Auf Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Niederländisch 6

Sie lernen:

- über Ihren Alltag und Ihre Arbeit sprechen
- Bilder beschreiben
- Meinungen und Wünsche äußern
- nach Informationen am Telefon fragen

Sie werden außerdem Ihren Wortschatz u.a. zu folgenden Themen erweitern: Umzug, neue Umgebung, Liebe, Beziehung, Scheidung, die Niederlande und ihre Küsten.

4461-42 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 200

B2

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden? Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven? In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica. Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten.

In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4461-46 *Dieter Maenner*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Klingerschule; € 200

Niederländisch Taal & literatuur

We lezen samen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen. Met kleine oefeningen werken we aan spelling, woordenschat en uitspraak. Door de systematische behandeling van grammatica verdiepen we onze kennis.

4461-49 *Sabine Lehr*
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 24. Feb., 10x**
Gutenbergschule; € 120

Nederlands op zaterdag

We lezen en vertalen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen en bekijken filmfragmenten. Ook werken we met kleine oefeningen aan grammatica, spelling, woordenschat en uitspraak.

4461-52 *Sabine Lehr*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **26. Sep., 31. Okt., 28. Nov., 23. Jan., 20. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Norwegisch

A1

Auf Kursniveau A1 lernen die Kursteinehmenden, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Norwegisch 1

Für Teilnehmer-/innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse)
- Lebensmittel benennen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 1 – 4

4465-01 *Jone Malmin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Norwegisch 2

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 30 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- den Tagesablauf beschreiben
- in einem Geschäft einkaufen
- sich erkundigen, eine Mail schreiben
- etwas begründen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 5 – 7

4465-06 *Jone Malmin*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

A2

Norwegisch 4

Sie haben bereits Norwegisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- einen Termin vereinbaren
- einen Weg beschreiben
- Anweisungen und Ratschläge erteilen
- ein Formular ausfüllen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 10 – 12

4465-09 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 170

Norwegisch 6

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 150 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- über die Arbeit sprechen/sich bewerben/ein Vorstellungsgespräch führen
- über Wohnverhältnisse sprechen
- etwas vorschlagen
- Zustimmung und Nichtzustimmung äußern

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 17 – 20

4465-12 *Sidsel Thiele*
Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 170

B2

Norwegisch Konversation

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4465-15 *Jone Malmin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 132.

Persisch

Persische Woche A1

NEU im Programm

4468-01 BU *Zahra Ghaeni*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr,
14. Dez. – 18. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 240

Persisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach dem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-10 *Zahra Ghaeni*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Persisch Workshop 2

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Sie haben Kenntnisse der Schrift und können einfache Sätze lesen und schreiben.

Nach dem Kurs können Sie:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-12 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. Aug., 19. Sep., 17. Okt., 07. Nov., 28. Nov., 12. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Persisch 3

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen und die Uhrzeit angeben
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

4468-14 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

Persisch Konversation

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-21 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 245

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Polnisch

Polnische Weihnachten: Wie feiert man in Polen?

NEU im Programm

Wissen Sie, warum an einem polnischen Weihnachtstisch immer für eine Person mehr gedeckt ist, als Personen anwesend sind? Und warum man in Polen an Heiligabend zwölf Speisen auftischt? Wissen Sie, was eine „koleda" ist, und warum Weihnachtslieder in Polen bis Anfang Februar gesungen werden? In diesem Kurs erfahren Sie alles über polnische Weihnachtsbräuche und Rituale. Sie lernen die beliebtesten polnischen Weihnachtslieder kennen, gepaart mit einer kleinen Einführung in polnische Weihnachtsfloskeln. Das Ganze runden wir ab mit einer kleinen Exkursion in die polnische (Weihnachts-)Küche. Nach diesem Kurs sind Sie auf jede polnische Weihnachtsfeier perfekt vorbereitet! Witamy!

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

4471-20 *Martin Ptasinski*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Polnische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der polnischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Polnisch 1 geeignet.
Zusatzkosten: für Kopien

4471-24 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch 1–5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Polnisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 1 – 4

4471-26 *Agnieszka Krusemarck*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 190

4471-28 *Agnieszka Elbrecht*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Polnisch 2

Sie lernen:
- die Zahlen bis 1.000
- Preise erfragen und verstehen und im Cafe etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 5 – 8

4471-30 *Agnieszka Krusemarck*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem A2/B1-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-35 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Klingerschule; € 245

Portugiesisch

Europäisches Portugiesisch

A1

Europäisches Portugiesisch A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen und sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 1 – 5

4473-02 *Paulo Sérgio Fernandes Silva*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

4473-04 *Maria Filomena Nold*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Sep. – 12. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Europäisches Portugiesisch A1.2

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen. Sagen was man gerade macht.
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 6 – 10

4473-06 *Igor Gutierrez*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep. – 13. Jan., 15x**
Klingerschule; € 190

A2

Europäisches Portugiesisch A2.1

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- über den Lebenslauf sprechen. Alter und Uhrzeit in der Vergangenheit angeben
- über das Wetter sprechen. Einkaufen gehen.
- Wohnräume beschreiben und über die Wohnsituation sprechen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 11 – 14

4473-08 *Paulo Sérgio Fernandes Silva*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

B1

Europäisches Portugiesisch B1.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4473-10 *Igor Gutierrez*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Klingerschule; € 245

Brasilianisches Portugiesisch

A1

Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen, sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4474-02 *Enaide Hilse*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 190

4474-04 *Dr. Adriana Maximino dos Santos*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep. – 13. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 190

Brasilianisches Portugiesisch A1.2

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen, sagen was man gerade macht.
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 6 – 10

4474-06 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 190

A2

Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4474-08 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep. – 13. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 215

C1

Conversaçao e Gramática

Trabalhamnos com temas atuais ou raros, quase sempre divulgados na mídia brasileira, trechos de contos/romances, música e vídeos muito curtos. Os exercícios de gramática, normalmente, sao escritos pela professora, de acordo com as necessidades do grupo.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4474-12 *Enaide Hilse*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 12. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 245

Conversaçao

Neste curso você vai ouvir notícias e entrevistas, ver vídeos, escrever, falar e discutir situações cotidianas do brasileiro. Um bate – papo tranquilo, interessante e agradável. Venha com a gente!

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4474-14 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

Russisch

Bildungsurlaub

Russische Woche A1
Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.
Zusatzkosten: für Kopien

4480-05 BU *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

4480-06 Nord BU *Elena Jacob; Maria Flock*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Extras

Einführung in die russische Sprache und das Alphabet

Sie interessieren sich für Russisch, wissen aber nicht, ob sie sich das zutrauen? In diesem Schnupperkurs können Sie sich einen ersten Eindruck von der Sprache verschaffen und mögliche Hemmungen vor der russischen Sprache und dem kyrillischen Alphabet abbauen. Sie bekommen die Möglichkeit, das kyrillische Alphabet kennenzulernen und die ungewöhnliche Aussprache auszuprobieren – man wächst mit seinen Herausforderungen! Und wenn Interesse besteht, melden Sie sich zum regulären Anfängerkurs Russisch 1 an.

4480-07 *Maria Flock*
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **12. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Deutsch-russisches musikalisch-literarisches Programm

NEU im Programm

Puschkins Liebeslyrik. Klassische Literatur trifft auf klassische Musik

Alexander Puschkin ist Russlands bedeutendster Dichter. Er schrieb Gedichte, Dramen, Erzählungen und Märchen. Er modernisierte die russische Sprache und beeinflusste zahlreiche russische Dichter. Während unseres Programms zum Europäischen Tag der Sprachen brauchen Sie nicht mal Russischkenntnisse, um von seinen Gedichten verzaubert zu werden: das Original bringt das Melodische der Dichtung zum Ausdruck, die Musik untermalt das Emotionale und die Übersetzungen geben den Inhalt wieder.

Deklamation auf Russisch: Maria Flock
Deklamation auf Deutsch: Wolfgang Lansdorf
Musikalische Begleitung: Henrika Tronek (Geige)

4480-08
Sa, 13.30 – 14.15 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Von der Keilschrift zum Emoji mit Vitalii Konstantinov

NEU im Programm

Eine Sachcomic-Lesung mit Diashow zum Europäischen Tag der Sprachen

Schreiben ist die wichtigste Kulturtechnik der Menschen. Vitali Konstantinov, der bereits 20 Jahre lang als Illustrator und Autor arbeitet, öffnet die Augen für die Vielfalt und die Faszination der Schreibkultur. Er erklärt Grundlegendes darüber, wie Schriftsysteme funktionieren und gewährt Einblicke in die spannenden Geschichten und illustren Persönlichkeiten, die hinter den verschiedenen Schriftsystemen stecken. Am Ende der Lesung folgt eine spielerische Herangehensweise ans Thema, indem etwa eigene Schreibsysteme ausprobiert werden.

4480-09
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Russisch Feriencamp

Russisch als Herkunftssprache

Die Zielgruppe in diesem Camp sind Kinder (8–12 Jahre), die gute Kenntnisse der russischen Sprache im familiären Kontext erworben haben, und in den Ferien ihre Grammatikkenntnisse sowie den mündlichen Ausdruck verbessern möchten. Im Kurs bieten wir den Kindern den lebendigen und motivierenden Sprachunterricht an. Es besteht nicht nur aus reinem Lernen. Der Sprachunterricht und russische Kultur sind in alle Spiele, Projekte, Freizeitaktivitäten und Unternehmungen, sowie gemeinsames Mittagessen kreativ integriert.

Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Zusatzkosten: € 20 (im Kurs zu zahlen)

4480-11 *Dr. Maria Mokhova; Oxana Kruglova*
Mo + Di + Mi + Do, 09.30 – 16.00 Uhr,
Fr, 09.30 – 13.30 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Russisch für die Reise

Für Anfänger/innen ganz ohne Vorkenntnisse

Russland ist nicht nur ein wichtiger Wirtschaftspartner international tätiger Unternehmen, sondern gewinnt auch als Reiseland für uns immer mehr an Bedeutung. Wenn Sie dieses interessante Land kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. 100 Millionen Menschen sprechen diese Sprache und mit ihr eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant, oder Taxi, verständigen.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.
Zusatzkosten: für Kopien

4480-12 *Ines Wilhelmi*
Mi, 17.45 – 20.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Russisches Wochenende

Einführung in die Grundlagen der russischen Sprache

Für alle, die sich für Russland als Land und Russisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.
Zusatzkosten: für Kopien

4480-13 West *Dr. Alexandra Hajok*
Sa + So, 10.00 – 16.15 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 85

4480-14 *Elena Jacob*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1–4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Russisch 1

Sie lernen:

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

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4480-17 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4480-18 *Tatjana Heimbürger*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4480-19 *Yelena Yakovleva*
Sa, 11.15 – 13.30 Uhr, **19. Sep. – 16. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 190

Russisch 2

Sie lernen:

- die Grundzahlen 1 bis 20 nennen
- Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und Adresse und Telefonnummer angeben
- Ihren Beruf angeben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 3 – 5

4480-20 *Maria Flock*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4480-24 *Dr. Anna Novikova; Tatjana Heimbürger*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 17. Nov., 15x**
Klingerschule; € 190

Russisch 3

Sie lernen:

- Zahlen bis 1.000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben
- Handlungen in der Vergangenheit benennen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 7

4480-26 *Dr. Anna Novikova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 215

4480-27 *Dr. Anna Novikova; Tatjana Heimbürger*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Nov. – 02. Feb., 15x**
Klingerschule; € 215

Russisch 4

Sie lernen:

- über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen sprechen
- Telefongespräche führen
- Aussagen zur Ernährung treffen, eine Speisekarte verstehen und etwas bestellen
- Einkaufsgespräche führen.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 9

4480-28 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 215

4480-29 Nord *Tatjana Makarova*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 215

Russisch Auffrischung A1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1–4) auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe A2 besuchen? In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die russische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-30 *Olga Lukova*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 245

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Russisch 5–9) lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Russisch 7

Sie lernen:

- ein Haus/eine Wohnung beschreiben und sagen, ob man mit seiner Wohnung/seinem Haus zufrieden ist
- Räume, Möbel und Haushaltstechnik benennen
- eine Reise beschreiben und über Sehenswürdigkeiten sprechen
- zusammengesetztes Futur benutzen, um über Vorhaben zu sprechen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 14 – 15

4480-32 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Klingerschule; € 245

Russisch 9

Sie lernen:

- sich über TV-Programm und Fernsehgewohnheiten unterhalten
- über die Kommunikation im realen und virtuellen Leben berichten
- eine Reise nach Russland planen
- sich über Moskau äussern und über Sehenswürdigkeiten Moskaus und seine Geschichte sprechen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 17 – 18

4480-33 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 245

Russisch Konversation A2

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 7

Sie möchten Ihre Russisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Russisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und

Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Russland. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-34 *Ines Wilhelmi*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Sep. – 09. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Russisch Auffrischung Grammatik A2

NEU im Programm

Kentnisse ab Stufe 7

Wollen Sie Ihre Grammatikkenntnisse des Russischen auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? In diesem Kurs wiederholen Sie die Grammatik der Stufen A1 bis A2 und erweitern Sie Ihre Kenntnisse. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf Aktivierung, Vertiefung der Grammatikkenntnisse und Förderung praktischer Anwendung der grammatikalischen Regeln beim Sprechen und Schreiben.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-35 *Elena Jacob*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Russisch Auffrischung A2

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die russische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Otlitschno! A2, Hueber Verlag, Lektion 11 – 12

4480-40 *Antonina Visnevskaja-Torres*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 245

B1

Russisch Auffrischung B1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auf der Kompetenzstufe B1 (Russisch 10–15) auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1+ besuchen? In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die russische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-43 *Tatjana Makarova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 09. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

B1+

Russisch B1+

NEU im Programm

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse über Geschichte, Geographie und Kultur Russlands. Wir sprechen über geographische Besonderheiten des Landes, über Sitten und Bräuche der Völker der Russischen Föderation. Sie erfahren viel über Traditionen und Küche der Völker verschiedener Regionen des Landes. Wir sprechen über berühmte Persönlichkeiten Russlands (Tschaikovskij, Jessenin, Puschkin, Bering, usw.) und deren Werke. Sie lesen Auszüge aus literatischen Werken von Jessenin, Puschkin sowie Texte über Bilder bekannter russischer Maler wie Schischkin, Levitan und Kustodijev. Grammatik ist auch ein Bestandteil des Unterrichts. Unter die Lupe werden Adverbialbestimmungen und Partizipien genommen.

Lehrwerk: Russisches Mosaik B1+, Kursbuch und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 2

4480-45 *Elena Jacob*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Okt. – 16. Feb.,**
Sa, 10.00 – 13.45 Uhr, **14. Nov., 21. Nov., 28. Nov., 18x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

C1/C2

Führung auf Russisch: russische Spuren in Wiesbaden-Biebrich

NEU im Programm

Das Schloss Biebrich, ein der bedeutendsten Barock-Schlösser am Rhein, war bis 1841 die Haupt- und danach die Sommerresidenz der Fürsten und späteren Herzöge von Nassau. Der letzte Herzog von Nassau, Adolf, empfing hier 1840 Zar Nikolaus I. und Zarin Alexandra Fjodorowna. 1844 heiratete er Elisabeth Michailowna, Großfürstin von Russland, Nichte der Zaren Alexander I. und Nikolaus I. Das junge Paar ließ sich im Schloss Biebrich nieder. In den Biographien mancher Einwohner der naheliegenden Villen finden sich auch „russische Seiten". Die Landesregierung nutzt das Schloss für Repräsentationszwecke, daher ist eine Innenbesichtigung im Rahmen dieser Führung nicht möglich.

Treffpunkt: 13.30 Uhr, am Frankfurter Hauptbahnhof/ DB-Infostand, vor Gleis 12. Abfahrt voraussichtlich ab Gleis 23 um 13.53 Uhr. Ankunft in Wiesbaden um 14.28 Uhr, Biebrich ca. 15.00 – 16.30 Uhr.

4480-54 *Maria Flock*
So, 14.45 – 17.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 12

Führung auf Russisch: Kaiser-Friedrich-Promenade

NEU im Programm

Als frühere Residenzstadt der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommersitz der deutschen Kaiser-Familien und als der glanzvollen Heilbäder Deutschlands im 19. Jahrhundert nimmt Bad Homburg v.d.H. unter den deutschen Badeorten eine besondere Stellung ein. Angehörige des europäischen Hochadels, gekrönte Häupter aus Übersee, Geldmagnaten und berühmte Künstler und Schriftsteller kamen nach Bad Homburg. Unzählige von Ihnen wohnten an der Promenade. Von landgräflicher Promenade über städtische Promenade zur Kaiser-Friedrich-Promenade wuchsen ihr Ansehen und ihre Bedeutung wie kaum eine andere Straße Bad Homburgs. Wir führen Sie am Kurpark entlang der 1.760 m langen Kaiser-Friedrich-Promenade: zeigen Ihnen die prächtigen Häuser, erzählen die erstaunlichen Geschichten, berichten von interessanten Architekten, außergewöhnlichen Bewohnern und Gästen. Die Liste ist lang und kann auch mit russisch-stämmigen Namen aufwarten: die Zarenfamilie, Politiker Pjotr Stolypin, Geschäftsman Nikolaj Brusnizin, Künstler Mark Antokolsky und Verlegerin Schoschana Zlatopolsky/Persitz.

4480-57 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 15

Schwedisch

Bildungsurlaub

Schwedische Woche 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie trainieren fünf Tage sprachliche Fertigkeiten und üben praxisbezogen und handlungsorientiert Ihre Kommunikationsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag. Darüber hinaus lernen Sie einiges über die schwedische Kultur und Mentalität. In Gruppenarbeit und Rollenspielen werden Sie die schwedische Sprache besonders intensiv und motivierend erleben.

Lehrwerk: Tala svenska A1+, Lehrbuch und Übungsbuch mit CD, Groa Verlag

4483-11 BU *Annelie Gunnarsson*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Regelangebot

A1

Sie fangen an, Schwedisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Schwedisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Schwedisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich und andere sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse, Telefonnummer, Beruf)
- im Café etwas bestellen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4483-13 *Robert Sindermann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 190

Schwedisch 2

Sie haben bereits Schwedisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- Ein gemeinsames Essen und den Einkauf planen
- Einen Tagesablauf beschreiben
- Sich im Hotel erkundigen/über Vor- und Nachteile sprechen
- Farben und Kleidungsstücke beschreiben

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektion 6 – 10

4483-14 *Britt-Marie Robrecht*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 190

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Schwedisch 6–8) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben

Schwedisch 5

Sie haben bereits Schwedisch gelernt (ca. 162 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- Reisevorbereitungen treffen
- Von der eigenen Kindheit erzählen
- Diskutieren, was typisch Schwedisch ist
- Eine Grafik präsentieren und besprechen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4483-17 *Britt-Marie Robrecht*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

Schwedisch 8

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 Textbook, Scherrer/Lindemalm

4483-20 *Britt-Marie Robrecht*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

B2

Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, Ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-24 *Andrejus Raskazovas*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Spanisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" (GER) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie viele unterschiedliche Kursformen:

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum in kürzerer Zeit durcharbeiten und die Kompetenzstufe A2 nach zwei Semestern erreichen. Wir bieten Kurse am Vormittag, am Abend und am Wochenende an.

Standardkurse 1x wöchentlich
Unsere Standardkurse haben eine Dauer von 12 bis 15 Wochen und beginnen im September und Oktober.

Auffrischungskurse
Wollen Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A1, A2 oder B1 wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die spanische Sprache leichter.

Tertulia
Diese Kurse orientieren sich nicht an einem Lehrwerk und müssen daher nicht ein festgelegtes Lernpensum mit bestimmten Lernzielen erarbeiten. Die Teilnehmenden legen zusammen mit ihrer Kursleitung die inhaltlichen Schwerpunkte fest, die aus dem aktuellen Tagesgeschehen oder aus der Literatur stammen können. Neben dem Hören und Sprechen festigen und erweitern Sie hier natürlich auch Ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik.

Bildungsurlaub
Auf verschiedenen Kompetenzstufen und zur Landeskunde verschiedener Länder der Hispania. Wer einen Intensivkurs sucht, kann auch einen Bildungsurlaub wählen.

Extras
Hier finden Sie besondere Angebote, die Interessenten mit unterschiedlichen Vorkenntnissen ansprechen.

Prüfungsangebote
Ihre Kenntnisse im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben können Sie in Prüfungen testen und international anerkannte Zertifikate (telc, DELE des Spanischen Bildungsministeriums, Certificados/Diplomas der Spanischen Industrie- und Handelskammer) erwerben. Wir bereiten Sie u.a. in unseren Kursen darauf vor.

Informationen finden Sie auch im Internet unter: www.telc.net, www.vhs-in-hessen.de, www.frankfurt.cervantes.es/de/dele.

DELE-Prüfungsinstitution: Instituto Cervantes

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem kostenlosen Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:

- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
- Telefonische Beratung Spanisch: Do, 15 – 19 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Oder kommen Sie donnerstags, 16 – 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M.

Extras

El Camino de Santiago

NEU im Programm

Eine Sprach- und Kulturreise durch den berühmtesten Pilgerweg der Welt
Für Spanischlerner/-innen der Stufen A2-B1
Compostela bedeutet Camus Stellae, Sternenfeld weil die ersten Pilger nach Santiago kamen, nachdem sie den Sternen gefolgt waren: die Milchstraße. An diesem Abend werden wir mit Hilfe verschiedener Media, die Städte , die Baudenkmäler und die gastronomischen Spezialitäten dieses einzigartigen Wegs entdecken und dabei, Wortschatz und Strukturen vertiefen und üben. Sie werden auch praktische Tipps für die Vorbereitung der Reise erhalten.

4500-01 *Laura Zuniga Garrido*
Fr, 18.00 – 20.45 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Conversación y gramática B1

Este curso es ideal para las personas que quieren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramatica que siempre nos dan problemas.

4502-10 *Eleonora D'Auria*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 160

Conversación y gramática B2

Este curso es ideal para las personas que quieren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramática que siempre nos dan problemas.

4502-11 *Silvia Rodriguez Rico*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 160

Bildungsurlaub

Spanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

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

● **Teil 1, Lektion 1 – 4**
Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen.

4502-12 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **Teil 2, Lektion 5 – 8**
Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

4502-13 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Spanische Woche A2+

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Niveau A2 (ca. 180 Ustd. Vorkenntnisse) und erarbeiten – anhand vom authentischen Materialien –

landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

4502-21 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben das Programm der Kompetenzstufe B1 schon durchgearbeitet und können sich in allen wesentlichen Alltagssituationen verständigen. Sie festigen und erweitern Ihre Vorkenntnisse und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

4502-26 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. – 04.Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Regelangebot

A1

Auf Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Spanisch 1 intensiv

Niveau A1.1

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch von zwei aufeinander folgenden Intensivkursen erreichen Sie die Kompetenzstufe A1 in nur einem Semester.

Sie lernen:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Cafè zu bestellen und über Essen zu sprechen, Gefallen und Missfallen zu äußern
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4511-15 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
07. Sep. – 30. Sep., 11x
VHS Sonnemannstraße; € 180

4511-17 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Mo + Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr,
26. Okt. – 26. Nov., 15x
VHS Leipziger Straße; € 180

● **mit digitaler Begleitung**

4511-18 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
31. Aug. – 02. Okt., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 1

Niveau A1.1

Sie lernen:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen, Gefallen und Missfallen zu äußern
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4512-41 *Laura Zuniga Garrido*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4512-42 *Fernando Escanciano*
Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4512-43 *Isabel Riera*
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **23. Okt. – 19. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4512-44 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Okt. – 17. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4512-45 Süd *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

4512-60 West *María Vázquez*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4512-70 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

● **am Wochenende**

4512-71 Nord *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 160

4512-72 *N.N.*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **24. Okt. – 23. Jan., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 160

Spanisch 2 intensiv

Niveau A1.2

Sie haben ca. 45 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen:

- ein Hotelzimmer zu reservieren, Auskünfte einzuholen
- über Erfahrungen zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4521-10 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
19. Okt. – 23. Nov., 11x
VHS Sonnemannstraße; € 180

● **mit digitaler Begleitung**

4521-11 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo+ Mi+ Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
19. Okt. – 07. Dez., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 2

Niveau A1.2

Sie haben ca. 45 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen:

- ein Hotelzimmer zu reservieren, Auskünfte einzuholen
- über Erfahrungen zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4522-05 *Begoña Saenz Marin*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Abendgymnasium; € 180

4522-06 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4522-71 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

4522-86 Süd *Laura Zuniga Garrido*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

● **am Wochenende**

4522-90 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Sep. – 28. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

● **mit digitaler Begleitung**

4522-91 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4522-92 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

A2

Auf Kursniveau A2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Spanisch 3 intensiv

Niveau A2.1

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch zweier aufeinander folgender Intensivkurse erreichen Sie die Kompetenzstufe A2 in nur einem Semester. Sie haben ca. 90 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen:

- Charaktereigenschaften zu benennen, Vermutungen und Gefühle zu äußern
- etwas im Geschäft zu verlangen, Material und Form von Kleidung zu beschreiben und einzukaufen
- Krankheitssymptome zu beschreiben, ein Medikament in der Apotheke zu kaufen
- Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit zu beschreiben

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

4531-10 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **01. Dez. – 26. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

● **mit digitaler Begleitung**

4531-11 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Nov. – 08. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 3

Niveau A2.1

Sie haben ca. 90 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen:

- Charaktereigenschaften zu benennen, Vermutungen und Gefühle zu äußern
- etwas im Geschäft zu verlangen, Material und Form von Kleidung zu beschreiben und einzukaufen
- Krankheitssymptome zu beschreiben, ein Medikament in der Apotheke zu kaufen
- Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit zu beschreiben

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

● **1–2x wöchentlich**

4532-40 *Begoña Saenz Marin*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4532-41 *Reynier Perez Hernandez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4532-42 *Carola del Rio de Friedrich*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4532-51 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

4532-61 West *Reynier Perez Hernandez*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

● **langsames Lerntempo**

4532-76 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Spanisch 4

Niveau A2.2

Sie haben ca. 130 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen:

- Landschaften zu beschreiben, einen Ausflug zu organisieren
- über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen zu äußern
- hypothetische Aussagen zu machen
- über die eigene Arbeit zu sprechen, berufliche Tätigkeiten zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

● **1–2x wöchentlich**

4550-52 *Isabel Riera*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

4550-53 *Elena Sandoval Martin*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

B1

Auf Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Spanisch 5

Niveau B1.1

Sie haben ca. 170 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen:

- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat, über Lernerfahrungen zu sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile und Lebensqualität zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten, verschiedene Argumente vorzustellen und darauf zu reagieren

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4552-53 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4552-54 *Eleonora D'Auria*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 180

4552-62 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 6

Niveau B1.2

Sie haben ca. 210 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen:

- über Bücher, Filme und Musik zu sprechen, eine Buch- und Filmhandlung zusammenzufassen
- über Sinnen zu sprechen
- den Charakter und den Körper einer Person zu bescheiben
- über Gefühle zu sprechen

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4562-32 *Silvia Rodriguez Rico*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 180

● **mit digitaler Begleitung**

4562-60 Nord *Alejandro L. Flores Bustamante*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 7

Niveau B1.3

Sie haben ca. 250 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen:

- Feste und Veranstaltungen zu beschreiben
- über Landschaften, Klima und Gesellschaft zu sprechen
- eine kleine Präsentation vorzubereiten und zu halten
- über mehr oder weniger unwahrscheinlichen Bedingungen zu sprechen

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

4570-02 *Carola del Rio de Friedrich*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 180

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

B2–C1

Auf Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben

Spanisch 8

Niveau B2.1

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 4, Libro del alumno + MP3-CD, Klett Verlag, ab Lektion 1

4575-30 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 185

Spanisch 10

Niveau B2.3

Lehrwerk: Agencia ELE 6, B2.2, Lehrbuch, SGEL/ Hueber Verlag

4578-01 *Fernando Escanciano*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 4, Libro del alumno + MP3-CD, Klett Verlag

4578-02 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 185

4578-03 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 185

C1

Spanisch C1

Auf Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern..

4580-30 *Eleonora D'Auria*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 185

4580-31 *Eleonora D'Auria*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Aug. – 24. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4580-32 *Eleonora D'Auria*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **31. Okt. – 12. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Cursos de Tertulia

● **Tertulia B1**

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

4581-10 *Carola del Rio de Friedrich*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

● **Tertulia B2**

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

4582-11 *Silvia Singer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

● **Tertulia B2–C1**

4582-16 *Carola del Rio de Friedrich*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4582-21 *Silvia Singer*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4582-35 West *Beatriz Enders*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

C1

Tertulia C1

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

4582-36 West *María Vázquez*
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

● **Con apoyo digital**

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente einer traditionellen Präsenzklasse mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmenden können ihre Online-Lernzeit individuell organisieren, um sich in der Präsenzphase stärker der Übung und Vertiefung des Gelernten zu widmen.

4582-40 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Abendgymnasium; € 185

Thai

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Thai verständigen können. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Schrift und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Thai 1

Geeignet für alle, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4602-88 *Benjama Hartwich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Thai 3

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch , Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 8

4602-91 *Orapim Bernart*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 170

B1

Thai B1

Auf Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. In diesem Kurs werden Sie Ihre elementare Vorkenntnisse (ca. 250 Stunden) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aus, so dass Sie sich in weiteren Alltagssituationen verständigen können.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4602-95 *Benjama Hartwich*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Tschechisch

Einführung in die tschechische Sprache

Zum Europäischen Tag der Sprachen

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der tschechischen Sprache und Kultur.

Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Tschechisch 1 geeignet.
Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

4607-20 *Martin Ptasinski*
Sa, 13.00 – 14.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Tschechisch oder Slowakisch: eine gleiche Sprache?

NEU im Programm

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Haben Sie sich schon mal gefragt, wo eigentlich die Unterschiede zwischen Tschechisch und Slowakisch liegen? Oder wieviel Tschechisch in Slowakisch steckt, und umgekehrt? In diesem Einführungskurs lernen Sie die kleinen bzw. großen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Sprachen kennen. Und natürlich kriegen Sie auch die wichtigsten Redewendungen und Floskeln für eine Reise nach Tschechien und/oder die Slowakei mit auf den Weg! Ahoj!

4607-22 *Martin Ptasinski*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Tschechisch 1–4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Tschechisch 1

Sie lernen:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017), Lektion 1 – 3

4607-24 *Olga Lukova*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4607-26 *Martin Ptasinski*
Sa, 11.30 – 13.45 Uhr, **24. Okt. – 27. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Tschechisch 4

Sie lernen:

- über Ihren Wohnort erzählen
- über die Vergangenheit erzählen
- über die Zukunft sprechen

Lehrwerk: Einstieg Tschechisch A1, Hueber Verlag, Lektion 10 – 12

4607-28 *Martin Ptasinski*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 215

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Tschechisch 5–9) lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere mit dem Dativ und Instrumental die letzten beiden grammatischen Fälle des Tschechischen kennen. Dies ermöglicht es uns, adaptierte tschechische Texte z.B. aus Zeitungen oder Kurzgeschichten zu lesen. Ferner werden wir dadurch auch den Wortschatz weiter ausbauen und die kommunikativen Fertigkeiten weiter stärken.

Tschechisch 6

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017), Lektion 15 – 17

4607-34 *Martin Ptasinski*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 245

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 132.

Türkisch

Extras

Türkisch im Alltag

NEU im Programm

Wussten Sie, dass mehr als zwei Millionen türkische Muttersprachler in Deutschland leben? Somit ist Türkisch eine der meistgesprochenen Sprachen des Landes. Bestimmt kommen Sie im Alltag häufig mit der türkischen Sprache und Kultur in Kontakt.

● **Im türkischen Restaurant**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Grammatik und die erste Wörter und Redewendungen über das Thema „Essen und Trinken". Sie erfahren im Kurs, dass die türkische Küche zu den vielfältigsten der Welt gehört. Sie werden überrascht sein, welche kulinarische Köstlichkeiten die türkische Küche bereithält. Am Ende des Kurses besuchen Sie mit der Gruppe ein türkisches Restaurant und werden auf Türkisch alles bestellen können. Afiyet olsun! (Guten Appetit!)

4610-22 West *Ahmet Bugrahan*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

● **Im türkischen Geschäft**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Grammatik und die erste Wörter und Redewendungen über das Thema „Lebensmittel". Am Ende des Kurses gehen Sie mit der Gruppe in einen türkischen Laden einkaufen und werden auch auf Türkisch an der Kasse bezahlen.

4610-23 West *Ahmet Bugrahan*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Nov. – 16. Dez., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

Türkisch für die Reise

NEU im Programm

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Als Drehscheibe zwischen Europa und Asien ist die Türkei nicht nur ein kulturell attraktives Reiseland, sie ist auch als Handelspartner Deutschlands wirtschaftlich zunehmend präsent. Machen Sie sich also mit der Sprache vertraut und entdecken Sie dadurch eine andere Kultur und Geschichte. Im Kurs trainieren Sie alle wichtige Redemittel, die während der Reise benötigt werden (z.B. Begrüßung, Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Einkauf etc).

Lehrwerk: Haydi Tatile! Türkisch für die Reise, Buch mit Audio-CD, Hueber Verlag

4610-24 *Murat Solak*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Türkische Woche A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Türkisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang die Grundlagen der türkischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4610-25 BU *Murat Solak*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Türkisch 1–3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Türkisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- die Grundzahlen 1 bis 20 nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4610-28 *Murat Solak*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4610-30 *Kenan Dag*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 190

4610-34 West *Raziye Fischer*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

Türkisch 3

NEU im Programm

Sie lernen:
- die Uhrzeit nennen und danach fragen
- die Tage und Tageszeiten benennen
- über Vergangenes befragen und berichten
- über Essgewohnheiten/Einkaufen sprechen und nach dem Preis fragen
- im Restaurant bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 5 – 7

4610-39 *Kenan Dag*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Türkisch 4–6) lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Türkisch 4

Sie lernen:
- über Essen sprechen und sagen, was man zu den Mahlzeiten isst
- über den Urlaub sprechen
- Ortsangaben machen und den Weg beschreiben
- zukünftige Handlungen ausdrücken

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 9

4610-40 *Nihan Hüda Pekyalcin*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 15x**
Klingerschule; € 215

4610-42 *Murat Solak*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

B2

Türkisch Konversation B2

Auf Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Sie werden verschiedene Texte lesen, diese nacherzählen und mit Liedern und anderen Hörtexten Ihr Hörverstehen trainieren. Es wird ausgewählte Themen geben, über welche Sie sich in der Gruppe frei austauschen können. Die beim Sprechen auftretenden grammatischen Probleme werden systematisiert und besprochen.

Zusatzkosten: für Kopien

4610-45 *Nihan Hüda Pekyalcin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Klingerschule; € 245

Ungarisch

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Ungarisch 1–5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Ungarisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- Ihre Familie vorstellen

Lehrwerk: Magyar-OK A1+, Lektion 1 – 2

4613-25 *Agota Manheim-Rodes*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Ungarisch 2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen:

- über Ihre Arbeit und Ihren Arbeitsplatz erzählen
- sich selbst und andere Personen beschreiben
- Zeit, Ort und einfache Handlungen miteinander verbinden

Lehrwerk: Magyar-OK A1+, Lektion 3 – 4

4613-27 *Zsuzsanna Czipo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 150

Ungarisch 4

Sie lernen:

- Wegbeschreibungen verstehen und geben
- Aussagen über das Leben in der Stadt bzw. auf dem Land verstehen und selbst darüber erzählen
- Wohnorte und Länder miteinander vergleichen
- Lebensmittel und Mengen benennen

Lehrwerk: Magyar-OK A1+, Lektion 4 – 5

4613-30 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 170

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Ungarisch 7

Sie lernen:

- sich über Fähigkeiten und Vorlieben unterhalten
- sich über Urlaubsreisen und -gewohnheiten austauschen
- sich detailliert zum Thema Tagesablauf äußern
- einen typischen Arbeitstag beschreiben

Lehrwerk: Magyar-OK A1+, Lektion 6 – 7

4613-34 *Zsuzsanna Czipo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 195

B1/B2

Ungarisch Konversation

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.
Zusatzkosten: für Kopien

4613-40 *Eva Kardos*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- **entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter**
- **erwerben Sie Qualifikationsnachweise**
- **können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen**
- **erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz**
- **lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien**

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen 182
Microsoft Office Zertifikate (MOS)..... 183
Computer und Internet..... 185
Smartphones und Tablets..... 188
Textverarbeitung 190
Tabellenkalulation 191
Datenbanken 194
Präsentation..... 195
Bürokommunikation..... 196
Kombinationskurse – MS Office 197
Bild- und Fotobearbeitung 198
Design, Grafik, Layout 201
Audio, Video, Animation, 3D 205
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing..... 207
Webdesign und Webentwicklung..... 214
Programmieren 218
Betriebssysteme, Netze..... 220
Rhetorik, Kommunikation 221
Management 228
Wirtschaft, Ratgeber..... 230
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 231
Xpert Business..... 234
Office-Training..... 236
Bewerbung, Berufsorientierung..... 237
Soziale und pädagogische Berufe 239

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Computer und Internet

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an IT-Kursen. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze.

Unsere Abend- und Wochenendkurse haben wir ergänzt durch kompakte Vorträge und Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden. Ein besonderer Tipp: Bildungsurlaube sind ein Klassiker und äußerst beliebt!

Modularisierte Microsoft Office-Kurse
All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate
Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 183.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis
Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen, wie Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne, Handwerkszeug zum Erstellen von Content und/oder Blogs oder Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen, Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.). Unsere AZAV-Trägerzertifizierung ermöglicht die Förderung der Module zur Vorbereitung auf die Erzieher/-innenausbildung als Maßnahme der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Als zertifizierter Bildungsträger bei der Qualifizierung von Tagespflegepersonen engagieren wir uns beim qualitativen und quantitativen Ausbau der Kindertagespflege mit Grund- und ausgewählten Aufbauqualifizierungen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen
Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung
Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).

Bildungsurlaub BU
Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Microsoft Office Zertifikate

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein. Durch ein Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie praktisch verwertbares Wissen im Umgang mit einem oder mehreren Standard-Programmen erworben haben.

MOS 2016 Specialist
Für breite Grundlagenkenntnisse in einer Microsoft-Anwendung erhalten Sie das Zertifikat **MOS Specialist**. Nach bestandener Prüfung wird beispielsweise das Zertifikat „MOS Specialist Word 2016“ ausgestellt.

MOS 2016 Expert
Fortgeschrittene Fähigkeiten in den Anwendungen Word oder Excel weisen Sie mit dem Zertifikat **MOS Expert** nach.

MOS 2016 Master
Der **MOS Master** ist die höchste Kompetenzstufe. Mit diesem Zertifikat weisen Sie Ihr breit aufgestelltes Office-Anwenderwissen nach. Dafür müssen Sie die Prüfungen Word und Excel Expert sowie Powerpoint und Outlook Specialist erfolgreich bestehen.

2016 Master
Prüfungen:
Word (77-726)
Excel (77-728)
PowerPoint (77-729)
Outlook (77-731)

Word 2016 Expert
Prüfung: 77-726

Excel 2016 Expert
Prüfung: 77-728

Word 2016 Specialist
Prüfung 77-725

Excel 2016 Specialist
Prüfung: 77-727

Powerpoint 2016 Specialist
Prüfung: 77-729

Outlook 2016 Specialist
Prüfung: 77-731

Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

Microsoft-Prüfungen an der Frankfurter VHS

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 2016 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten für Office 2019? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Folgende Prüfungen stehen zur Auswahl

- MOS Specialist Word 2016 (77-725)
- MOS Specialist Excel 2016 (77-727)
- MOS Specialist PowerPoint 2016 (77-729)
- MOS Specialist Outlook 2016 (77-731)
- MOS Word 2016 Expert (77-726)
- MOS Excel 2016 Expert (77-728)

Prüfungstermine Frühjahr/Sommer 2020

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13 statt.

9091-20: Fr, 11. Sep. 2020, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-22: Fr, 09. Okt. 2020, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-24: Fr, 06. Nov. 2020, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-26: Fr, 20. Nov. 2020, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-28: Fr, 18. Dez. 2020, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-30: Fr, 15. Jan. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

Kosten

Retake-Prüfung: € 120
Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis
Telefon: 069 212-48706
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Melanie Ledo
Telefon: 069 212-37661
E-Mail: melanie.ledo.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltung

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet in der Volkshochschule Frankfurt am Main, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M. statt.

Um Anmeldung – telefonisch, per E-Mail oder online – unter Angabe der folgenden Anmeldenummer wird gebeten:
9090-22: Do, 24. Sep. 2020,17.30 – 18.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 190
- Excel I + II + III, siehe Seite 191
- PowerPoint I + II, siehe Seite 195
- Outlook I + II, siehe Seite 196

MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Microsoft Office Specialist Authorized Testing Center

Computer und Internet

Vorträge

Kompakt und Informativ!

In unseren Vorträgen zu den Themen Computer und Internet bieten wir Ihnen Orientierung in der digitalen Welt. Wir greifen insbesondere Aspekte zum Thema Sicherheit im Internet auf und informieren Sie fundiert und zugleich verständlich über aktuelle Trends und Neuerungen.

Blogs und Internetseiten mit WordPress

NEU im Programm

Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webkaukästen und „handgeschriebenen" Websiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5001-21 *Carolyn Krüger*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

siehe auch: Achtung, fertig, Blog!
Workshop: Mit WordPress zum eigenen Wunschblog, 5402-21 und -23

Künstliche Intelligenz – ein Blick hinter die Kulissen

Von „Künstlicher Intelligenz" hört man tagtäglich in den Nachrichten und schon heute kommt man im Alltag mit funktionierenden KI-Tools wie bsp. Alexa, Schachprogrammen oder Gesichtsscannern am Flughafen in Berührung. Mögliche Folgen dieser Technologie für die (Arbeits-)Gesellschaft werden emotional diskutiert. Trotzdem klingt KI für viele immer noch nach Zukunftsmusik und vor allem als etwas schwer zu Begreifendes. Das muss nicht sein. Denn die Grundideen hinter den KI-Methoden sind einfach; mathematisches oder technisches Spezialwissen ist nicht Voraussetzung. Das Ziel des Vortrages ist, eine kurze, aber nachvollziehbare Einführung in die Geschichte, Methoden und Probleme der KI zu geben und somit das Grundverständnis zu vermitteln.

Inhalte:

- Kurze Geschichte der Künstlichen Intelligenz
- Die häufigsten Anwendungen
- Wie lernen Maschinen?
- Grundideen des Machine Learning: Ähnlichkeiten, Grenzen und Distanzen
- Overfitting und Bias
- Datenmusik
- Grenzen der Methoden

5003-21 *Dr. Denis Krutikov*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Angriff der Algorithmen – Abwehr durch den Datenschutz

Bonitätsbewertungen beim Online-Kauf oder der Kreditvergabe, gezielte Werbeplatzierung bei Facebook, autonomes Fahren: Überall entscheiden Algorithmen. Doch wer kontrolliert wen: Der Mensch die Technik oder die Computer den Menschen? In immer zahlreicheren Lebensbereichen kommen Algorithmen zur Anwendung. Daher beschäftigen wir uns in diesem Vortrag grundlegend mit den Fragen, wie Algorithmen Entscheidungen treffen, inwiefern diese menschliche Handlungen steuern und wie man sich – insbesondere anhand der Transparenzanforderungen der EU Datenschutz-Grundverordnung – dagegen wehren kann.

5005-21 *Roland Schäfer*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Kaufen und Verkaufen im Internet

NEU im Programm

Heutzutage können Sie im Internet alles kaufen, egal ob Lebensmittel, Fahrzeuge oder Dienstleistungen. Umso wichtiger ist es, sich folgende Fragen zu stellen: Worauf muss ich beim Online-Kauf achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online Shop? Wie ermittle ich den günstigsten Preis und wie zahle ich im Internet? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlsysteme und sind meine Daten sicher? Im Vortrag werden verschiedene Online Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay etc.) vorgestellt und anhand sämtlicher Aspekte des Kaufprozesses erläutert. Sie erfahren, wie Sie Online-Zahlsysteme sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in (Fernabsatzgeschäft) haben. Zusätzlich werden Vergleichsportale, Apps und der Verkauf bei eBay thematisiert.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5007-21 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

siehe auch: Rund um Daten, Internet und Sicherheit – Wie Sie Ihre Daten schützen und sichern! 5030-21 und -23

Bildrechte im Internet

Worauf muss ich achten?

Ob Schnappschüsse mit anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Freunden und Familie in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies soll anhand von konkreten Beispielen erarbeitet werden.

Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich (mehr) Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagramern und Berufsfotografen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

5009-21 *Sabine Pallaske*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

siehe auch: Rechtliche Grundlagen für Social Media, 5428-21

Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?!

Google, Facebook, Amazon und andere Online-Unternehmen speichern personenbezogene Daten von Kunden aus Deutschland weltweit, meist jedoch in den USA. Tägliche Aktualisierungen von Facebook-Einträgen, Einkaufen und Bezahlen bei Amazon, Nutzen eines E-Mail Accounts und Kommunizieren über Google sind zum Alltag geworden. Scheinbar kostenlos, bezahlen wir mit unseren Daten. Da diese Unternehmen milliardenschwer

sind, sind auch sie viel wertvoller, als die meisten wissen. Ist all dies die erhaltene Bequemlichkeit wert?

Inhalte:
- Entscheidungshilfe beim Nutzen internationaler Dienstleistungen
- Welche Versprechen sind vertrauenswürdig?
- Übertragbarkeit auf andere internationale Dienste, die weniger bekannt sind
- Wie schütze ich mich vor dem Missbrauch?

5011-21 *Roland Schäfer*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Beachten Sie auch unsere EDV-Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programmbereich
Aktiv im Alter

Windows 10 – Basics

Windows 10 Grundlagen
Computer und Internet

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. Lernen Sie Ihren Browser zu konfigurieren und die Google-Suche kennen.

Inhalte:
- Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Neues Startmenü verwenden
- Apps und Programme starten
- Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-20 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-22 Nord *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov. – 12. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-24 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer
Windows 10, Word 2016, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie einen Ausflug ins Internet unternehmen.

Inhalte:
- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-22 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-24 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer
Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2016 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2016 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:
- Bedienung der Windows 10 Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen
- Word und Outlook 2016 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Der Kurs wird als Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden im Gegensatz zum Wochenend-Kurs zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet
Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-20 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

5016-22 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

Windows 10 für Umsteiger

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

5018-22 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Sep. + 30. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5018-24 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

Inhalte:
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)

- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5019-20 West *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-22 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 55

5019-24 *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Tipps für den Alltag

Das Angebot in der Kategorie „Tipps für den Alltag" richtet sich an alle, die nahezu tagtäglich mit Computer und Internet umgehen, sich aber bei bestimmten Themen mehr Sicherheit wünschen. Die Kurse sind auf max. 6 bis 8 Teilnehmende ausgelegt, sodass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt.

Rund um Daten, Internet und Sicherheit

NEU im Programm

Wie Sie Ihre Daten schützen und sichern!

Viele verwenden täglich unzählige Dienste und Programme auf ihren IT-Geräten und fragen sich, ob ihre Daten gut genug gegen Manipulation, Ausspähung oder Verlust gesichert sind. Geht es Ihnen genauso? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie, Sicherheitsrisiken im Internet einzuschätzen, diesen mittels Verhaltensregeln und Programmen zu begegnen und so Ihre Daten zu schützen. Zweites Kursthema ist die Datenverwaltung und -sicherung sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten. Dazu beschäftigen wir uns mit entsprechender Soft- und Hardware, inkl. Cloudlösungen. Der Spagat zwischen Sicherheit und Bequemlichkeit ist nicht einfach – unabhängig ob Sie Ihre Daten lokal oder online bearbeiten wollen, dieser Kurs hilft Ihnen, die richtige Mischung für sich zu finden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet

5030-21 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Okt. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5030-23 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan. + 28. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Kleine Alltagshelfer fürs Büro

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Handling des PCs werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5032-21 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez. + 09. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Troubleshooting für Laien – Hilfe zur Selbsthilfe!

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres PCs konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

- „Mein Computer geht nicht!" – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5034-21 *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. + 26. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Anzeige

Microsoft Office 365 Professional Plus als Vorteilsangebot für vhs-Kursteilnehmer:

Office 365

Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-Kursteilnehmer im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Smartphones und Tablets

Welches Gerät und welcher Tarif passen zu mir? Wie bediene ich mein Gerät? Welche Einstellungen und Apps passen zu welchem Zweck? Und wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

In unseren Vorträgen und Kursen zum Thema „Smartphones und Tablets" erhalten Sie Informationen die Ihnen z.B. Entscheidungen für den Kauf eines Gerätes erleichtern. Sie werden mit der Bedienung Ihres Gerätes vertraut gemacht, erhalten nützliche Tipps wie Sie Ihr Smartphone z.B. als „Hosentaschenbüro" nutzen können oder wie Sie Ihre Daten unter Kontrolle behalten und vor dem Zugriff Dritter schützen.

In unseren Kursen arbeiten Sie mir Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet. Ein kostenfreies WLAN stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Vorträge

Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien (bspw. Nutzertyp, Betriebssystem, technische Ausstattung wie Prozessor, Akku und Speicher, nachhaltige Produktion) und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5060-21 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Smartphone – Verträge und Tarife im Vergleich

NEU im Programm

Durchblick im Tarife-Dschungel

Was ist besser: ein Mobilfunk-Vertrag oder eine Prepaid-Karte? Auf welche Kriterien sollte ich achten? Wann lohnt sich eine Verlängerung des Mobilfunkvertrages und wie lassen sich Kosten sparen? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick zu relevanten Eckdaten (wie bspw. Vertragsdauer, Telefon- und SMS-Flat, Datenvolumen, mit/ohne Gerät, Wechsel von Tarifen und Anbietern, Netzanbieter und LTE) Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen (z.B. Vergleichsportale). Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5061-21 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

5061-23 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **07. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Smartphones, Apps und Datenschutz

Was sagt die EU Datenschutz-Grundverordnung dazu?

Ja, es ist nervig – nach dem Herunterladen und beim Installieren einer App werden zahlreiche Fragen gestellt. Das behindert das schnelle Nutzen des neuen Hilfsmittels. Der Datenschutz-Sinn, der dahintersteckt, steht im Zentrum des Vortrags. Alle Smartphones sind mächtige PCs mit einer Vielzahl an Funktionen, die durch Apps noch erweitert werden. Was sich im Hintergrund abspielt, ist vielen nicht bekannt. Dass dabei Geschäfte mit den personenbezogenen Daten gemacht werden, ist nicht immer transparent. Das neue EU-Datenschutzrecht erhöht die Pflichten der Programmierer/-innen und App-Verkäufer.

Inhalte:

- Was ist bei der Ersteinrichtung eines Smartphones zu beachten?
- Was ist bei der Installation einer neuen App wichtig?
- Was kann ich tun bzw. was habe ich davon, wenn meine Rechte verletzt werden?

5062-21 *Andreas Galatis*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Workshops

Smartphone Android I – Grundlagen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung

5065-21 West *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

5065-23 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5065-25 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

5065-27 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Smartphone Android II – Apps

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augen-

merk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone ab Android Version 6, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5066-21 West *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

5066-23 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5066-25 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

5066-27 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:
- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement und Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows- PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet
Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet ab Android Version 6, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5069-21 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5069-23 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Mobiles Lernen

NEU im Programm

(Kostenfreie) Lern-Apps für unterwegs

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig. Doch welche App passt zu mir? Wie kann ich die richtige App finden, sicher installieren und sinnvoll nutzen? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:
- Sprachen und Mathe Lernen,
- Gedächtnis- und Fitnesstraining,
- Zeit- und Wissensmanagement.

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps. Datenschutzrechtliche und sicherheitsrelevante Aspekte runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden. Bei Bedarf wird ein PC zur Verfügung gestellt.

5076-21 *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Hinweis: Sie möchten mit Ihrem Smartphone hochwertige Fotos und Videos erstellen? Dann besuchen Sie den Kurs „Social Media Content mit dem Smartphone erstellen – Foto- und Filmwerkstatt“ (Kursnr. 5433-21) oder den Bildungsurlaub „Content-Produktion für Social Media“ (Kursnr. 5434-20 und -21)

Beachten Sie auch unsere Angebote rund um Smartphones und Tablets im Programmbereich

Aktiv im Alter

Textverarbeitung

Word 2016

Word 2016 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte:
- Benutzeroberfläche
- Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- WordArt und Textfelder einfügen
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speichern, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5100-22 *Eva-Hermine Duhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 16. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-24 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-26 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Nov. – 02. Dez., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-28 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Jan. + 10. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2016 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie die letzten Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2016. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen „Word 2016 I – Basiswissen für den Einstieg“ und „Word 2016 II – Professionelle Textgestaltung“.

Inhalte:
- Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- automatische Arbeitshilfen
- Tabellen und Diagramme

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5102-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

Word 2016 II

Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte:
- 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 den Einstieg bzw. vergleichbare Kenntnisse

5103-22 *Eva-Hermine Duhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Sep. – 30. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-24 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-26 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

Lange Texte mit Word 2016

Berichte, Gutachten und wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender/-innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte:
- Dokumenten- und Formatvorlagen
- automatisierte Gliederung und Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren
- Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten
- Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Fuß- und Endnoten einfügen
- Seitenzahlen formatieren

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5104-24 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

Word 2016 für’s Büro

Serienbrief und mehr

Sie möchten sich für die Arbeit im Büro fit machen? Oder Sie üben bereits Bürotätigkeiten aus, möchten aber effektiver werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen und die Serienbrief-/ Etikettendruckfunktion einzusetzen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5108-22 *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 10

Word 2016 Formulare

Effektiveres Arbeiten im Büro gewünscht?

In diesem Kurs lernen Sie das Erstellen von Formularen in Word 2016. Sie nutzen dazu u.a. Kontrollkästchen, Datums-, Text- und Dropdownfelder und können dadurch Texte immer an definierten Positionen platzieren. Falscheingaben können durch Felddefinitionen vermieden werden, Formularfelder können Berechnungen enthalten. Die Formulare können beliebig oft am Bildschirm ausgefüllt, ausgedruckt und versendet werden.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5110-22 *Jutta Marke*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 10

Tabellenkalkulation

Excel 2016

Excel 2016 I

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

Inhalte:
- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zelladressierung

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5140-20 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-22 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Sep. – 17. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-24 West *Claus Grund*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Sep. – 30. Sep., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-26 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-28 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 29. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-30 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-32 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-34 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Nov. – 02. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-38 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-40 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 20. Jan., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-42 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2016 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2016 I und II.

Inhalte:
- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5141-20 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-22 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-24 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-26 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-28 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-30 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

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. Die Oberfläche von Excel 2016 wurde teilweise verändert. Mit der Einbindung von Microsoft OneDrive ist es möglich, sämtliche Dokumente direkt in der Cloud zu speichern.

Inhalte:
- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- benutzerdefinierte Zahlenformate
- Mathematische und statistische Funktionen
- Verweisfunktion (SVERWEIS und WVERWEIS)
- Logische Funktionen (WENN-Funktion)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung, Excel 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

5142-20 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-22 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Sep. – 01. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-24 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-26 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-28 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov. – 12. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-30 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-32 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-34 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez. – 16. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-36 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2016 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2016 II und III.

Inhalte:
- benutzerdefinierte Zahlenformate
- Diagramme erstellen und gestalten
- Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Textfunktionen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern und Dateien
- Gültigkeitsprüfung
- bedingte Formatierungen

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung, Excel 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

5143-20 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-22 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-24 Nord BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-26 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-28 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 III

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

Inhalte:
- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z.B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2016 I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-20 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-22 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-24 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-26 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Pivot Tabellen in Excel 2016

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt.

Inhalte:
- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-20 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-22 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-24 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-26 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Sollten Sie sich bei diesen Fragestellungen angesprochen fühlen, werden wir Ihnen auf dem Weg zu den Lösungen helfen.

Inhalte:
- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren" (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-20 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-22 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Excel 2016 Know-how für Fortgeschrittene

NEU im Programm

Sie kennen sich schon gut in Excel aus? Aber da geht noch mehr! Ein kompaktes Wochenende für Excel-Benutzer, die noch mehr aus ihrer Software holen wollen. Mehr Arbeitstempo, wertvolle Tipps und clevere Tricks helfen dabei, vom Fortgeschrittenen zum richtigen Insider zu werden. Wir machen Sie mit Funktionen, Tipps und Tricks vertraut, die nicht jeder kennt.

Inhalte:
- Umgang mit „intelligenten" Tabellen
- Gruppieren und Gliedern mit Teilergebnissen
- Erstellen von abhängigen Dropdown-Auswahllisten
- Verwenden von Formularsteuerelementen
- ausgewählte Funktionen aus den Kategorien Text, Datum, Mathematik, Nachschlagen & Verweisen, Statistik

Voraussetzungen: Excel 2016 I, II und III oder vergleichbare Kenntnisse
Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 9 zu erhalten.

5148-20 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Excel 2016 – Formeln und Funktionen

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit Excel und einfache Berechnungen und Funktionen sind Ihnen geläufig. Sie möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten

Excel noch bietet, um komplexe Probleme zu lösen, indem verschiedene Formeln und Funktionen kombiniert eingesetzt werden können. Sie erfahren, wie man für die unterschiedlichsten Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet einzusetzen.

Inhalte:
- Verwendung verschiedener Bezüge
- Zell- und Bereichsnamen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen
- Verkettungen von Funktionen
- Statistik-, Text-, Matrixfunktionen
- Datum und Zeit
- Finanzmathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Excel 2016 I, II und III oder vergleichbare Kenntnisse
Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 10 zu erhalten.

5150-20 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Excel 2016 – Formulare

Mit Excel können Sie Formulare nach eigenen Wünschen erstellen und gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen können, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen. Es besteht die Möglichkeit, eigene Tabellenblätter zur Bearbeitung mitzubringen.

Inhalte:
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Tabellen mit Kommentaren, bedingter Formatierung und Gültigkeitsregeln versehen
- Mustervorlagen
- Formulardaten eingeben
- Makros ausführen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung mit dem Explorer und Excel 2016 I, II und III oder vergleichbare Kenntnisse
Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 8,50 zu erhalten.

5151-20 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

VBA-Programmierung in Excel

VBA mit Excel I

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache VBA ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen.

Inhalte:
- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente und deren Einsatz in Makros: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

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

5160-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-24 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

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

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

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

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

5162-20 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. – 18. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-22 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-24 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-26 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-28 Nord BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Inhalte:
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- eingebaute VB-Konstanten; eingebaute Dialogbox; benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung.

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

Voraussetzung: VBA mit Excel 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

5164-20 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5164-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

Mit guten Grundkenntnissen in VBA können in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte:
- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5166-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel IV
Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Inhalte:
- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5167-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III + IV
Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese soweit aufbauen und vertiefen wollen, können sich hier praxistaugliche Lösungen erstellen.

Inhalte:
- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Arbeit mit Objekten und Objektvariablen
- Arbeit mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzungen: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5170-20 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Datenbanken

Access 2016

Access 2016 I
Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Sie lernen beides.

Inhalte:
- Erstellen von Tabellen
- Suchen und Sortieren von Daten
- Abfragen
- Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten
- Kombination von mehreren Tabellen

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung bzw. vergleichbare Kenntnisse

5180-20 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5180-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

Access 2016 II
Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Inhalte:
- Aufbau einer Datenbank
- Entwurf von Tabellen, Auswahl-, Funktions- und Aktionsabfragen
- Operatoren und Funktionen
- Formate, Tabellenverknüpfungen, Formulare und Berichte, Steuerelemente

Voraussetzung: Access 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-20 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Access 2016 SQL I–III
Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit SQL in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Ebenfalls behandelt wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server. Es wird eine systematische Einführung in SQL gegeben, soweit es in Access einsetzbar ist.

Inhalte:
- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank Administration (Rechteverwaltung)

Sie werden einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL bekommen und die Sprache soweit erlernen, dass sie sie in Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

5185-20 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Präsentation

PowerPoint 2016

PowerPoint 2016 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte:

- einfache Präsentation erstellen
- Folientexte ansprechend gestalten
- Designs anwenden und verändern
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5230-22 *Anja Geiling*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Sep. + 03. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-24 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-26 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-28 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Jan. + 13. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2016 I+II

Intensivkurs Präsentation

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation, dem Einsatz von Animationselementen sowie eine optisch ansprechende Aufbereitung. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen „PowerPoint 2016 I – Basiswissen für den Einstieg" und „PowerPoint 2016 II – Professionell Visualisieren".

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen, mit der Kursleitung besprechen und diese in den Übungsphasen bearbeiten.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5231-22 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

5231-24 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

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 den Einstieg bzw. vergleichbare Kenntnisse

5232-22 *Anja Geiling*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 08. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-24 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-26 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-28 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Jan. – 27. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

Anzeige

Bürokommunikation

Outlook 2016

Outlook 2016 I

Basiswissen für Anfänger/-innen

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte:
- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5250-22 *Dr. Jürgen Riehl*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-24 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov. + 11. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-26 Nord *Heidi Katting*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

Outlook 2016 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

Sie möchten sich für den Büroalltag mit Outlook fit machen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte:
- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5252-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-24 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. – 03. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-26 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

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

OneNote 2016

OneNote 2016

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. Sie finden alles zentral an einer Stelle wieder – in Ihrer persönlichen Wissensdokumentation. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-22 Nord *Lutz Kotthoff*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

5255-24 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. + 04. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-26 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Jan. + 28. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Kombinationskurse – MS Office

Office 2016

Word, Excel und PowerPoint 2016 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Möglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2016 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

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

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word, Excel und PowerPoint 2016 I.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5272-22 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-26 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-28 West BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-30 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-32 Nord BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2016 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

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

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

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2016 II und Excel 2016 II.

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

5274-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-24 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-26 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

Word und Outlook 2016

Grundlagen professioneller Bürokommunikation

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut und eignen sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit an. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente professionell zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

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

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5281-22 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2016 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte:

- optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In passenden Kursen für Anfänger/-innen, Anwender/-innen und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen Programmen und Entwicklungen. Hierbei bieten wir unterschiedliche Niveau-Stufen, verschiedene Kursformate (wie beispielsweise Bildungsurlaube) und Software-Lösungen bis hin zu Open Source an.

Affinity Photo I

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo ist eine neue Software für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Fotografen/-innen und Foto-Begeisterte kommen hier voll auf ihre Kosten und überzeugen mit ihren Fotos im gedruckten Fotoalbum oder im Web auf Instagram & Co. Bei der Arbeit mit Affinity Photo gefällt die durchdachte Nutzerführung und die sehr guten Hilfefunktionen.

Inhalte:
- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitte, Pixelmaße, Proportionen und Druckauflösung festlegen
- Standard-Bildoptimierungen „nach Fahrplan" vornehmen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5300-20 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5300-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Affinity Photo II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

NEU im Programm

Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken und Aspekte der professionellen Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses: Beispielsweise Composings oder die Portrait- und Beauty-Retusche. Auch Photoshop-Anwender können sich von den Stärken von Affinity Photo überzeugen. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass mit Affinity Photo bearbeitetes Bildmaterial im Photoshop-Format gespeichert werden kann; umgekehrt lassen sich mit Photoshop bearbeitete Dateien mit allen Ebenen in Affinity Photo öffnen und weiterbearbeiten.

Inhalte:
- Fortgeschrittene Ebenen- und Maskentechniken
- Entwicklung von RAW-Bilddaten mit der Develop-Persona
- Composing und Collage
- Erstellen von Text-Bild-Layouts (z.B. für einen Bucheinband, einen Fotokalender)
- Fortgeschrittene Retuschetechniken
- Makro-Funktionen u.a.m.

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse

5301-20 *Helge Neubauer*
Sa, 10.00 – 19.00 Uhr, **12. Dez. + 19. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Bildungsurlaub lernen Sie, Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Sie werden darüber hinaus einfache Bildmontagen erstellen. Für stimmige Ergebnisse sind ein Grundverständnis rund um die Bildgröße und Druckauflösung entscheidend. Aber auch das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen helfen bei der bewussten Bildgestaltung.

Inhalte:
- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z"
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5302-20 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop Elements I

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements ist der „kleine Bruder" der Bildbearbeitungs-Software Photoshop CC. Das preisgünstige Programm bietet neben nutzerorientierten Bearbeitungswerkzeugen intuitive Funktionen zum Verwalten und Austauschen digitaler Fotos und ist für Hobbyfotografen sowie für Bildbearbeitungs-Einsteiger/-innen sehr gut geeignet. In diesem Kursangebot werden Sie mit dem Programm Adobe Photoshop Elements in die vielfältigen Möglichkeiten der Foto- und Bildbearbeitung eingeführt. Fotos – ob analog oder digital – zu optimieren wird theoretisch und praktisch behandelt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5303-20 *Anja Peschke*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 08. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop Elements II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

NEU im Programm

Nutzen Sie Photoshop Elements, um Ihre Bilder im gedruckten Fotoalbum, als Wandschmuck oder in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram & Co. zum Glänzen zu bringen.

Inhalte:
- Benutzeroberfläche: Fotoeditor, Organizer, Videoeditor
- Grundlagenwissen (Ebenen, Masken), Arbeitsoberfläche (Werkzeuge), Bildmodus (RGB, CMYK)
- Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen (Freistellungswerkzeug, Schnellauswahlwerkzeug)
- Bildkorrekturen- und Bildoptimierung (Bereichsreparatur, Ausrichten, Augen-Werkzeug, Drehen, Beschneiden, Transformieren, Filter)
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast (Tonwertkorrektur, Farbkorrektur, Schärfen, Beleuchtung anpassen, Unscharf maskieren)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse Photoshop Elements oder andere vergleichbare Programme

5304-22 *Anja Peschke*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Nov. – 19. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Elements I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung – von den Kameraeinstellungen, über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print.

Inhalte:
- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- Einfache RAW-Entwicklung
- Auflösung, Farben, Helligkeit, Kontrast
- Werkzeuge zum Freistellen, zur Bildretusche und Textbearbeitung
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen, falls vorhanden: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5305-20 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Gimp I (Open Source)

NEU im Programm

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5306-20 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5306-22 Nord *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Photoshop I

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:
- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/ Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5309-20 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5309-22 *Artur Kazun*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Sep. – 30. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie haben erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop CC gesammelt und möchten nun mehr erfahren, wie zum Beispiel ausgefeilte Freistelltechniken oder Fotomontagen? In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Bildausgaben vor.

Inhalte:
- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

5310-20 *Artur Kazun*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 29. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können?

Anzeige

Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms Photoshop: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben, Bilder retuschieren, Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Arbeiten mit Ebenen und Masken, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, Fotomontagen erstellen, Bildformate, Farbräume und Auflösung, Bilder für die Ausgabe (Druck und Web) vorbereiten.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5311-20 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5311-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildoptimierung mit Lightroom

Einstieg in die Bildverwaltung und -bearbeitung

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic verfügt über zahlreiche Bearbeitungs- und Verwaltungsmöglichkeiten und ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:
- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-20 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5315-22 Nord *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Lightroom I + II

Intensivkurs Bildbearbeitung und -verwaltung

Lightroom und Photoshop sind professionelle Foto-Bearbeitungs-Programme. Hier lernen Sie als engagierter Einsteiger wie der Adobe-Workflow auch Ihr arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt.
- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Einstellungen, Schlagworten und Karte
- Ausführliche RAW-Entwicklung mit den wichtigsten Einstellungen
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Exportieren nach Photoshop und wieder zurück, sowie eine kleine Einführung in Photoshop
- Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5316-20 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung

Intensivkurs

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien. Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bildausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte (Fotografie):
- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungskorrektur
- Weißabgleich und Histogramm
- Autofokus

Inhalte (Bildbearbeitung):
- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera

5317-20 BU *Anja Peschke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fotografieren in der Praxis

Unser ausführliches Kursangebot zu Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung finden Sie **ab Seite 72**

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Einstieg in die Welt der Fotobücher

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf Speichermedien? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination. Sie erstellen Ihr Buch mit einer Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5318-20 *Anja Peschke*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov. + 05. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5318-22 *Anja Peschke*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

RAW-Fotografie

Die Rohdaten der Kamera

Verarbeiten Sie Ihre Fotos im Raw-Format! JPG-Dateien benötigen zwar weniger Platz auf der Speicherkarte, doch RAW-Dateien bieten die bessere Bildqualität und einen viel größeren Spielraum bei der Nachbearbeitung etwa bei schwierigen Lichtverhältnissen oder bei Farben. Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten des RAW-Formats, dass auch als elektronisch Negativ bezeichnet wird.

Mit diesem Wissen steigen Sie in der Praxis in die Bildbearbeitung mit Lightroom ein.

Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus und Speicherkarte

5321-50 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der neuen Affinity-Suite von Serif oder auch mit Open-Source-Software. In den zusammenfassenden Kursangeboten, u.a. zum „Grafischen Gestalten" und den „Creative Cloud-Workshops", werden mehrere Programme verwendet, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Affinity Publisher I

Einstieg in Layout und Design

Sie möchten Plakate, Flyer, Bücher, Anzeigen, Broschüren u.ä. kostengünstig erstellen und als PDF ausgeben? Dann bietet Ihnen das Programm Affinity Publisher eine preisgünstige Alternative zu Adobe InDesign (ohne Abo). Im Kurs gehen wir auf die umfangreichen Funktionen und Features des Publishers für Layout und Satz ein und darauf, wie Sie überzeugende Layouts für den Druck, das Web oder für digitale Publikationen gestalten können.

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Musterseiten und Dokumentseiten
- Text- und Bildimport
- Textformatierungen
- Umgang mit Farben
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Ausgabe und Druckvorstufe

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5330-20 *Helge Neubauer*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5332-20 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. – 18. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

InDesign I

Einstieg in Layout und Design

Sie möchten sich mit dem Layout von mehrseitigen Dokumenten beschäftigen? Lernen Sie, was es in Sachen Satz und Layout zu beachten gilt. Im Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau von Dokumenten, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Broschüren an. Dabei erwerben Sie grundlegende Gestaltungskenntnisse, die zu einem professionellen Erscheinungsbild Ihrer Printmedien verhelfen.

Inhalte:
- Bedienoberfläche, Werkzeuge kennenlernen
- Persönlichen Arbeitsbereichs einrichten
- Dokumente anlegen
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Dateiexport für den professionellen Druck

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5333-22 Nord *Helge Neubauer*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Jan. + 08. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

InDesign II

Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Adobe InDesign CC und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die Desktop-Publishing-Software herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung mit verschachtelten Zeichen- und Absatzformaten
- Arbeiten mit Snippets
- Umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse

5334-20 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:
- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5335-20 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5335-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Affinity Designer I

Einstieg in die digitale Illustration und Vektorzeichnung

Mit dem Programm Affinity Designer lassen sich professionelle Grafiken und Vektorillustrationen wie Logos, technische Zeichnungen, Infografiken, Visitenkarten, Anzeigen und vieles mehr gestalten. Erlernen Sie an diesen zwei Kurstagen alle wichtigen Grundlagen, damit Sie selbstständig Ihre Ideen digital umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie sich in der Software zurechtfinden sowie Ihr Grafikvorhaben sinnvoll aufzubauen. Als preisgünstige Alternative zu Adobe Illustrator können Sie die Lizenz dauerhaft erwerben (kein Abo).

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Arbeiten mit Kurven, Formen und Farben
- Objekte gruppieren, duplizieren, transformieren
- Objektstile
- Ebenenmasken und -effekte
- Typografie und Textwerkzeuge
- Druckvorbereitung und Ausgabe (Print, Web)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5340-20 *Helge Neubauer*
So, 00.00 – 01.00 Uhr, **13. Dez. + 20. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Illustrator I

Einstieg in das Grafikdesign

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne Qualitätsverluste einsetzen können.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (EPS, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5343-20 Nord *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5345-20 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-20 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Adobe II

NEU im Programm

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen mit guten Grundkenntnissen in den drei Programmen, die diese verbreitern und vertiefen wollen, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und erstellen.

Inhalte:
- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in Indesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzung: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

5352-20 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Affinity

NEU im Programm

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5353-20 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten sowie Screendesign unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5355-20 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5355-22 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Creative Cloud-Workshop Print I

Schwerpunkt Printmedien: Einstieg in Workflow und Erstellung

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop CC, InDesign CC, Illustrator CC, Bridge und Acrobat wird an Beispielen erarbeitet. Diese Bearbeitung beginnt mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mind. einem der Programme der Creative Cloud

5356-20 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Creative Cloud-Workshop Print I + II

Schwerpunkt Printmedien: Intensivkurs Workflow und Erstellung

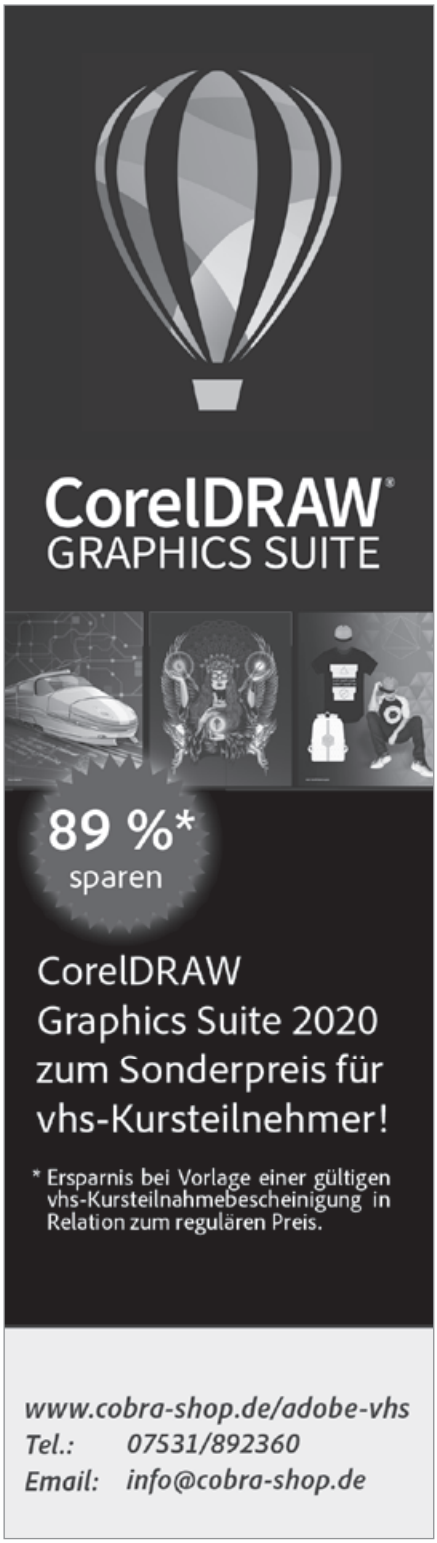
Lernen Sie die Möglichkeiten der professionellen Gestaltung mit Texten und Bildern kennen und erfahren Sie, wie Sie die Werkzeuge der Adobe Creative Cloud für überzeugende Layouts Ihrer Infomedien (Faltblätter, Broschüren, Plakat, Visitenkarte) oder eine Buch-Publikation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und ins Layout einzubinden und erfahren, wie Sie mit den Vektor-Zeichentools ein Logo professionell umsetzen können.

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungskenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums „von A bis Z"
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Grafiken erstellen (Illustrator oder InDesign)
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm
Zusatzkosten: € 8 für das begleitende Skript

5357-20 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Anzeige



Affinity-Workshop Print

NEU im Programm

Schwerpunkt Publisher: Intensivkurs Workflow und Erstellung

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial und nutzen Sie effiziente Werkzeuge für Ihr Layout. Der Bildungsurlaub wendet sich insbesondere an Interessierte, die bereits im Rahmen einer Textverarbeitung (Microsoft Word o.a.) mit dem Erstellen einfacher Infomedien befasst waren oder es sind (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte). Lernen Sie, mit den Affinity-Werkzeugen aussagestarke Layouts zu schaffen sowie Ihr Bildmaterial überzeugend zu gestalten und einzusetzen. Mit den Vektor-Zeichentools lernen Sie außerdem, ein Logo umzusetzen.

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungskenntnisse von Affinity Publisher
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Basis-Know-how für Affinity Photo, Bildmaterial optimieren und richtig ausgeben
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit Publisher erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Gute Computer-Grundkenntnisse (Datei- und Ordnerverwaltung sowie Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm)

5359-20 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. – 18. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grundkurs Grafik und Gestaltung

Umgang mit Schrift, Farbe und Layout

Wer schon immer wissen wollte, wie ästhetisch ansprechende Gestaltung und der sichere Umgang mit Fotos, Grafiken und Schrift funktioniert, ist in diesem Kurs genau richtig. Grafik-Design und Gestaltung umgibt uns im alltäglichen Leben überall. Egal ob Plakate, Magazine und Bücher, Postkarten, Cover von Musik-Alben, Produktverpackungen oder Internetseiten – Design ist nicht mehr wegzudenken. Sie lernen „gutes" Design anhand von Beispielen zu verstehen und auf das eigene Produkt oder Projekt zu übertragen.

Inhalte:
- Was macht „gutes" Design aus?
- Herangehensweisen und Techniken der Ideenfindung
- Konkrete Übungsaufgaben
- Kennenlernen der Produktions-Software (Photoshop, Illustrator und InDesign)
- Umgang mit Typografie und Bildern
- Designgrundlagen
- Realisierung eigener Projekte: Gestaltung einer Visitenkarte, Gestaltung eines Musik Cover Artworks (Songanalyse und Design), Gestaltung eines Kalenders bzw. einer Produktverpackung

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer

5360-20 *Mikhail Svyatskiy*
Do + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Okt. – 13. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 225

PDF-Dateien erstellen

mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit – was ist das? PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker (PAC 3)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5363-20 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Audio, Video, Animation, 3D

Audio, Video

Audacity I

NEU im Programm

Einstieg in die Audiobearbeitung

Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Musik und Sprache und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Weitere Inhalte sind unterschiedliche Audioformate und Export der Audiodateien für Videofilme, Hörspiele und Podcast.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-20 *N.N.*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Audacity II

NEU im Programm

Aufbaukurs Audiobearbeitung

In diesem Workshop lernen Sie, zielorientiert mit dem Programm Audacity umzugehen und so Audiodateien professionell zu bearbeiten. Sie sind nach diesem Kurs in der Lage, eigene Aufnahmen zu erzeugen, diese mit Soundeffekten zu bearbeiten und nach Ihren Vorstellungen abzumischen. Eigene Aufnahmen oder Musikdateien können gerne mitgebracht und bearbeitet werden.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5366-22 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Dez. + 20. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Premiere Elements I + II

Intensivkurs Videoschnitt und -bearbeitung

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

Inhalte:
- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung
- Präsentieren der fertigen Filme

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer

5372-20 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

ShotCut I (Open Source)

NEU im Programm

Einstieg in Videoschnitt und -bearbeitung

Shotcut ist Open Source und steht für Windows, Mac und Linux kostenlos zur Verfügung. Es bringt leistungsstarke Editing-Features, Filter und Effekte für Video und Audio mit, kann HD und 4K, erlaubt die Nutzung verschiedener Hardware von Drittanbietern und unterstützt diverse Datei-Formate und Codecs. Mit der Trimm-Funktion kann man Videos am Anfang sowie Ende beschneiden. Für Farbkorrekturen und Unschärfen bringt Shotcut entsprechende Effekte mit und speichert vorgenommene Einstellungen ab, sodass sie als Vorlagen für andere Videos bereitstehen.

Erlernen Sie als Anfänger/-in die Grundlagen von Videoschnitt und -bearbeitung sowie die wichtigsten Funktionen von Shotcut.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5373-20 Nord *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Sep. + 09. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5373-22 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Jan. + 06. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Premiere Pro I

Einstieg in Videoschnitt und -bearbeitung

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film „bauen", also Schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, einen Veranstaltungsteaser oder ein Videotutorial schneiden möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung und produzieren Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm.

Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von Adobe Premiere Pro CC
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer
Bitte mitbringen: Kamera, Verbindungskabel und Kopfhörer

5374-20 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Premiere Pro II

Aufbaukurs Videoschnitt und -bearbeitung

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in Premiere Pro und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern sowie Ihren Workflow effizienter gestalten? In diesem zweitägigen Kurs werden Sie mit fortgeschrittenen Techniken für Ihre Video-Produktionsabläufe vertraut gemacht. Es werden vertiefende Themen aus dem Editing sowie der professionellen Videoproduktion behandelt.

Inhalte:
- Überblick Schnittworkflow in Premiere Pro und Optimierung
- „Ein Lidschlag, ein Schnitt" – Tipps und Tricks für den Feinschnitt
- Vertiefende Video- und Audionachbearbeitung
- Erweiterte Funktionen für Colorgrading und Sounddesign
- Import und Bearbeitung von Medien (Musik, Bilder, Animationen, etc.)
- Effekte und Filter
- Empfehlungen für Rendering und Videoexport

Voraussetzung: Premiere Pro I oder vergleichbare Kenntnisse

5375-20 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Jan. + 06. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Erklärvideos selbst erstellen

Einführung in die Konzeption und Produktion

Erklärvideos sind der Renner. Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte oder auch Lerninhalte lassen sich in einem Erklärvideo einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem iPad. Sie fertigen selbst

ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling: Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material: Schiebetechnik, Stop-Motion,
- Planungstools: Drehbuch und Storyboard
- Equipment/Software

Im Kurs arbeiten Sie mit einem iPad der VHS.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5378-20 Nord *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5378-22 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Jan. + 10. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs professionelle Bearbeitung digitaler Filme

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Bildern Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte (Adobe Premiere CC):
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Inhalte (Adobe After Effects CC):
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel von Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer
Bitte mitbringen: Kopfhörer

5386-20 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Animation, 3D

After Effects I

Einstieg in Compositing und Animation

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterte ein Muss.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5387-20 *Artur Kazun*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe After Effects II

Aufbaukurs Compositing und Animation

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Adobe After Effects CC gesammelt, haben jedoch noch Fragen und möchten tiefer in die fast unendlichen Möglichkeiten des Programms einsteigen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse im Erstellen von computergenerierten Kompositionen und lernen komplexere 3D-Animationen zu realisieren, mit der Kamera durch den virtuellen Raum zu fliegen, visuelle Effekte zu erzeugen, mit Masken zu arbeiten und vieles mehr.

Inhalte:
- Compositing
- Zeitverzerrung
- Vektor-Zeichenwerkzeuge und Retusche
- Licht und Kamera
- Motion-Tracking
- Render-Einstellungen
- Expressions

Voraussetzung: Besuch des Kurses After Effects I oder vergleichbare Kenntnisse; erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop von Vorteil

5388-20 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Blender I (Open Source)

Einstieg in die 3D Grafiksuite

Sie sind fasziniert davon Ihre Ideen in 3D umzusetzen und möchten virtuelle Szenen im dreidimensionalen Raum erstellen? Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Einsatz von Blender und beschäftigen sich mit Modellierung, Texturierung, Lighting, Rigging, Animation und Rendering.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-20 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5393-22 Nord *Artur Kazun*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Nov. – 03. Dez., 4x**
Nordwestzentrum; € 130

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content und/oder einen Blog oder Vlog, bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Besonderheiten sind jeweils gekennzeichnet.

Save the date

Social Media Content Produktion – Handgemacht und hochwertig!

NEU im Programm

Kostenfreier Info-Nachmittag

Der Nachmittag richtet sich an alle, die sich privat oder professionell für Social Media interessieren und ihr Wissen zur Content-Produktion erweitern möchten. In Kurzvorträgen und Miniworkshops beschäftigen wir uns mit Fragen rund um die Produktion von Inhalten: Welcher Content funktioniert und warum? Wie messe ich den Erfolg? Kann ich mit geringem Aufwand hochwertigen Content selbst erstellen? Wann sollte ich ihn in Auftrag geben? Konkrete Themen sind Instagram-Stories, Videos für YouTube, technische und rechtliche Aspekte, Tools zur Erfolgsmessung u.v.m.

Wir geben Ihnen einen Überblick zu unserem aktuellen Kursangebot im Bereich Social Media. Nutzen Sie den Nachmittag zum Netzwerken und lernen Sie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennen. Wir beraten Sie gerne.

Das Programm finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

5400-21 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **12. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bloggen

Blogger/-in werden – Wie geht das?

Überblick und erste Schritte

Blogger/-innen empfehlen Kochrezepte, schreiben über Modetrends oder führen ein öffentliches Tagebuch. Aber: Wie wird man zum/zur Blogger/-in? Der Kurs vermittelt eine elementare Einführung in folgende Bereiche:

- Bedienung von WordPress
- Medienforschung und Trends
- Medienrecht, Impressum, Datenschutzerklärung

Praktische Tipps runden den Kurs ab und bieten eine solide Grundlage für die spätere Arbeit am eigenen Blog. Der technische Teil wird auf der Web-Schulungsumgebung der VHS durchgeführt.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail

5401-21 *Ulrike Schmid*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov. + 12. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5401-23 *Ulrike Schmid*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Jan. + 04. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

siehe auch: Blogs und Internetseiten mit WordPress – Vortrag zu technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten, 5001-21

Achtung, fertig, Blog!

Workshop: Mit WordPress zum eignen Wunschblog

Blogs sind Ausdrucksmittel und faszinierendes Mysterium – zum Beispiel immer dann, wenn plötzlich 10.000 Fans den eigenen Blog lesen. Das passiert nicht über Nacht und auch nicht von selbst. Versuchen Sie sich daran und werden Sie selbst zum/-r Blogger/-in. Für den Workshop steht eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS zur Verfügung. Grundlage für Ihren eigenen Blog ist die Content-Management-Software WordPress:

- Konzeption des Blogs
- Blog-Struktur, Artikel und Menü
- Einbinden von Bildern
- Plugins, Datensicherung, Impressum
- Tipps und Tricks für einen ausdrucksstarken Blog
- Hinweise zum späteren Webhosting und zur Domainregistrierung

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5402-21 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5402-23 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Blog-Werkstatt für Fortgeschrittene

Bloggen mit WordPress.org

Sie haben am Basis-Workshop „Achtung, fertig, Blog!“ teilgenommen und möchten Ihren Blog weiterentwickeln? In diesem Kurs bauen wir auf Ihrer Vorerfahrung auf. Der Workshop vermittelt weitere Tipps und Tricks, beantwortet Ihre weiterführenden Fragen und gibt wertvolles Feedback. Sie erhalten die Chance, sich als Blogger/-in unter Anleitung der Kursleiterin und Gleichgesinnten schneller weiterzuentwickeln. Kurz gesagt: Sie möchten Ihre Zielgruppe begeistern? Wir unterstützen Sie und optimieren Ihren Blog.

Voraussetzung: Eigener WordPress-Blog, Experimentierfreude

5403-21 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Kreatives Schreiben für Blogger/-innen

Texte sollen begeistern. Schreiben soll Spaß machen: Ihnen und Ihren Leser/-innen. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Online-Textens und erhalten Tipps und Tricks, um Ansprache und Textqualität für Ihre Zielgruppen zu steigern. Um „gut“

zu schreiben, braucht es allerdings viel Übung. Dieser Kurs bietet Ihnen Zeit und einen geschützten Raum, um das Schreiben für Blogs kreativ(er) anzugehen. Lassen Sie sich darauf ein, sich im Texten auszuprobieren, mit Wörtern zu spielen und mit Buchstaben zu jonglieren. Ziel ist es, den eigenen Stil aufzuspüren und weiterzuentwickeln.

Voraussetzung: idealerweise Erfahrung mit einem Blog oder einer Website, Freude am Schreiben

5404-21 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Blogs professionell betreiben

Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen.

Inhalte:
- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment

Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem eigenen Blog

5405-21 *Barbara Riedel*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Fit für die DSGVO

Machen Sie Ihren WordPress-Blog datenschutzkonform!

Seit dem 25. Mai 2018 gibt es die sogenannte DSGVO – die Datenschutzgrundverordnung. Diese hat in den Reihen von Websitebetreibern und Bloggern für einiges an Aufruhr gesorgt. Die Anpassungen waren vielfältig und neue Plugins als Antworten sind wie Pilze aus dem Boden gesprossen. In diesem Kurs lernen Sie die besten Lösungen kennen, mit denen Sie Ihre Website oder Ihren Blog innerhalb weniger Stunden datenschutzkonform machen können.

5406-21 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Okt. + 21. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Anja Zörner
hat Germanistik studiert. Bei einem der größten Digitalvermarkter in Deutschland hat sie Online-Marketing gelernt und später im Social Media Management in einer Agentur und im Inbound-Marketing gearbeitet. Sie ist selbstständige Online-Texterin und betreibt eigene Blogs. Wer viel zu erzählen hat, den unterstützt sie, seine Inhalte onlinegerecht aufzubereiten und mit den passenden Werkzeugen in einem Blog darzustellen.

Online-Marketing

Business-Website für Selbstständige

mit WordPress selbst erstellen

Ist es möglich in drei Tagen eine Business Website zu erstellen? Packen wir es gemeinsam an. Beginnen Sie frühzeitig, Texte und Bilder für Ihre Website zu sammeln, sich Gedanken über die Struktur zu machen und nach geeigneten Webhostern zu recherchieren. Am ersten Tag erhalten Sie einen Einstieg in WordPress anhand einer kostenfreien Web-Schulungsumgebung der VHS. Idealerweise arbeiten Sie ab dem zweiten Tag an Ihrer eigenen Website bei einem selbst gewählten Hoster.
- Tag 1: Profilanalyse und Webprojektplanung, Domain und Webhosting, Einstieg in WordPress
- Tag 2: Grundeinstellungen, Arbeiten mit einem kostenlosen Theme, Content erstellen und einbinden, Tipps & Tricks
- Tag 3: Weiterarbeit, Optimierung der Website (technisch, formell, kreativ) und ggf. Veröffentlichung

Ziel des Workshops ist es, Sie bei der Erstellung einer Website mit WordPress.org zu unterstützen. Eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS steht bei Bedarf durchgängig zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, eigene Recherche von Webhosting-Anbietern

5410-21 *Anja Zörner*
Mo- Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. – 13. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:
- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: Windows-/Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5411-21 BU *Katja Evertz; N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Google my Business

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen ihr Google My Business-Profil wichtiger als ihre eigene Website. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Die Themen im Einzelnen:
- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google My Business (GMB)
- Google-Konto und GMB-Inhaberschaft
- GMB: Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung
- GMB-Unternehmensprofil per App unterwegs verwalten

Bitte mitbringen: Smartphone inkl. Ladekabel

5413-21 *Andreas Mann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

siehe auch: Suchmaschinenoptimierung (SEO), 5497-20

Netzwerken

Professionelles Netzwerken mit Xing

Über 15 Millionen Menschen nutzen Xing im deutschsprachigen Raum. Insbesondere für kleine und mittelständische Unternehmen (KMU) und Selbstständige ist die Business-Plattform ein sinnvolles Werkzeug, um beispielsweise einen neuen Job, Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. In diesem Seminar lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, wie Sie Ihr eigenes Xing-Profil erstellen bzw. optimieren und dieses professionell nutzen können, um Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen und sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen. Sie erfahren außerdem, wie Sie die Qualität Ihres Netzwerkes beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll schützen können.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5415-21 *Katja Evertz*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Katja Evertz ist Digital Strategist und Beraterin für digitale Kommunikation, vor allem zu den Themen Social Media, Content-Strategie, Monitoring und Analytics sowie die Vermittlung digitaler Transformation in Organisationen. Als Sprecherin ist sie zudem regelmäßig auf Konferenzen, Seminaren und BarCamps anzutreffen.

Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 500 Millionen Nutzern ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5416-21 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Social Media Marketing

Social Media Basics – In zwei Tagen fit für Facebook & Co.

Crashkurs für Social Media Einsteiger/-innen

Facebook, Twitter, Instagram und Co. sind in aller Munde. Doch wie kann man Social Media privat und beruflich nutzen? Welches Netzwerk eignet sich für welchen Zweck? Welche Inhalte funktionieren und warum? Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Plattformen und Anwendungen vertraut. Danach können Sie die Bedeutung von Social Media für sich persönlich besser einschätzen und wissen, was für Ihre eigenen Projekte sinnvoll ist. Der Kurs richtet sich an Menschen mit keiner oder nur geringer Social-Media-Erfahrung, die sich einen soliden und aktuellen Überblick verschaffen wollen. Und auch, wenn Sie noch keine oder nur verwaiste oder gerade erst eröffnete Profile haben, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden ein Smartphone
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5417-21 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Facebook-Marketing

Kompakter Workshop für Unternehmer/innen und Selbstständige

Facebook gehört zum Alltag Vieler und spielt daher für den Marketing-Mix von Unternehmen eine wichtige Rolle. Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Marketing und möchten Events, Dienstleistungen oder Produkte aufmerksamkeitsstark platzieren? In diesem Kurs erstellen Sie – bei Bedarf – mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, strategisch fundiert einen Kommunikationsplan zu erstellen, die Facebook-Zahlen zu deuten und Werbeanzeigen zu schalten.

Inhalte:
- Strategisches Konzept: Ziele und Zielgruppe
- Redaktions-/Kommunikationsplan
- Facebook-Insights: Was verraten die (Kenn-) Zahlen?
- Advertising: bezahlte Werbung

Voraussetzung: Internet-Erfahrung, idealerweise ein eigenes Facebook-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5418-21 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5418-23 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Instagram

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 700 Mio. aktiven Nutzern nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/-innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-, Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:
- Entwickeln einer persönlichen Strategie und deren Umsetzung
- Anlegen eines professionellen Profils
- Erstellen von Inhalten
- Steigerung von Likes und Followerzahlen
- Wirkungsvoll werben
- Gezielt Hashtags und Storys nutzen, um die eigene Reichweite zu erhöhen
- Erfolg messen und nachhaltig ausbauen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5419-21 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Instagram fürs Business

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmensaccount aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion

mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:
- Erstellung von „gutem" Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichenweitensteigerung

Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: Idealerweise ein eigenes Instagram-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5420-21 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Okt. – 02. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5420-23 *Barbara Riedel*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
08. Jan. + 09. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Pinterest fürs Business

Mehr Reichweite und Sichtbarkeit durch Pinterest

Reichweite und Zugriffszahlen auf dem Blog verdoppeln geht nicht, ohne Geld in die Hand zu nehmen? Falsch! Mit Pinterest können auch Sie den Traffic auf Ihrem Blog vervielfachen und auf Autopilot neue Leser gewinnen. Lernen Sie in diesem Workshop:
- wie ein erfolgreiches Pinterest-Profil aufgebaut ist
- wie Sie Pins designen und hochladen
- wie Sie den Autopiloten anschalten
- SEO für Pinterest

Voraussetzung: Ein Blog oder Business, bei dem mit Bildsprache bzw. Bildern gearbeitet werden kann.

5421-21 *Barbara Riedel*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Barbara Riedel
lebt seit November 2014 als digitale Nomadin und schreibt auf ihrem Reiseblog und den dazugehörigen sozialen Medien mit über 130.000 Followern über ihre Erlebnisse rund um die Welt. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf den Themen „Reisen und Arbeiten verbinden" und „Langzeitreisen". Riedel schreibt außerdem Bücher und arbeitet als freiberufliche Autorin für Online-Reiseführer und Magazine.

YouTube – Von der Idee zum Kanal

NEU im Programm

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen. Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktisch Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content SEO-optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5422-21 *Thomas Niederhaus*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

siehe auch:
- Social Media Content mit dem Smartphone erstellen, 5433-21
- Content-Produktion für Social Media, Bildungsurlaub, 5434-20 und-21

Bildungsurlaub: Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5423-21 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5423-23 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Social Media Marketing

Intensivkurs am Wochenende

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Intensivkurs lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung oder Optimierung einer Social Media-Strategie

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5424-21 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
04. Dez. – 06. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Influencer als Chance für Ihr Business/ Unternehmen

Gezielt und kostenbewusst Aufmerksamkeit generieren

Influencer sind punktgenauer als breitgefächerte Werbung. Wie Sie den richtigen Kooperationspart-

Sabine Posniak
hat Politikwissenschaften und Amerikanistik studiert. Als Online-Redakteurin kam sie 2007 zum professionellen Bloggen; seit 2014 zählt sie zu einer der wenigen, älteren und erfahreneren Modebloggerinnen Frankfurts. In ihrem VHS-Kurs „Influencer-Marketing" weist sie kleinen und mittelständischen Unternehmen ungeahnte, aber solide Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Bloggern auf.

ner für sich finden, erfahren Sie in diesem Kurs von einer professionellen Bloggerin. Gemeinsam erörtern wir soziale Plattformen wie Instagram, Facebook und Pinterest. Sie erfahren etwas über moderne Kommunikationswege wie Live-Videos und erhalten das Rüstzeug für Ihr erfolgreiches Influencer-Marketing.

Bitte mitbringen: Smartphone
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5425-21 *Sabine Posniak*
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Community Management und Reputation in der Kommunikation

Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen – für Unternehmen, Verbände und Behörden

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der „Community" (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen („Shitstorms"). Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander. Tag 2 wird gemeinsam mit Vivian Pein (Buchautorin, Beraterin) als Co-Teaching realisiert.

Inhalte:

Tag 1: Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
Tag 2: Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
Tag 3: Community Management im Alltag
Tag 4: Reputation und Krisenkommunikation
Tag 5: Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Der Bildungsurlaub richtet sich an Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Social Media Manager, Online Marketing Manager, angehende Community Manager und Medienschaffende.

Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen.

5426-21 BU *Stefan Evertz; Vivian Pein*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Der Social Media Werkzeugkasten

Social Media besser nutzen mit (teils kostenlosen) Tools

Egal, ob Monitoring, Analytics oder Social Media Management – Tools helfen Ihnen bei der Arbeit im Social Media Kontext. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Tools, konkrete Ansätze und Anregungen, wie Sie mit einzelnen (zumindest teils kostenlosen) Tools Ihre eigene Arbeit im Social Web erleichtern können. In diesem Kurs steht der gemeinsame Austausch im Vordergrund: Es geht um Ihre konkreten Fragen, um die Erfahrungen und Tipps der Teilnehmenden.

Themen:

- Impulse zur Einführung
- Tipps und Tool-Vorstellungen u.a. für Facebook, Twitter und Instagram
- Erfahrungsaustausch
- Befüllen eines individuellen Werkzeugkastens

Voraussetzung: erste Erfahrungen im Einsatz von Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext

5427-21 *Stefan Evertz*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Videoproduktion kann jeder lernen

Es gibt Dinge, die kann man nicht aus Büchern lernen – die muss man mal gesehen haben. Videos sind ein gutes Medium, um komplexe Sachverhalte visuell, schnell und einfach auf den Punkt zu bringen. Als Filmemacher stelle ich mir immer die Frage: „Wie schaut sich der Zuschauer meine Filme an?" Viele Inhalte werden heute auf dem Smartphone via Social Media konsumiert. Somit sind die Themen „Videoproduktion" und „Social Media" als Einheit zu sehen.

Als Hochschuldozent habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, dafür zu sorgen, dass möglichst viele Menschen wertvolle Inhalte in qualitativ hochwertigen Videos vermitteln können. Die VHS bietet mir die Möglichkeit, noch mehr Menschen zu erreichen, die ihr Wissen in Videos festhalten und über verschiedene Kanäle verbreiten möchten.

Das eigene Smartphone und ein bis zwei Kurstage an der VHS reichen schon aus, um die Welt an Ihrem Wissen teilhaben zu lassen.

Ihr Thomas Niederhaus

Social Media Manager/in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat Herbst 2020 (Kursnr. 5445-21)

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager/in" des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM ist der Berufsverband der Social Media Professionals in Deutschland. Er vertritt die Interessen von Community- und Social Media Managern, Social Media Beratern und Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe
Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die ihre Vermarktung in Social Media professionalisieren möchten.

Inhalte und Termine
Der Lehrgang besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Modulen:

- **Modul 1:** Grundlagen – Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild
  Termin: Sa + So, 24. Okt. +25. Okt., 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 2:** Community Management – Dialog, Krisenprävention und Influencer
  Termin: Sa, 07. Nov., 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 3:** Social Media Management – Strategie, Content-Produktion, Monitoring, Erfolgsmessung und Tools
  Termin: Sa + So, 21. Nov. + 22. Nov., 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 4:** Social Media Recht
  Termin: Sa + So, 12. Dez. + 13. Dez., 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 5:** Prüfungstraining
  Termin: Sa, 16. Jan. 2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Sie haben Interesse am prüfungsvorbereitenden Lehrgang sowie am Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)", aber in Ihrer Berufspraxis spielen derzeit die Betreuung und Pflege von Social Media-Kanälen noch keine Rolle? Sprechen Sie uns in der Beratung gerne darauf an, wir bieten Ihnen ein Kursangebot, das sich für Social Media-Anfänger/-innen im beruflichen Kontext als Lehrgangsvorbereitung optimal eignet.

Unsere Kursleitenden

Tom Noeding arbeitet als Social Media Manager für einen internationalen Elektronikkonzern und bringt viele Jahre Berufserfahrung in der Community- und Online-Kommunikation mit. Noeding ist Mitbegründer des BVCM e.V. und dort auch als Prüfer tätig.

Christian Korte M.A. ist Rechtsanwalt und Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

Stefan Evertz ist Berater für digitale Kommunikation und Tool-Lotse in Frankfurt. Er berät und begleitet Unternehmen/Organisationen rund um die Themen Digitale Strategie, Community Management, Social Media Monitoring und Events. Evertz bloggt regelmäßig im MonitoringMatcher.

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen
Aufgrund der Zulassungsvoraussetzung für die BVCM-Prüfung sowie der Komplexität des Themas empfehlen wir:

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen und hohes Interesse an strategischen Fragestellungen der Kommunikation
- sichere PC-Kenntnisse

Kosten
€ 600 (Ratenzahlung möglich)
Keine Ermäßigung.

Zusatzkosten: Lehrwerk ca. € 35

Ort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Beratung und Anmeldung
Die Anmeldung zum Lehrgang ist nur nach einer vorherigen Beratung möglich:

Susanne Fränznick, Telefon 069 212-38391
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Melanie Ledo, Telefon 069 212-37661
E-Mail: melanie.ledo.vhs@stadt-frankfurt.de

Kostenloser Infoabend
Fr, 29. Jan. 2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldung unter Buchungsnr. 5444-21

BVCM-Prüfung

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/(Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungstermin
Sa, 30. Januar 2021, 9 – 16 Uhr

Prüfungsgebühr
€ 499

Prüfungsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Veranstalter
Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung
Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:
bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung

BVCM
Bundesverband Community Management e.V.
für digitale Kommunikation und Social Media

Rechtliche Grundlagen für Social Media

Sie nutzen aktiv das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke? Sie posten Bilder, Texte, laden Videos hoch und verlinken Ihre Beiträge mit denen anderer. Sie betreiben einen Blog, eine Webseite oder betreuen die Internetpräsenz Ihres Arbeitsgebers? Doch kennen Sie auch die aktuelle Gesetzeslage für diese Aktivitäten? Was ist erlaubt bei der Nutzung von Daten bzw. Materialien Dritter, was darf kopiert, was heruntergeladen, was wie geteilt werden?

Inhalte:
- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen, Persönlichkeitsrechte
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5428-21 *Christian Korte*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Social Media Content Produktion

Social Media Content Factory

Erstellen Sie Social Media Inhalte, die Ihre Fans und Kunden begeistern. Denn gelungener Content ist zentral für einen erfolgreichen Social Media Auftritt. Wer das Potenzial nicht ausschöpft, büßt wertvollen Traffic ein. Im Workshop lernen Sie, worauf es bei den verschiedenen sozialen Netzwerken generell ankommt, welche Gestaltungsmöglichkeiten es dort jeweils gibt und welche Inhaltstypen besonders gut funktionieren und warum. Im Praxisteil erstellen wir auf Basis von Magazinartikeln passende Social Media Posts für alle relevanten Plattformen. Dazu verwenden wir nützliche Tools und veröffentlichen die Beiträge auf geschützten Testaccounts, um sie dann gemeinsam auszuwerten. Das Gelernte können Sie nach dem Workshop direkt auf Ihre eigenen Social Media Projekte anwenden.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen mit Social Media
Bitte mitbringen: Smartphone
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5430-21 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Content-Marketing und Storytelling

Starke Inhalte für Ihre Zielgruppe

Schon gemerkt? Google und Facebook haben neue Regeln. Webseiten und Social Media Kanäle brauchen individuellen und aktuellen Content. Nur nutzerrelevante Inhalte werden geteilt, kommentiert, verlinkt und verbreitet. Doch wie entsteht Content, der funktioniert? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie, zielgerichtet Themen mit Mehrwert zu generieren und darauf aufbauend Ihre eigene Content Strategie abzuleiten, die schließlich in einen konkreten Redaktionsplan mündet. Zweites Kursthema ist das Storytelling in der Unternehmenskommunikation. Spannende Geschichten transportieren Botschaften, vermitteln Werte und stärken die positive Wahrnehmung im Dialog mit Freunden, Followern und Kunden. Wir besprechen Best Praxis Beispiele, analysieren die Baupläne und entwickeln daraus Mustervorlagen für Ihre eigenen Storys.

5431-21 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
27. Nov. – 29. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:
- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens: Stilistik und Sprache
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Bildungsurlaub gibt viel Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5432-21 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5432-23 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Social Media Content mit dem Smartphone erstellen

Foto- und Filmwerkstatt

Social Media Strategien drauf, und nun? Welchen Content wollen Sie pflegen, wenn Sie gar nicht erst posten, weil die Entwicklung und Umsetzung den zeitlichen Rahmen vermeintlich zu sprengen droht? Dieser Kurs zeigt Ihnen, dass das nicht passieren muss. Sie erhalten anhand von praktischen Beispielen grundlegende Kenntnisse, wie man eine Story entwickelt und mit dem Smartphone festhält. Was ist bei Smartphone Fotografie zu beachten? Wie kann man das Beste aus seinem Handy rausholen, um qualitativ hochwertigen Content auf eigene Faust mit einfachen Mitteln zu erstellen? Das alles verrate ich Ihnen in meinem Kurs. Anschließend ist es Ihnen möglich, sowohl Foto als auch Film passend für Ihre Social Media Präsenz zu erstellen und zu bearbeiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz)

5433-21 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Content-Produktion für Social Media

NEU im Programm

Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social-Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten Foto- und Videoproduktionen selbst durchführen oder zumindest gut informiert größere in Auftrag geben können? Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie Social Media Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Bildungsurlaub ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz)

5434-20 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5434-21 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

Mit Excel, PowerPoint und Online-Tools Informationen besser veranschaulichen

Es ist eine große Herausforderung im beruflichen Alltag, Werte so zu visualisieren, dass der „Zuschauer" der Präsentation, der Facharbeit oder einer Grafik in Social Media sie schnell versteht. Der Kurs zeigt Möglichkeiten und Grenzen bei der Darstellung als „Grafiken". Weiterhin schauen wir uns neben konkreten Beispielen auch zahlreiche (Online-)Werkzeuge an, die (teils kostenlos) bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:
- Möglichkeiten der Datenvisualisierung (neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen)
- Alles auf einen Blick: Infografiken als Wissensspeicher
- Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint
- Online-Tools zur Erstellung von Grafiken (z.T. in Echtzeit)

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Computer, Internet, Excel und PowerPoint

5436-21 *Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
22. Jan. + 23. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Webdesign und Webentwicklung

Webdesign

Von der einfachen Internetseite bis hin zur komplexen Website bieten wir die passenden Kurse. Auch mit Programmen für Animationen, Interaktionen und User Experience (Nutzererfahrung, Nutzungserlebnis). Websites und Apps brauchen ein klares, ansprechendes und funktionales Design, damit Anwender/-innen sich angesprochen fühlen. Unsere Kursangebote verkürzen Ihren Weg von der Idee bis zur Veröffentlichung.

Adobe Animate

Kreatives Webdesign

Lernen Sie, Ihren Webauftritt mit kreativen Animationen und Interaktionen effektvoll und wirkungsvoll zu gestalten. Früher gab es den Flash-Hype, heute nutzen wir Adobe Animate mit HTML5/Canvas, um frei, kreativ und interaktiv Webinhalte zu erzeugen. Diese sind kompatibel mit den neuen, auch mobilen, Web-Standards. In diesem Kursangebot beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Erstellen von Grafiken, Symbolen, Zeitleisten, Tweens, Bones, Masken, Java-Script, und vielem mehr. Wir fokussieren die Praxis und konzentrieren uns auf das wirklich Wichtige, damit Sie danach sofort selbstständig erste kleine Projekte umsetzen zu können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5451-20 *Thomas Bode*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Okt. – 26. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe XD

Einstieg in Prototyping für User-Experience

Web- und App-Design muss heutzutage schnell umsetzbar und intuitiv nutzbar sein. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie ein Design-Projekt richtig starten und die Gestaltungswerkzeuge von Adobe XD (Adobe Experience Design) in der Praxis anwenden: Von der ersten Idee, über die Erstellung eines Prototyps für unterschiedliche Endgeräte bis hin zu einem interaktiven Clickdummie, an dem die Funktionen und die User-Experience getestet werden können. Einer der großen Vorteile ist die Kompatibilität mit anderen Softwareprodukten von Adobe.

Inhalte:
- Rolle von Adobe XD im Design- und Interaktionsprozess
- Arbeitsbereich, Benutzeroberfläche
- Zeichenflächen anlegen/organisieren
- Elemente, Icons entwerfen
- Typografie und Farbgestaltung
- Gestaltungs- und Wiederholungsraster einsetzen
- Scrolling-Effekte und Viewport-Einstellungen
- Screens verknüpfen und Übergangseffekte gestalten

5454-20 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

Ein ganzheitlicher Ansatz

Ein Workshop prall gefüllt mit Design-Grundlagen für all diejenigen, die Ihren Webauftritt visuell auf Vordermann bringen möchten und mit Souveränität Ihre Ziele im Web ohne Umwege und Sackgassen erreichen möchten. Dieser Kurs ist sowohl die perfekte Ergänzung zu Webprogrammier-Kursen, als auch Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer Website. Damit Sie mit Ihrer Website auch professionell überzeugen, spielen natürlich auch Marketingaspekte wie die „Zielgruppe", die Stil und Interaktion bestimmt, Nutzerfreundlichkeit und die Installation von WordPress-Templates an diesem Wochenende eine Rolle. Sie erfahren alles Wissenswerte zum gekonnten Einsatz von:
- Farben und Formen
- Bildern (und ihre Beschaffung)
- Typografie
- Seitenaufteilung
- Designs

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5460-20 *Thomas Bode*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Nov. – 02. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Webauftritt mit CMS und LMS

Wollen Sie endlich auch Ihre Website realisieren oder verbessern? Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, einen Webauftritt umzusetzen und zu gestalten. Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt und erhalten Sie Einblicke in moderne Content- sowie Learning-Management-Systeme (CMS und LMS).

Drupal I

Einstieg in das CMS

NEU im Programm

Mit Drupal können Sie schnell Inhalte im Internet zu präsentieren. Die Installation ist äußerst schlank und bietet nur die notwendigsten Funktionen. Diese können über Module, die genau so frei erhältlich sind wie Drupal selber, erweitert werden. Das System wächst also mit Ihren Anforderungen und zeigt sich äußerst flexibel. Themen sind die Installation von Drupal 8, Inhaltstypen, Themes, Blöcke, Ansichten, Benutzergruppen und Berechtigungen, Module, Datenschutz und Datensicherheit.

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse und gute Internetkenntnisse

5461-20 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Moodle I

Einstieg in das Lern-Management-System

NEU im Programm

Moodle ist die weltweit meist verbreitete lizenzfreie Lernplattform und wird von zahlreichen Schulen, Fachhochschulen, Universitäten und Unternehmen verwendet. Sie können mit Moodle ein vollständiges Schulungskonzept umsetzen, z.B. einzelne Kursräume anlegen, Nutzer/-innen registrieren, Unterrichtsmaterial und Lernkontrollen einstellen sowie per Forum oder Chat kommunizieren. Es gibt zudem eine Moodle App für mobile Endgeräte. Im Workshop lernen Sie die Funktionalität eines vorinstallierten Standardsystems kennen und erproben sich in den Rollen Administrator/-in, Kursleiter/-in und Teilnehmer/-in. Sie diskutieren, wie Moodle durch vielfältige Funktionen auf sehr unterschiedliche Weise genutzt werden kann sowie die Einsatzmöglichkeiten für den jeweiligen Bedarf.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5463-20 *Barbara Funke*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Typo3

Einführung für Redakteurinnen und Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System. Typo3-Redakteure/Redakteurinnen sind Anwender/-innen, die bei einem vorgegebenen Typo3 System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:
- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und gute Internetkenntnisse

5465-20 *Joachim Seiter*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

WordPress I

Einstieg in das CMS

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML-, CSS- und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

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

5468-20 *Barbara Funke*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5468-22 West *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Erste Webseite mit WordPress

Einstieg in das CMS

Lernen Sie Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress zu erstellen. WordPress ist ein freies Content-Management-System. Es wird als Open-Source-Projekt ständig weiterentwickelt und ist eines der am weitesten verbreiteten Systeme zum Betrieb von Webseiten. Ziel des Kurses ist es, eine einfache Webseite mit WordPress aufzusetzen und sie anzupassen.

Inhalte:
- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- Veröffentlichung der Webseite
- WordPress-Installation und -Konfiguration
- Themes, Plug-ins
- Impressum, Datenschutz

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5469-20 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 18. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

5469-22 Nord *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 05. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 195

WordPress II

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Lernen Sie Ihre WordPress-Seite zielgerichtet zu gestalten und die vorgefertigten Templates nach Ihren Wünschen anzupassen. Ein Kursziel ist die Gestaltung Ihrer WordPress-Instanz mit Hilfe von HTML, CSS und evtl. JavaScript. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

Inhalte:
- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plug-ins/Widgets für WordPress anpassen, Plug-in-Empfehlungen
- Tipps und Tricks
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5471-20 *Carolyn Krüger*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Nov. – 14. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5471-22 Nord *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 28. Jan., 4x**
Nordwestzentrum; € 130

WordPress/Webseiten erstellen I + II

Intensivkurs CMS

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress.

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten.

5472-20 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5472-22 Nord BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

HTML, CSS und PHP

für WordPress und andere CMS

NEU im Programm

WordPress ist bekannt für seine einfache Bedienbarkeit. Für Designänderungen und bei Detailproblemen lohnt es sich jedoch, Grundkenntnisse in den dafür verwendeten Skriptsprachen zu haben. Im Kurs werden diese Sprachen vorgestellt und deren Verwendung anhand von praktischen Beispielen gezeigt.

- Aufbau einer Webseite: HTML-Analyse der Eigenschaften einzelner Elemente
- CSS-Beispiele: Änderung von Schriftart, -größen, -farben; einbinden eigener Fonts, ändern/entfernen von Designelementen, überarbeiten des Mobilmodus
- Die serverseitige PHP-Programmierung als Grundlage des CMS: bearbeiten des PHP-Codes

Eine eigene WordPress Installation steht für den Kurs zur Verfügung. Die Beispiele lassen sich auch auf jedes andere CMS und auch auf Webbaukästen übertragen.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem CMS und Interesse an Webprogrammierung

5476-20 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. – 10. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

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

Webseiten und Programmierung

Eine Homepage bzw. Webseite selber zu erstellen und darüber möglichst viele Besucher/-innen zu erreichen, ist nicht schwer. In unseren Kursangeboten werden verschiedene Möglichkeiten der Umsetzung, Gestaltung und Programmierung aufgezeigt, die je nach Erfahrungsgrad und technischen Kenntnissen, unterschiedliche Schwerpunkte setzen und Ziele verfolgen.

Webseiten selbst gestalten

Einstieg in die Webgestaltung

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erlernen HTML und CSS in den Grundzügen und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Mit HTML und CSS können Sie das Layout von mit WordPress oder Drupal erstellten Webseiten beliebig anpassen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5487-20 *Barbara Funke*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. + 04. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5487-22 West *Claus Grund*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov. – 12. Nov., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

5487-24 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Jan. + 10. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5487-26 *Claus Grund*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 21. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Webseiten erstellen und gestalten

Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen in unserem Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5491-20 Nord BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5491-22 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5491-24 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

HTML und CSS

Intensivkurs für Anfänger/-innen

Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Sie möchten privat eine eigene Homepage erstellen oder Sie haben beruflich mit einer Website zu tun? Sie möchten diese Seite nicht irgendwie erstellen, sondern möchten die Prinzipien verstehen, wie so eine Webseite funktioniert? Sie möchten nicht eine Seite mit fünf Klicks von der Stange erstellen, sondern die volle Kontrolle über Ihre Seite haben? Dann sind Sie hier richtig!

Inhalte:

- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web

- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5492-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

JavaScript

NEU im Programm

Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:
- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler, und einiges mehr

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

5493-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Dynamische Webseiten I

Einstieg mit PHP, Apache und MySQL

Eine gute Website steht und fällt mit der Aktualität und Attraktivität der dargestellten Inhalte. Um den Code einer Webseite nicht laufend anpassen zu müssen, empfiehlt sich eine dynamische Web-Strategie. Ein besonders interessantes Gespann bietet Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Skriptsprache). Mit Hilfe praktischer Übungen wird in diesem Einstiegskurs die Programmierung mit PHP und der Datenbank MySQL behandelt.

Voraussetzung: Computer- und HTML-Grundkenntnisse

5495-20 *Claus Grund*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. – 03. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Dynamische Webseiten II

Aufbaukurs mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten, welche direkt in den HTML-Code eingebunden ist. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben und Lesen von Dateien oder das Erstellen von Bildern sowie PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:
- Wiederholung der Grundlagen: Editoren/Entwicklungsumgebungen; Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache; Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5496-20 *Claus Grund*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Dez. – 17. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO-Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist sowohl für Webdesigner/-innen und Programmierer/-innen geeignet, als auch für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten. Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5497-20 Nord *Carolyn Krüger*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 70

5497-22 *Carolyn Krüger*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. + 02. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

5504-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache.

Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse.

Voraussetzung: Sichere Windows Kenntnisse

5504-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5506-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Windows PowerShell – Eine Einführung

NEU im Programm

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden. Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen
- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5508-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Dez. + 20. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank...

Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Python

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar.

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5512-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-26 *Alexander Harth*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. – 13. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

5512-28 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Roboterprogrammierung mit Python

NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBanks Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs besteht aus einem viertägigen theoretischen Teil und einem eintägigen praktischen Teil.

Inhalte des theoretischen Teils:
- Einführung in die Programmiersprache Python
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO

Inhalte des praktischen Teils:
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Test und Anpassung der erstellten Programme für den NAO

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-20 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5513-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Jan. – 08. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und virensicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:
- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux oder Windows-Kenntnisse

5516-20 *Joachim Seiter*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Apps-Programmierung für Android

Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse

5525-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Anzeige

Grimme Preis

Der Grimme-Preis ist der Fernsehpreis des deutschen Volkshochschulverbandes.
Der Grimme-Online-Award steht für Qualität im Netz.

Jeder Zuschauer/User kann eine oder mehrere Fernsehsendungen oder Webseiten für den Grimme-Preis und den Online-Award vorschlagen – per Formular oder auch Formlos.

Grimme
www.grimme-institut.de

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 10

Editionen von Windows 10 und deren Möglichkeiten, 32-Bit- und 64-Bit-Versionen, Grundlagen zur Windows 10 Oberfläche, Gerätemanager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung, Wichtige Kommandozeilentools, Dateisysteme von Windows 10, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen, Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Mit Office 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:
- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows Server

Windows Server 2019

NEU im Programm

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung.

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2019.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

5535-22 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken, Wikibibliotheken, Bildbibliotheken, allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungslisten, Aufgabenlisten, Kalender, Diskussionsforen.

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:
- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen.

Themen: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, Shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5545-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender mehr und mehr zu DER Windows-Alternative.

Themen: Desktops (Unity, Gnome, KDE), X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.), Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen,

Konfigurationen usw.), Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation.

Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-20 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5546-22 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Rhetorik, Kommunikation

Rhetorik

Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

Hinweis: bequeme Kleidung ist empfehlenswert

5550-20 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

Der Ton macht die Musik

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies, lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnissen der Sprechbildung
Bequeme Kleidung ist empfehlenswert

5550-24 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

Argumentieren und Überzeugen

mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:
- Was sagt mir mein Gesprächspartner?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

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

5551-20 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
04. Sep. + 05. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Rhetorik und Gesprächsführung

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen. Ziel ist es, die „Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch den „richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-22 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
05. Dez. + 06. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

● **Fortgeschrittene**

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch leben-

diger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:
- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt. Bspw. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern.
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-24 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
12. Sep. + 13. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Rhetorik

NEU im Programm

Sie lernen die wichtigsten Regeln und Tipps für eine überzeugende Rhetorik kennen. Mit verschiedenen Übungen werden wir das Gelernte festigen.

Themen:
- Regeln für fesselnde Reden und Vorträge
- Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation
- Storytelling Tipps
- Körpersprache und Beziehung zum Publikum
- Halten von zwei Reden

5551-26 *Christiane Leonhardt*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
23. Okt. + 24. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Dirty Tricks der Rhetorik

Angriffe kontern und Gesprächsfallen meiden

Schwarze Rhetorik nutzt die Macht der Sprache, um das Gegenüber mit kommunikativen Tricks zu überrumpeln. Im Berufsalltag sind diese Methoden an der Tagesordnung, nicht nur in Verkaufsverhandlungen oder bei der Personalführung. Je besser Sie mit diesen oft skrupellosen Taktiken vertraut sind, umso wirksamer können Sie sie abwehren. Lernen Sie Strategien im Umgang mit schwierigen Kollegen, Kunden und Vorgesetzten. Sie lernen die psychologischen Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik kennen und wissen, wie Sie berufliche und private Manipulationsversuche erkennen und sich vor ihnen schützen.

Themen:
- Faire und unfaire Kommunikation
- Raffinessen aus der Formulierungsküche
- Nonverbale Strategien der Körpersprache
- Manipulationstechniken und Bluffs
- Typische Argumentationsfallen
- Effektive Abwehrstrategien

5552-20 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 08. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-22 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.00 – 17.00 Uhr,
08. Jan. + 10. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Dirty Tricks der Rhetorik II

So funktioniert die Sprache der Macht

Vielleicht haben Sie im Kurs „Dirty Tricks der Rhetorik" schon gelernt, wie Manipulation entsteht und wie man sie abwehrt. Im Fortsetzungskurs besprechen wir wissenschaftlich fundiert und sehr praxisnah, wie Sie mit sauberen Mitteln überzeugen – natürlich wieder mit vielen Übungen. Erfahren Sie, nach welchen Regeln und Gesetzen die Sprache der Macht funktioniert und üben Sie, in Präsentationen und Gesprächen die maximale Wirkung zu erzielen, ohne Bluffs einzusetzen. Mit emotionaler Rhetorik erreichen Sie diejenigen Teile des Gehirns, in dem die Entscheidungen getroffen werden. Begehen Sie nicht den Fehler, durch eine rein rationale Argumentation für die Datenablage im Kopf zu sprechen, oder sich mit ach-so-tollen Verkäufertricks zu blamieren. Machtspiele im Büro nerven, aber es gibt Rezepte gegen toxische Kolleginnen und Kollegen sowie narzisstische Führungskräfte. Teil I bot Ihnen einen Überblick, wie Profis manipulieren. In Teil II liegt der Fokus auf den „guten Techniken" der Rhetorik und bietet noch mehr Tipps und Tricks gegen Nervensägen aller Art. Auch ohne Vorkenntnisse zu besuchen.

5552-24 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.00 – 17.00 Uhr,
21. Aug. + 23. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Meisterklasse Rhetorik

100 Profi-Tipps für Business und Beratung

Präsentationen werden oft als einschläfernd und langweilig empfunden. Wer vor Kollegen oder Kunden überzeugen will, kann sich das nicht leisten. Erfahren Sie an fünf Tagen, wie Sie mit Techniken aus der Werbung und den Methoden der professionellen Speaker ungewöhnlich und neuartig präsentieren, sodass das Publikum die Botschaft nicht nur versteht, sondern sich auch garantiert merkt. Lernen Sie beim Storytelling, wie Sie mit Geschichten diese besondere emotionale Wirkung erzielen, die Ihre Zuhörer zugleich unterhält und überzeugt. 100 Tipps aus der Trickkiste der Profis.

Themen:
- Besser motivieren und informieren
- Souveräne Ausstrahlung auf der Bühne
- Sag es mit einem Bild
- Emotionale Rhetorik mit Geschichten
- Praxisnahe Übungen mit Kamera-Feedback
- Der gekonnte Pitch
- Originelle Ideen aus TED Talks

5553-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Schwarze Rhetorik und Manipulation

Erkennen, Durchschauen, elegant reagieren

Sind Sie in der Lage, Vorgesetzte und Ihr Team von Ihren Botschaften zu überzeugen – egal in welcher Position? Ihre Karriere hängt von Ihren kommunikativen Fähigkeiten in diesem Bereich ab. Unsere Arbeitswelt ist zunehmend von Stress und geteilter Aufmerksamkeit geprägt. Die Fähigkeit, Menschen nachhaltig zu überzeugen wird immer wichtiger. Am Ende des Seminars werden Sie wissen, wie Sie Überzeugungstechniken ethisch sauber einsetzen können und Manipulationsversuche abwehren. Gewinnen Sie einen soliden Überblick über psychologische Grundprinzipien der Überzeugung, die im Unternehmenskontext sofort anwendbar sind. Nehmen Sie praxistaugliche Techniken mit in Ihren Alltag, die Sie vor unethischen Angriffen schützen werden. Schärfen Sie Ihr Feingefühl im Umgang mit verbalen und nonverbalen Überzeugungsstrategien: Einige der vorgestellten Methoden, gegen die Sie sich schützen können, sind heute in den Bereichen Militär, strategischer Vertrieb, internationale Lobbyarbeit und bei Geheimdiensten gelebte Praxis. Interaktive Kurzübungen in Kleingruppen und im Zweiergespräch sorgen für eine lebendige Atmosphäre.

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

5554-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Jan. + 10. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5554-22 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Die Macht der 3

NEU im Programm

In der Kommunikation entscheidet Struktur meist über Erfolg oder Misserfolg. Ein thematisch tiefer Vortrag verliert ohne eine saubere Struktur viel von seiner Wirkung, aber eine thematisch gerade mal oberflächliche Präsentation wird durch eine saubere Struktur unglaublich aufgewertet. Sie lernen und üben anschaulich, wie Sie mithilfe der „Macht der 3" gekonnt Botschaften vermitteln und Ideen präsentieren können – und das in nur drei Sätzen, oder gerne auch in einfachen Blöcken aus jeweils drei Sätzen. Wir beginnen dabei mit dem Rhetorischen Dreisatz, mit dem Sie in nur 10 Sekunden ein solides Argument vortragen können. Dann sehen wir uns den Elevator Pitch an und verwenden schließlich die „Macht der 3", um eine komplette Präsentation zu planen. Zusätzlich besprechen wir, wie man mit der Walt-Disney-Methode seine Ziele planen kann und wie die „Gefahr der Serie" eingesetzt wird, um nicht nur klar, sondern auch noch spannend zu kommunizieren.

5555-20 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln

Möchten Sie souveräner im Gespräch mit Kunden und Mitarbeitern werden? Würden Sie gerne Ihr sicheres Auftreten im Rahmen von Verhandlungen ausbauen? Wollen Sie frei vor Publikum reden und dabei nachhaltig überzeugen? Gute Rhetorik kann so einfach sein! Wir vermitteln Ihnen solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung.

Themen:
- Basis-Handwerkszeug wie z.B. einen sauberen Argumentationsaufbau, den konsequenten Einsatz von Kernbotschaften und souveränes Auftreten
- Fortgeschrittene Taktiken für öffentliche Diskussionen
- Schwierige (Team-)Gespräche, Verhandlungen unter Druck
- Manipulative Rhetorik sowie faire Einwandbehandlung

Am Ende des Seminars können Sie sowohl typische Situationen, als auch schwierige Momente im Berufsalltag professionell meistern.

Zusatzkosten: € 7 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5556-20 Nord BU *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5556-22 Nord BU *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Kommunikation

Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine genaue Wahrnehmung, ein gutes Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Themen:
- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse

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

5559-22 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:
- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören/Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

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

5560-24 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5560-26 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Big Talk

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks", denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:
- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale non-verbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-20 *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen

der „Wertschätzenden Kommunikation" (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

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

5563-20 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation" nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, auch wenn es mal schwierig wird, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

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

5564-20 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5564-22 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Karrierecoaching

Gespräche führen – berufliche Beziehungen gestalten

Es sind vielfach Fähigkeiten der Beziehungsgestaltung sowie der Kommunikation, die entscheidend sind, berufliche Ziele zu erreichen. Wenn Sie sich überzeugend positionieren, eigene Interessen und Kompetenzen gut zu kommunizieren wissen, punkten Sie in bestehenden Arbeitsverhältnissen wie bei beruflicher Neuorientierung. Das Wochenende gibt Ihnen Raum, anstehende Gesprächs- und Kontaktsituationen mit Methoden des Systemischen Coachings zu beleuchten, effektive Tools auszuprobieren und für sich zu nutzen. Die Teilnehmergruppe dient Ihnen als Übungsfeld, ermöglicht Perspektivwechsel sowie konstruktives Feedback. Dabei aktivieren Sie Ihre individuellen kommunikativen Stärken und erfahren, wie Sie zusätzlich überzeugen und Sympathien erreichen können

5566-20 *Gabriele Warkus*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
20. Nov. – 22. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Storytelling

NEU im Programm

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept des „Storytellings" – also mit dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer/innen nicht nur spielend von Ihrem Wissen überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5568-20 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Okt. + 18. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5568-22 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konfliktmanagement

Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:
- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie

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

5572-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konflikt!

Konfliktmanagement im Business

Sind Sie mit einem Konflikt konfrontiert, oder werden Sie manchmal gebeten, Lösungen für Konflikte herbeizuführen? Leider lassen sich viele Auseinandersetzungen durch wertschätzende oder gewaltfreie Kommunikation allen nicht lösen. Schon aus den täglichen Machtspielen und Hierarchieunterschieden heraus entstehen in Unternehmen immer wieder kleine und große Konflikte, die viele Beteiligte bis ins Privatleben hinein belasten können.

Themen:
- Wie Sie Konflikte besser einschätzen und eingrenzen können, und auf was Sie bei Konflikten besonders achten sollten
- Wie Sie gesamte System beeinflussen können, welches den Konflikt aufrechterhält
- Wie Sie den Mut aufbringen, Lösungen vorzuschlagen oder Lösungsansätze gemeinsam mit Kollegen zu finden
- Analyse- und Coaching Tools

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

5573-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Einführung in die Mediation

NEU im Programm

Die Aufgabe, mit zwei Konfliktparteien konstruktive Lösungen zu erarbeiten, stellt die Vermittler vor besondere Herausforderungen: einerseits erfordert sie eine klare Haltung als neutraler Gesprächspartner und andererseits vielseitige Kompetenzen hinsichtlich sowohl emphatischer als auch lösungsorientierter Kommunikation. In diesem Seminar trainieren und vertiefen wir diese Interventions-Kompetenzen.

Themen:
- Aufgabe und Rollenverständnis in der vermittelnden Gesprächsführung

- Phasen im Vermittlungsgespräch mit den jeweiligen Inhaltsaspekten
- neutrale Haltung als Vermittler zwischen zwei Fronten
- Sach- und Beziehungsebene in Gesprächen nach dem Eisberg-Modell von Watzlawik
- Emotionen und ihre Bedeutung in der Kommunikation
- Interpretationsformen nach dem Kommunikationsquadrat von Schulz-von-Thun
- Stufen der Konflikteskalation nach Glasl
- Konstruktive und vermittelnde Gesprächsführung mit den Elementen des Aktiven Hinhörens

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

5574-20 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
29. Jan. + 30. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 32

Präsentation und Moderation

Menschen gewinnen: Präsentation – freie Rede

Begeistern Sie Ihr Publikum wie ein Profi

Bleiben Ihre Botschaften immer bei Ihrem Publikum haften? Erreichen Sie Ihre Zuhörer auch emotional? Wie wirken Sie, wenn Sie Ihr Projekt, Ihre Idee oder Ihre Ergebnisse vorstellen? Profitieren Sie von der langjährigen Praxiserfahrung unseres Dozenten im Bereich der Betreuung von internationalen Meinungsmachern. Finden Sie Ihren individuellen Stil und heben Sie sich wirkungsvoll von der grauen Masse ab. Lernen Sie, wie Sie professionell und angemessen präsentieren, um einen bleibenden, positiven Eindruck zu hinterlassen. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Ihr Publikum abholen und führen – authentisch, emotional und überzeugend.

Themen:
- Beim Präsentieren auf andere wirken
- Glaubwürdig und authentisch präsentieren
- Sprachlich überzeugen und sich von der Masse abheben
- Interaktive Elemente nutzen

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

5575-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Präsentationstraining

Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik

Die Form transportiert den Inhalt. Viele Lehrende und Präsentierende tragen ein enormes fachliches Wissen mit sich, es gelingt ihnen aber nicht „die PS auf die Straße" zu bringen. Essenzielle Aspekte einer gelungen Präsentation sind eigene Authentizität, inhaltliche Struktur, eine angemessene körpersprachliche und stimmliche Präsenz, eine stabile Bindung zum Publikum, ein adäquater Sprachgebrauch, der gehirngerechte Einsatz technischer Hilfsmittel, aber auch der adäquate Umgang mit Störungen und Angriffen.

Themen:
- Authentizität/inhaltliche Struktur/State-Management
- Kalibrieren/robuster Rapport zum Publikum
- Erzähltrance/Arbeiten mit Metaphern/Nested Loops
- Raum, Flipchart, Multimedia, Vorführungen und Übungen
- Der Umgang mit Störungen und (in)direkten Angriffen

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

5576-20 Nord BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Moderation Intensivkurs: Besprechungen und Workshops leiten

Techniken der Moderation

Kennen Sie das? Wenn wichtige Personen fehlen, während manche Teilnehmer sich fragen, warum sie eingeladen wurden, das sorgt für Verdruss. Ist die Agenda vage, schweifen Gespräche vom Thema ab und nur wenige haben die Unterlagen gelesen, dann werden Meetings zur reinen Zeitverschwendung. Wir zeigen Ihnen Methoden, wie Sie eine Besprechung so vorbereiten und leiten, dass die Gruppe fokussiert am Thema arbeitet und anstehende Probleme wirklich löst. Mit einer gekonnten Moderation treffen Sie Entscheidungen im Konsens und beenden jedes Meeting mit konkreten Ergebnissen.

Themen:
- Die richtige Vor- und Nachbereitung
- Effektive Gesprächsführung
- Kreativitätstechniken
- Einsatz von Moderationsmaterialien
- Souverän bei Konflikten
- Umgang mit Vielrednern

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

5577-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Moderation gezielt einsetzen

NEU im Programm

Mit Hilfe der Gesprächsmoderation unterstützen wir wirksam die Meinungsbildung und Entscheidungsfindung in Arbeitsgruppen. Wann ist eine Moderation sinnvoll und welche inhaltlichen und technischen Aspekte sind maßgeblich für einen erfolgreichen Verlauf? Welche Fähigkeiten brauche ich als guter Moderator? In diesem Kurs erarbeiten wir die gezielte Steuerung z.B. von Projektsitzungen und Workshops mit Hilfe der Moderations-Technik und die kompetente Lösung eventueller Schwierigkeiten während des Prozesses.

Themen:
- Voraussetzungen und Ablauf einer erfolgreichen Moderation
- Aufgabe und Rolle des Moderators
- Erfolgreiche Kommunikation und lösungsorientierte Fragetechniken
- Methoden zur Steuerung von Besprechungen und Workshops
- eventuelle Doppelrolle als Führungskraft und neutraler Moderator
- Umgang mit schwierigen Teilnehmern und Situationen
- Unterstützende Visualisierung zur Informations- und Ergebnissicherung
- Vor- und Nachbereitung einer Moderation

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

5577-22 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Endlich schöne Flipcharts!

Effektvoll schreiben und zeichnen

Das Flipchart ist wieder „in", weil handgemachte Visualisierung lebendig wirkt und den Redner bzw. die Rednerin in den Vordergrund rückt. Dieser Trend zeigt sich in der Weiterbildung und in kreativen Branchen, aber auch im modernen Projektmanagement, wo Prozesse entwickelt und Ergebnisse

dokumentiert werden. Sie lernen welche Regeln beim Flipchartdesign zu beachten sind. Sie erfahren, wie Sie Aussagen in einfache Bilder fassen, ohne überhaupt zeichnen zu können, und wie Sie gut lesbar schreiben mit der Moderationshandschrift. Indem Sie Textcontainer, Piktogramme und einige wenige Farben gezielt einsetzen, entwickeln Sie schnell eine individuelle Art des Präsentierens, die Zuhörer fesselt und Ihre Botschaften fest verankert.

Zusatzkosten: € 15 für Material (Stifte, Papier) und Skript (im Kurs zu zahlen)

5578-20 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
09. Okt. – 11. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 90

5578-22 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 21. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kreativitätstechniken

NEU im Programm

Kann man Kreativität lernen? Zumindest kann man sich Methoden erarbeiten, mit denen kreatives Denken und das Finden neuer Ideen unterstützt werden. Und diese Methoden machen Spaß! Wir schauen uns einige dieser Methoden an und praktizieren sie. Im Gegensatz zur Innovation, die technischen und gesellschaftlichen Wandel beschreibt, steht Kreativität für die Fähigkeit, in phantasievoller und gestaltender Weise zu denken und zu handeln. Es gibt auch Innovation ohne Kreativität und Kreativität ohne Innovation. Meist sind es die kreativen Ideen mit Innovationspotential, die von besonderem Interesse sind.

- Kreativität vs. Innovation – Zusammenhänge und Unterschiede
- Wie kann Kreativität angeregt und unterstützt werden?
- Praktische und spielerische Einübung ausgewählter Kreativitätstechniken.

5579-01 *Dr. Margit Sarstedt*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Jan. + 10. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Visualisieren mit Sketchnotes & Co.

Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format. Wie man für diese Form der visuellen Notizen die passende Bildsprache entwickelt und mit Schatten und Farben grandiose Effekte erzielt, lernen Sie in langsamen Schritten.

Zusatzkosten: € 25 für Material (Stifte, Papier) und Skript (im Kurs zu zahlen)

5580-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-22 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-24 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Jan. – 08. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Sketchnotes

Visuelle Notizen für Beruf und Studium

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format.

Zusatzkosten: € 25 für Material (Stifte, Papier) und Skript (im Kurs zu zahlen)

5581-20 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So 09.30 – 17.00 Uhr,
23. Okt. – 25. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Körpersprache vor Publikum

Auftritt

Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert. Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts"-Situationen durchspielen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Trainingshose, Decke

5583-20 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
29. Aug. + 30. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Wie wirke ich? Souveräne Körpersprache im Business

Karrierefaktor Außenwirkung, Körpersprache im Business, Stimme und Stimmigkeit

Wenn wir etwas präsentieren, verkaufen, kommunizieren oder verhandeln, dann strahlen wir etwas ganz Bestimmtes aus. Diese Außenwirkung besteht aus vielen Elementen, die wir gemeinsam in diesem Kurs untersuchen wollen. Selbstverständlich bekommen Sie, wenn gewünscht, ein konstruktives Feedback zu Ihrer Außenwirkung. Profitieren Sie von der langjährigen Praxiserfahrung unseres Dozenten im Bereich der Betreuung von internationalen Meinungsmachern. Durch dieses interaktive Seminar werden Sie einen fundierten Überblick zu wichtigen psychologischen Komponenten unserer Außenwirkung mitnehmen. Sie werden Ihre eigene Wirkung auf andere besser einschätzen lernen.

Themen:

- Außenwirkung und Authentizität – essenzielle Komponenten
- Kontext Präsentation, Moderation, Verhandlung, Teamgespräch und Führung
- Körpersprache und Stimme – Beispiele
- Kernbotschaften auf verschiedenen Ebenen
- Auftragsklärung und Zwickmühlen

- Arbeit an der eigenen Außenwirkung
- Sich verbiegen vs. authentisch sein

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

5583-24 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5583-26 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Networking

NEU im Programm

Networking kann der entscheidende Aspekt sein, um eine Stelle im Unternehmen in einer schwierigen Zeit zu sichern, eine neue, um befördert zu werden oder um eine neue Stelle in einem anderen Unternehmen zu erhalten. Sie lernen die Techniken erfolgreicher Networker, die psychologischen Hintergründe und wie sie mit Ihrem Networking erfolgreich sind.

Themen:
- Networking Ziele und Networking-Partner/-innen
- Grundregeln des erfolgreichen, nachhaltigen Networkings
- Typen-Analyse
- Was kann ich beim Networking „anbieten"?
- Konkrete Ablaufplanung – Terminvereinbarung
- Networking Meetings per Skype oder Zoom machen

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

5584-20 *Jörg Schuler*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5584-22 *Jörg Schuler*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Argumentieren und Verhandeln

Akquise für Leute, die Akquise hassen

Das Mutmacherseminar für Freiberufler

Sie sind selbstständig und wissen, was Sie drauf-haben – aber die Akquise könnte besser laufen? In diesem praxisorientierten Kommunikationstraining lernen Sie, wie man neue Kunden findet, einen persönlichen Kontakt herstellt und im Gesprächstermin überzeugt. Sie üben, wie man selbstbewusst Preise verhandelt und souverän auf Einwände reagiert. Führen Sie das Verkaufsgespräch mit Fragen, erkennen Sie die Kaufmotive des Kunden und argumentieren Sie mit seinem Nutzen für einen erfolgreichen Abschluss. Empfehlungen machen Ihnen in Zukunft die Sache leichter. Ideal für Freiberufler, die Ihre Marke weiterentwickeln wollen

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

5590-20 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.00 – 17.00 Uhr,
28. Aug. – 30. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5591-20 *Michael Gottaut*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Debattieren

Überzeugungen vertreten – Wortgefechte gewinnen

Rhetorik will überzeugen, nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas Anderes. Die englische Tradition des Debattierens trainiert die rhetorische Ausdruckskraft genau für solche Auseinandersetzungen: Argumentieren, Akzeptanz gewinnen, Einwände entkräften, Körpersprache einsetzen, Begeisterung wecken und Entscheidungen herbeiführen. Wir führen Wortgefechte in verschiedenen Formaten durch. Die Themen sind humorvoll/halbernst gemeint und die Standpunkte, Pro oder Contra, dem Redner zugelost. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Feedback hinsichtlich Auftreten und Argumentation.

Themen:
- Aufbereiten der Argumente unter Zeitdruck
- Kreativität und Teamwork
- Ausdruck und Körpersprache: Zwischen Sympathie und Respekt
- Einsatz rhetorischer Mittel
- Umgang mit Widerständen und Einwänden

5593-20 *Dirk Engel*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Train the Trainer

Train the Trainer

Sie erwerben das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt, sowie Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlusssituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer werfen Sie nicht aus der Bahn. Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Ziel ist, dass Sie in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören: „Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht".

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

5596-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5596-22 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5596-24 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.00 – 17.00 Uhr,
25. Sep. – 27. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 90

NLP

Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet uns ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf direkt zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen. Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste

private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Denn sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren, Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen und allgemeines Wohlbefinden zu aktivieren.

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

5597-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung" (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP"), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören" und „Paraphrasieren", „Gewaltfreie Kommunikation" und die „Transaktionsanalyse".

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

5597-22 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5597-24 Nord BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:
- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-20 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **Special für Frauen**

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-22 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5601-24 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzu -führen- und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5602-20 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Business Knigge

Grundlagen

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:
- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-20 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Restaurant Knigge

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS) Theorie:
- Literarische „Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren

- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (Im Restaurant)
Praxis:
- Das Auffindung des Tisches als „Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise"
- Dos and Don'ts zur „Nachspeise"

Zusatzkosten: ca. € 30–50 je nach Bestellung im Restaurant

5611-22 *Anja Rassmann*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Business Knigge
Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:
- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, E-Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-24 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Arbeit im Wandel – Wohin bewegen wir uns?

NEU im Programm

Im Jahr 2001 hat Charles Handy in seinem Buch „The Elephant and the Flea" den Übergang der „Welt des mit Arbeitsaufgaben versehenen Angestellten eines multi-nationalen Unternehmens (des Elefanten)" zu einer „Welt des seine Fähigkeiten immer wieder neu anpreisenden und sich selbst verkaufenden Individuums (des Flohs)" beschrieben. Was sind die Auswirkungen von dieser Entwicklung für den Einzelnen, für Unternehmen, für die Gesellschaft? Es gibt keine einfachen Antworten, vielmehr wollen wir dieses Thema gemeinsam verstehen, diskutieren und reflektieren. Ausgewählte Textstellen führen uns in eine Diskussion hinein.

5615-01 *Dr. Margit Sarstedt*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Effektives Zeitmanagement
Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen
- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-20 *Gabriele Endisch*
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Selbstmanagement mit System
Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle-, kognitive- und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

5624-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **19. Dez. + 20. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Intelligentes Selbstmanagement
Für Spitzenleistungen in Beruf und Selbstständigkeit

Warum sind die Besten im Business so unglaublich erfolgreich? Viele Menschen nehmen an, es sei ausschließlich eiserne Disziplin, die zusammen mit einem knallharten Zeitmanagement exzellente Ergebnisse ermöglicht. Erfolgreiche Persönlichkeiten wissen sehr genau, wie sie ihre innere Haltung positiv beeinflussen, selbst wenn äußere Umstände dies erschweren. Dieses Seminar vermittelt entsprechende Konzepte, die Sie sofort in Ihrer täglichen Praxis umsetzen können. Entdecken und stärken Sie Ihre ganz eigene Art des Selbstmanagements. Sie lernen, warum intelligentes Selbstmanagement nicht mit reiner Willenskraft oder starrem Zeitmanagement gleichzusetzen ist. Erfahren Sie, welche Rolle Überzeugungen, Motive, Gewohnheiten und Sprache auf Ihre Erfolgschancen in Beruf und Selbstständigkeit haben.

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

5626-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5626-22 *Marius Jost*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Gründung

Kleiner Einsatz – sicher in die Selbstständigkeit

Eine Idee für die Selbständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum?! Wie soll das gehen, neben Kind, Teilzeitjob oder anderen Aktivitäten? – Warum nicht eine Selbständigkeit mit weniger Zeiteinsatz erwägen: Klein anfangen und sich bei Bedarf erweitern! Die Halb- oder Viertelselbständigkeit unterscheidet sich zwar im Zeiteinsatz von der Vollselbstständigkeit, braucht aber neben den gleichen Informationen für die Vorbereitung weitere Kenntnisse im Steuerrecht, Arbeitsrecht und in der Sozialversicherung. Hierfür gibt es drei verschiedene Modelle der Nebenselbstständigkeit.

Themen:
- Rechtliche Voraussetzungen
- Der Businessplan
- Umsetzung der Idee, Zeit planen
- Marketing
- Die finanzielle Situation
- Versicherungen

5650-20 *Hannelore Katz*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

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

5653-20 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-22 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **26. Nov. – 10. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-24 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
22. Jan. + 23. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Wir erklären Ihnen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-20 *Jan Neynaber*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5658-22 *Jan Neynaber*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Das Leben ist zu kurz, um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen in Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert. Was sind die Alternativen? Erfahren Sie im Kurs, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-20 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

5659-22 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

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

5701-20 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.00 – 17.30 Uhr, **04. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5701-22 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Buchführung für Kleinbetriebe

Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von € 60.000 Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn € 60.000 nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an des Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:
- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-20 *Fritz Reidenbach*
Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. – 19. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Marketing und Kundenbindung

NEU im Programm

für Handwerksbetriebe und Selbstständige

Wir richten uns an alle Selbstständigen sowie Inhaber von kleinen und mittleren Handwerksbetrieben, die sich eine professionelle Außendarstellung wünschen und Instrumente zur Kundenbindung benötigen. Im hektischen Arbeitsalltags eines Selbstständigen oder Handwerkers fehlt vor allem eines: Zeit. Zeit für die Buchhaltung, Zeit für eine wohl durchkalkulierte Angebotserstellung, Zeit für Telefonate mit Lieferanten, aber vor allem Zeit für echte Kundenbindung. Wir bieten praktische Handlungsempfehlungen von der Wichtigkeit einer guten Visitenkarte und eines sauberen Webauftritts, über die Kunst des richtigen Telefonierens mit der Kundschaft und den Geschäftspartnern und Lieferanten bis hin zu einer profunden A-, B- und C-Kunden-Analyse.

5703-20 *Kai Habeth*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Solides wirtschafliches Fundament

NEU im Programm

für kleine und mittlere Betriebe

Wir richten uns an alle Selbstständigen und Handwerker, die im Stress des Tagesgeschäfts die langfristige Absicherung Ihrer Unternehmertätigkeit und das Thema Altersvorsorge aus dem Blick verloren haben. Von der Auswahl der richtigen Hausbank, über die Bildung von angemessenen Rücklagen bis hin zu dem sehr umfassenden Thema Altersvorsorge, das von Selbstständigen fast immer massiv unterschätzt wird, bietet dieser Kurs profunde Handlungsempfehlungen. Des Weiteren wird das Thema Betriebsstätte(n) bearbeitet. Mieten oder Kaufen, was gilt es bei dieser Langfristentscheidung zu beachten? Und was bringt die Mitgliedschaft in Unternehmerverbänden tatsächlich für Ihr Geschäft?

5703-24 *Kai Habeth*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z.B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:
- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-22 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Jan. + 10. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-24 *Rocco Zunic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
26. Sep. + 27. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5709-26 *Rocco Zunic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-28 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-30 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5710-20 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Dez. – 20. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 179

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

Kosten- und Leistungsrechnung

Wir bieten eine systematische Einführung in die Systeme der Kosten- und Leistungsrechnung an. Ziel ist die praxisgerechte Anwendung der Kostenrechnungssysteme, verbunden mit dem Verständnis über die Zusammenhänge mit den anderen Teilen des betrieblichen Rechnungswesens (Buchführung und Jahresabschluss).

Themen: Aufgaben und Grundbegriffe, Abgrenzungsrechnung, Kostenartenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung.

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

5712-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:
- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-20 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Der Projektleiter kann durch sein Know-How den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:
- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen-/Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

5721-20 BU *Dr. Silvia Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Projektmanagement light

für kleinere Projekte

Kleinere Projekte bringen ganz eigene Probleme mit sich. Die typischen Projektmanagementtechniken sind zu groß und zu komplex. Doch auch kleine Projekte brauchen klare Strukturen und eine definierte Aufgaben- und Rollenverteilung. Der Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die kleinere Projekte erfolgreich managen wollen. Wenn Sie alleine oder in kleinen Teams arbeiten, ein Projekt mal eben so neben dem Tagesgeschäft abwickeln sollen, erhalten Sie hier das Rüstzeug. Anhand der Themen und Beispiele aus Ihrem Berufsalltag lernen wir einfache und effiziente Werkzeuge kennen, wie Sie Ihre Projekte besser steuern können.

5722-22 *Karin Albrecht*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Kommunikation wirkt Wunder

Strategien für ein erfolgreiches Projektmanagement

Projekte zu leiten ist eine Führungsaufgabe mit großen Herausforderungen an Ihre Führungs- und Kommunikationskompetenz. Sie müssen die Kommunikation sowohl innerhalb des Projektteams als auch nach außen mit den Auftraggebern steuern. Es gilt, unterschiedliche Interessen und Polaritäten auszugleichen bevor Konflikte entstehen. Im normalen Projektalltag ist oft keine Zeit, um kritische Situationen zu reflektieren. Die nötige Ruhe und Klarheit für schwierige Projektsituationen bleiben leicht auf der Strecke. Wir wollen eine Denk-Oase schaffen und in wertschätzender Atmosphäre Erfahrungen austauschen. Gemeinsam reflektieren wir typische Situationen aus Ihrem Projektalltag. So erweitern wir Ihre Handlungsmöglichkeiten für einen souveränen Umgang mit schwierigen und konfliktreichen Situationen.

5722-24 *Karin Albrecht*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5723-24 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 9.30 – 17.00 Uhr,
15. Jan. – 17. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Softwaregestütztes Projektmanagement

Klassisch versus Agil

Das in den 1960er Jahren im Zuge des Aufbaus der NASA entwickelte Projektmanagement setzt auf Gant-Diagramme, Netzpläne, Ressourcenkalender und den Auswertungsmethoden wie CPM, PERT. Das „agile" Projektmanagement legt den Schwerpunkt auf Teameffizienz und Teamflexibilität. Methoden sind u.a.: Task Board, Burn-Down Chart, Earn Value Tabelle, Kanban. Softwaregestütztes Projektmanagement und Web 2.0 haben eine signifikante Gemeinsamkeit. Wer am Anfang zuerst überlegt, welche Software oder welches Tool er einsetzten möchte, ohne sich Gedanken zu machen, was eigentlich die Grundlagen des Projektmanagement sind, endet meist in einer Sackgasse. Wir erläutern Ihnen sowohl die elementaren Grundlagen des Projektmanagement und stellen Software vor, mit denen Sie Ihre Anforderungen umsetzen können.

5724-20 *Fritz Reidenbach*
Mo – Do, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Nov. – 05. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 179

Projekte planen mit MS-Project

An einem betrieblichen Beispiel erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-20 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. – 15. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

● **Bildungsurlaub**

5725-22 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

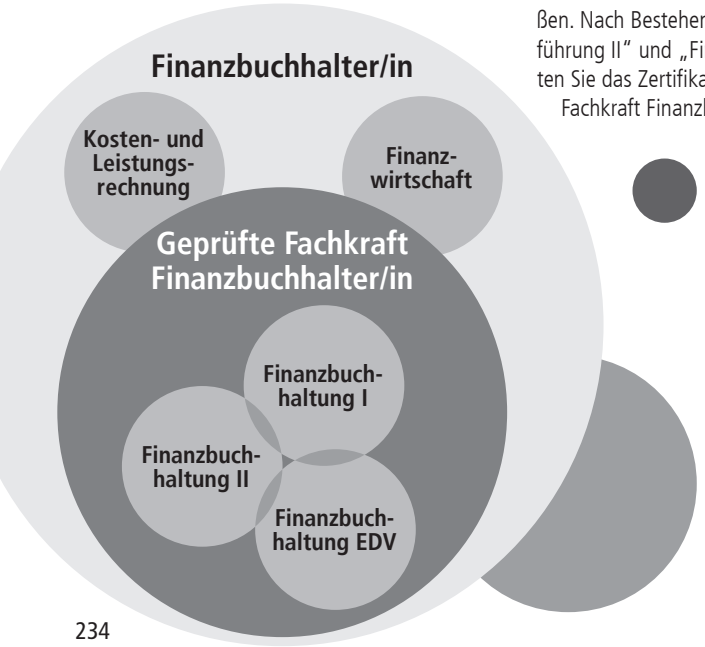
Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen
Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

oder im Internet: www.business-zertifikate.de



Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II" und „Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.

Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:
- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5740-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Okt. – 01. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Xpert – Finanzbuchführung II

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse
Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5741-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 02. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Kosten- und Leistungsrechnung

Wir bieten eine systematische Einführung in die Systeme der Kosten- und Leistungsrechnung an. Ziel ist die praxisgerechte Anwendung der Kostenrechnungssysteme, verbunden mit dem Verständnis über die Zusammenhänge mit den anderen Teilen des betrieblichen Rechnungswesens (Buchführung und Jahresabschluss, Planungsrechnung, Statistik).

Themen: Aufgaben und Grundbegriffe, Kostenartenrechnung, Kalkulation mit einheitlichem Handlungskostenansatz, Kostenstellenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung, betriebswirtschaftliche Auswertung der Kosten- und Leistungsrechnung.

Dieser Kurs bereitet auf die Prüfung Xpert-Business Kosten- und Leistungsrechnung vor.
Voraussetzung: Buchführungskenntnisse

5743-20 *Rocco Zunic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
05. Okt. – 04. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 235

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Der Hessische Volkshochschulverband führt diese Prüfung jedes Jahr im Februar und im Juni durch. Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss.

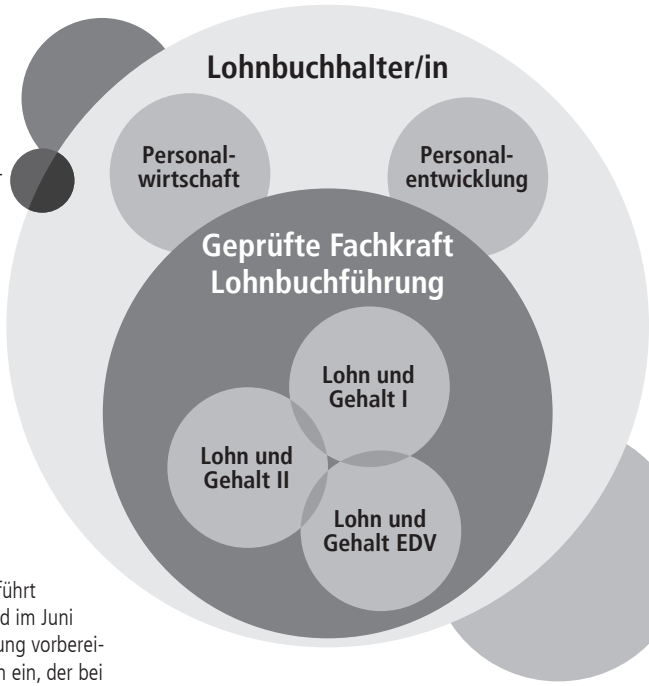
Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Weitere Informationen:
Hans-Peter Matthias, Telefon: 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchhaltung I oder II
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Finanzbuchführung I**

5744-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Dez. – 17. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80



Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

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

5774-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Der gute Weg zur Chefassistenz. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

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

5774-22 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-20 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

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

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5790-20 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Okt. – 03. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-22 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Nov. – 08. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-24 *Gabriele Endisch*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Jan. – 10. Feb., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Sie möchten ansprechende E-Mails, Briefe und Berichte verfassen? Sie sind manchmal unsicher in Rechtschreibung und Zeichensetzung?

Lernen Sie Ihre Inhalte klar und verständlich zu formulieren und zu gliedern. Oder frischen Sie Ihre Grammatik- und Rechtschreibkenntnisse auf, damit das nächste Komma sicher sitzt.

Mehr Infos ab Seite 252

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I
Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?" und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind. Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-20 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II
Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-22 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:
- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5803-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Finden Sie Ihre Berufung
Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen Sie unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wieder finden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken.

Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutagekommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung: Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5820-20 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
13. Nov. + 14. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5820-22 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
29. Jan. + 30. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Karrierecoaching
Wirksame Tools für den beruflichen Erfolg

Bei Unzufriedenheit mit der jetzigen beruflichen Situation, bei drohendem oder eingetretenem Verlust der Stelle bietet der Wochenendworkshop professionell geleitete Reflexion und Tools aus dem Karrierecoaching. Basis ist das Erkennen von teilweise unbewussten persönlichen Karriereorientierungen und Mustern, nach denen wir berufliche Entscheidungen treffen. Ziel ist es, Handlungsspielräume und Optionen zu öffnen, um Arbeit inspirierender zu gestalten bzw. Veränderungen erfolgreich anzugehen.

JOB- UND AUSBILDUNGSMESSE Nordweststadt

Mehr als nur eine Messe!

Ein Nachmittag voller Karriere-Chancen: Firmen informieren über ihre Job- und Ausbildungsstellen – Beratung zu Bewerbungen, Fortbildungen und Ausbildungsbegleitung gibt's noch dazu!

Freitag, 20. November 2020, 14 – 18 Uhr
VHS-Zentrum Nord (Nordwestzentrum)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Weitere Infos ab September 2020 unter **vhs.frankfurt.de**

Veranstaltet in Kooperation von: Jugendbüro Nordweststadt (KJFH), Freie Bildungsstätte „der hof", Quartiersmanagement Nordweststadt und Volkshochschule Frankfurt a.M./VHS-Zentrum Nord

Themen:
- Standortanalyse und Werteklärung mit den acht Karriereankern (Edgar H. Schein)
- Persönliche Talente entdecken und Ressourcen aktivieren
- Handlungsspielräume und berufliche Optionen klären
- Motivierende Ziele und die nächsten Schritte definieren
- Tools zur nachhaltigen Umsetzung von Veränderungen

5822-20 *Gabriele Warkus*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
23. Okt. – 25. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Wir geben Ihnen hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse, um dann mit ihnen eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

Themen:
- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Vorhandenes Potenzial
- Strategien zur Umsetzung
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

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

5824-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Soziale und pädagogische Berufe

Kindertagespflege

Achtsam und feinfühlig mit sich selbst und den Tageskindern

NEU im Programm

Was tun, wenn der Alltag eintönig wird, die Belastungen zunehmen und das Verständnis für die Kinder abnimmt? Ein regelmäßiges Angebot in den Abendstunden bietet Ihnen einen Ort zum Auftanken und verschenkt Anregungen für einen abwechslungsreichen Tagesablauf.

- Innehalten und einen Ruhepol finden
- eigene Grenzen wahrnehmen und reflektieren
- Bewegungsimpulse für sich und die Kinder erhalten
- üben, in Balance zu kommen
- neue Motivations- und Kraftquellen kennenlernen (u.a. Achtsamkeitsübungen, Meditation, Yoga)

Abwechslungsreiche Impulse setzen, die Kindern und Tageseltern gut tun.

5851-03 *Jessica Bräuniger*
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr,
04. Sep., 09. Okt., 06. Nov., 04. Dez., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln

NEU im Programm

Möglicherweise haben Sie sich bereits mit dem Thema Kindeswohlgefährdungen befasst und auch erlernt, wie diese zu erkennen und was zu tun ist. Freilich möchte man in solch einer Situation aber nichts übersehen und sich absichern. Auch, wenn man die Anhaltspunkte für eine Gefährdung beurteilen kann und man weiß, wie zu reagieren ist, kann die Situation belastend sein. Wollen Sie sich in schwierigen Gesprächssituationen üben? Dann sind Sie hier richtig!

- Grundlagen auffrischen
- Fälle von Vernachlässigung/Verwahrlosung, körperlicher/psychischer/sexualisierter Gewalt besprechen
- Gespräche mit Eltern üben: Wie sag' ich's?
- Grenzen erkennen: wann, an wen weiter verweisen?

Außerdem behalten wir Ihre eigene Stabilität im Blick, damit Sie sich dem betroffenen Kind und auch allen anderen Kindern gut zuwenden können.

5851-05 *Fresia Klug-Duran*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Nov. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Entspannte Kinder – Entspannte Tagesmütter und -väter

Die eigenen Kraftquellen stärken

Kinder sind aus verschiedenen Gründen Stress und Hektik ausgesetzt. Sie reagieren mit Unruhe, Konzentrationsstörungen. Tagesmütter und -väter sind rund um die Uhr gefordert und haben wenig Zeit Kraft zu sammeln. Sind Sie ausgeglichen und motiviert, wirkt sich das positiv auf die Kinder aus. In diesem Workshop lernen sie kindgerechte Entspannungsverfahren und Techniken kennen und erproben Aktivitäten, die in der Tagesfamilie für Momente der Ruhe und Entspannung sorgen.

- Sinnes- und Stilleübungen
- Massage
- Phantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung

5851-07 *Jessica Bräuniger*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Tagesfamilie-Relax: Kraft tanken und Ideen sammeln

Voller Terminkalender? Hektik? Auch das ist Alltag in Tagesfamilien. Um allen Anforderungen gerecht zu werden, ist es hilfreich, eigene Kraftquellen zu kennen und zu stärken. In diesem Kurs in den Abendstunden erproben Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren mit dem Ziel, körperlich und geistig Ausgleich zu finden. Sie erlernen Techniken, die es Ihnen ermöglichen, neue Energie für den Alltag zu schöpfen und künftigen Stresssituationen besser begegnen zu können. Außerdem erhalten Sie viele Anregungen, Momente der Ruhe und Entspannung in die Kindergruppe zu tragen, da sie eine kindgerechte Art und Weise der Anleitung kennenlernen.

- Kraftquellen erkennen und stärken
- Entspannung durch Bewegung
- Progressive Muskelentspannung
- Sinnes- und Stilleübungen
- Phantasiereisen

5852-03 *Jessica Bräuniger*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Nov. – 25. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Finanz-Überblick: Ein gutes Gefühl mit der Selbständigkeit

NEU im Programm

Haben Sie Fragen zu Finanzen und Steuern? Überblicken Sie Einnahmen und Ausgaben? Berechnen Sie hin und wieder Ihren Gewinn? Mit Praxisbeispielen und Ihren Fragen wird die betriebswirtschaftliche Seite Ihrer Kindertagespflegestelle betrachtet und Ihr Grundwissen rund um Finanzen und Steuern aufgefrischt:

- Zahlen abbilden (Tabellen, Betrachtungszeiträumen, Vorsorge)
- Einnahmen-Ausgaben überblicken und mit der Betriebskostenpauschale abgleichen
- Instrumente zur Erfassung, Kontrolle und Aufbereitung (Unterlagen, Belege, Berechnung, Fristen)
- Üben am Berechnungsbeispiel
- Problemerörterung und Lösungssuche

Egal, ob Sie mit oder ohne Steuerberatung arbeiten, aufbereitete Unterlagen verschaffen Ihnen einen Überblick, stärken Ihre Unabhängigkeit, sparen Zeit und womöglich Geld.

5852-09 *Rosie Röhrl*
So, 09.00 – 14.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Gemeinsam stark: Partizipation von Anfang an

NEU im Programm

Kinder suchen Teilhabe und wollen ihre Welt vom ersten Tag an aktiv gestalten. Diese Erkenntnis aus der Hirnforschung deckt sich mit den Ausführungen des Kinder- und Jugendhilferechts, den Anforderungen des Hessischen Bildungs- und Erziehungsplans und der UN-Kinderrechtskonvention. Wie kann Beteiligung mit Unterdreijährigen gelingen? Pädagoginnen im letzten Jahrhundert haben vielfältige Antworten darauf gefunden (u.a. Montessori, Pikler). Im Kurs wollen wir klären, wie Partizipation auch bei den Allerkleinsten gelingen kann: Was können wir den Kindern überlassen? Wo brauchen sie Anleitung? Und wie sind Eltern aktiv in diesen Prozess einzubinden?

5853-02 *Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr,
05. Sep., 06. Sep., 19. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192

Portfolio – eine Beobachtungs- und Dokumentationsform

Kinder zu fördern und ihre Bildung zu unterstützen, sind Kernaufgaben pädagogischer Arbeit. Jeden Tag gibt es für Kinder, Neues zu entdecken und zu erforschen. Diese Erlebnisse, Erfahrungen und Entwicklungsschritte „einzufangen" und „festzuhalten", ist eine Herausforderung im pädagogischen Alltag. Lernen Sie Portfolio und weitere ausgewählte Beobachtungsformen als Werkzeuge zur Beobachtung und Dokumentation kennen. Erhalten Sie Anregungen zur eigenständigen Erstellung. Im Dialog mit dem Kind wird die Selbstwahrnehmung gestärkt und die individuelle Entwicklung hervorgehoben. Daneben fördert das Portfolio die Zusammenarbeit zwischen Tagespflegefamilie und Eltern.

5853-03 *Stefanie Mikuszeit*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Sep. + 17. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Integrative Wahrnehmungsförderung

Mit allen Sinnen die Welt erfahren

In der Gesamtentwicklung des Kindes spielen die Sinneserfahrungen eine sehr wichtige Rolle. Für Kinder wird es in der hochtechnisierten Lebenswelt immer schwieriger, ganzheitliche Erfahrungen zu machen, die alle ihre Sinne ansprechen. Reizüberflutung und zunehmender Bewegungsmangel führen zu Wahrnehmungseinschränkungen, die Kinder beeinträchtigen können. Welche Anregungen brauchen Kinder für die Entwicklung der Wahrnehmung und wie kann die Wahrnehmung in allen Bereichen integrativ gefördert werden?

- Bedeutung der Wahrnehmung für die Entwicklung (Grundlage Jean Piaget)
- Verschiedene Wahrnehmungsbereiche
- Möglichkeiten der integrativen Förderung in der Kindertagespflege
- Projektplanung und -realisierung
- Praktische Erprobung

Sie werden sinnvolle Projekte zur Wahrnehmungsförderung kennenlernen, die Sie in der Arbeit mit Kindern realisieren können.

5853-04 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Sa, 09.00 – 13.15 Uhr, **12. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Digitale Medien im Alltag angekommen

NEU im Programm

Wie reagieren die Kinder? Wie reagieren wir darauf?

Das Internet und die Nutzung digitaler Medien wie Tabletts und Co. gehören inzwischen für viele Kleinkinder und deren Familien selbstverständlich zum Alltag. Neben Zeiten, in denen einige Eltern ihre Kinder vor dem Fernseher „parken", geht es heute um den Einfluss von Smartphone und PC. Kleinkinder reagieren stark auf diese Medien. Bereits Zweijährige wischen an Smartphones und nutzen digitale Medien. Doch was passiert in den kleinen Köpfen bzw. was kann nicht passieren? Darüber diskutieren wir an diesem Abend und reflektieren unser eigenes Verhalten bzgl. dieser Medien.

5853-06 *Karin Jörges*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Streit zwischen Klein(st)kindern

Klein(st)kinder sind voller Lebens- und Entdeckungsdrang mit dem sie uns begeistern. Die Kehrseite dieses Verhaltens sind Streit und Konflikte, denen wir oft hilflos gegenüber stehen. Dieser Kurs gibt Einblick in die Entwicklungs- und Lernpsychologie von Kindern. Anhand von Praxisbeispielen gilt es nachzuvollziehen, warum welche Konflikte in welchem Alter besonders häufig auftreten und was Kinder dabei erleben. Sie erfahren, was und vor allem wie Kinder in Streit- und Konfliktsituationen lernen. Wir erarbeiten ein souveränes Rollenverständnis von Tagesmüttern/-vätern, um jedem Kind sowohl Schutz als auch Entwicklungsspielraum zur Verfügung stellen zu können.

5853-07 *Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Musik für Schnullernasen (U3)

NEU im Programm

Sie lernen neue, originelle Lieder für die Kleinsten kennen, singen und spielen diese. Sie erarbeiten Umsetzungsmöglichkeiten für die Praxis und probieren sie aus. Unter Berücksichtigung entwicklungspsychologische Aspekte lernen Sie, die Musik auch zur Förderung von Sprachentwicklung, Motorik u.a. einzusetzen.

Inhalte:

- Finger- und Klanggestenlieder, Kniereiter- und Huckepacklieder
- Lieder als Ritual (Begrüßung, Abschied, Einschlafen u.a.)
- Lieder zur Wahrnehmungsförderung
- Spiel- und Bewegungslieder
- Liedbegleitung durch einfachste Instrumente.

Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung zum Ausprobieren von Bewegungsliedern

5853-08 *Georg Feils*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Den Kleinsten Raum geben – Räume passgenau gestalten

NEU im Programm

Räume und Ihre Gestaltung haben unmittelbar Bedeutung für das geistige und körperliche Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder. Wie lassen sich Räume für Kinder – im Säuglings-, Krabbel – oder Kleinkindalter – bedürfnisgerecht und entwicklungsfördernd gestalten? Welches Material ermöglicht vielfältige ästhetische Erfahrungen? Wie kann Raumgestaltung Partizipation ermöglichen? Wie lassen sich unterschiedliche Raumnutzungen miteinander vereinbaren und begrenzte Platzkapazitäten gewinnbringend ausschöpfen? Sie lernen die Bedeutung von Räumen kennen und können zwischen beiden Kursterminen, Ihre eigenen Räumlichkeiten analysieren und alternative Konzepte entwickeln.

5854-02 *Susanne Bergstaedt*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Lebensgeschichtlich belastete Kinder in der Kindertagespflege

Sie betreuen auch Kinder, die bereits vor ihrer Geburt oder in den ersten Lebensjahren schon schwierige Situationen durchlebt oder traumatische Erfahrungen gemacht haben? Widrige Lebensumstände (z.B. Flucht- und Trennungserfahrungen) können das Familienleben belasten. Die betroffenen Kinder brauchen für ihre Entwicklung besondere Hilfestellungen und feinfühlige Begleitung.

Im Kurs erfahren Sie, wie

- Kinder lernen, sich selbst zu regulieren und am Zusammenleben mit anderen teilzunehmen.
- lebensgeschichtliche Belastungen das Bindungsverhalten beeinflussen.
- Sie Kinder (z.B. Ernährung, Pflege, Spielen) unterstützen und begleiten können.

Inhalte:

- Bindungstheorie
- Bedeutung des Autonomen Nervensystems
- Neurowissenschaftliche Theorie
- Selbstregulation
- Praktische Übungen und Fallbeispiele

5854-05 *Ingeborg Joachim*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Das Spiel als Lernprozess – kinderleicht spielend lernen

Kinder fördern, fordern und bilden, das sind pädagogische Kernaufgaben. Wie sie umzusetzen sind, zeigen uns die Kinder – spielend. Die täglichen

Erfahrungen und Entdeckungen von Kinder in ihrer Umwelt und Umgebung sind ein Hochleistungstraining für das kindliche Gehirn. Um Neues zu verstehen und zu begreifen, spielen Kinder und vertiefen ihre „Lerninhalte". Damit Kinder ihrem Entdeckungsdrang nachgehen und Herausforderungen bewältigen können, brauchen sie eine zugewandte und offene Begleitung sowie Freiraum und eine anregende Umgebung, die sie dazu einlädt. Im Kurs wird das „Spiel als Lernprozess" – spielend erarbeitet.

5854-06 *Stefanie Mikuszeit*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Schule

Sternpiloten im Fokus

Sternpiloten leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der schulischen und sozialen Integration von Kindern in Frankfurt.

Die VHS Frankfurt am Main hat gemeinsam mit dem Stadtschulamt eine maßgeschneiderte Qualifizierungsreihe konzipiert, um Sie in ihrer Tätigkeit zu unterstützen und Ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Ausgewählt wurden Themen, die von den beteiligten Trägern und ihren Mitarbeitenden konkret nachgefragt und gewünscht wurden.

Wenn Sie ...

- Ihre persönlichen Stärken und Ihre kommunikativen Fähigkeiten besser kennenlernen und ausbauen wollen
- Ihre bisherigen Erfahrungen in Gruppen und in der Verständigung mit Ihrem Gegenüber reflektieren und weiterentwickeln wollen
- an Wissenszuwachs, an der Erweiterung Ihrer theoretischen und praktischen Kenntnisse sowie einer Stärkung Ihrer fachlichen Kompetenzen interessiert sind
- sich erproben und üben wollen in wertschätzender Kommunikation und im kooperativen Umgang mit Kindern und Erwachsenen

... dann sind Sie in dieser Qualifizierungsreihe herzlich willkommen.

Beratung und weiterführende Informationen erhalten Sie von
Martina Köbberich
Telefon: 069 212-73677
E-Mail: martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

● **Grundkurs: Wertschätzende Kommunikation**

Grundlagen der pädagogischen Arbeit:
- Professionelle Haltung
- Bild vom Kind
- (Selbst-)Bildungsprozesse

Wertschätzende Kommunikation:
- Kommunikation in komplexen Systemen
- Werkzeuge und praktische Anwendung
- Kommunikation in schwierigen Situationen (Krise/Konflikt)

Persönlichkeit und Wirkung der eigenen Haltung im System Schule und dessen Umfeld

5858-05 *Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Aufbaukurs II: Persönlichkeit – Kommunikation – Kooperation**

Inhalte
- Persönlichkeit und Rolle
- Rollenkonflikte
- Umgang mit Grenzen
- Außendarstellung Sternpiloten
- Kommunikation mit allen Akteuren im Ganztag
- Kooperation, Schnittstellen und Vernetzung

5858-08 *Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Pädagogische Fachkräfte

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Früher Spracherwerb U3

Bei diesem Seminar sind Elemente aus Sprachreich – einer logopädisch orientierten Sprachförderung im Alltag – enthalten. Erzieher/-innen lernen mit ihrem Sprachvorbild und sprachförderndem Verhalten Voraussetzungen zu schaffen, damit die Kinder die notwendigen Entwicklungsschritte innerhalb der Sprachentwicklung vollziehen können. In den verschiedenen Modulen lernen Sie Grundlagen kennen. Es werden anhand des Sprachbaums von Wendlandt die Sprachentwicklung und die Verknüpfungen mit anderen Entwicklungsbereichen vorgestellt. Der zeitliche Ablauf der Sprachentwicklung wird erläutert. In den Fokus gelangen auch die sogenannten Late Talker und auch die Bedeutung des eigenen Sprachvorbilds. Verschiedene Möglichkeiten des sprachfördernden Verhaltens werden aufgezeigt

5860-01 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep., 18. Sep., 23. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 3

Klitzeklein ganz groß!

Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

Kleine Menschen wollen experimentieren – keine Kunst im Sinne der Schönheit schaffen – sie vielmehr erleben, sich in ihr entdecken. Sie verfolgen kein Ziel, wollen anfassen, schmecken, in Bewegung sein, von Kopf bis Fuß erspüren. Sie erzählen Geschichten, verändern Ansichten, Umsichten, Einsichten: blau ist rot und rot ist blau, ein Klecks ein Haus, ein Strich die Katz. Wer ist dieses etwas, das sich Kreativität nennt? Wo wohnt die Phantasie und was haben dreckige Hände mit all dem zu tun? Nach einer kleinen Portion Theorie wollen wir uns an diesem Tag einem widmen: dem Experiment.

5861-02 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Wie war das noch gleich?

NEU im Programm

Entwicklungspsychologische Grundlagen (zwei- bis dreijährige Kinder)

Wir lernen in der Ausbildung, was Kinder brauchen, wie sie sich entwickeln, welche Dinge sie wann lernen. An wieviel dieser Informationen können Sie sich tatsächlich noch erinnern? Wie beeinflusst die psychische Entwicklung eines Kindes Ihren

pädagogischen Umgang mit dem Kind? Im Kurs sollen die relevanten Grundlagen der körperlichen und motorischen Entwicklung, der kognitiven und sprachlichen Entwicklung, der sozialen und Ich-Entwicklung sowie relevanter, altersbezogener Ergänzungen aufgefrischt werden, so dass wir uns erneut mit der Frage auseinandersetzen können, wie wir Kinder feinfühlig und liebevoll bei dieser Entwicklung begleiten können und wie wir Eltern in diese Förderung mit einbinden können.

5861-05 *Tina Riebeling*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

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

Partizipation – Gemeinsam sind wir besser!

Kinder suchen Teilhabe und wollen ihre Welt vom ersten Tag an aktiv gestalten. Diese Erkenntnis aus der Gehirnforschung deckt sich ganz mit den Forderungen des Hessischen Bildungs- und Erziehungsplans, des KJHG, der UN Kinderrechtskonvention. Wie kann das mit Krippenkindern gelingen? Pädagogen und Philosophen der letzten Jahrhunderte haben Antworten auf ihre Beobachtungen gefunden, so dass wir heute in der Lage sind, bewährte Praktikerinnen wie Maria Montessori und Emmi Pikler mit den neuesten Erkenntnissen der Entwicklungsforschung zu ergänzen. In diesem Kurs wollen wir uns ansehen, wie Partizipation auch bei den Allerkleinsten gelingen kann, was wir Ihnen überlassen können, wann wir die Führung übernehmen müssen und wie wir die Eltern aktiv in diesen Prozess einbinden können.

5870-01 *Tina Riebeling*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Sep. + 11. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Forschen und Entdecken U3

NEU im Programm

Mit allen Sinnen und Ihrer ganzen Wahrnehmung sind Kinder von Geburt an aktive Forscher. Geräusche, Materialien, Lebewesen – unermüdlich ist das Interesse auf Gegenstände und Vorgänge in ihrer Umgebung gerichtet. Kinder sind voller Fragen über ihre Welt und einfache Naturphänomene fesseln und beschäftigen ihre Gedanken. In diesem Workshop werden pädagogische Leitlinien und Methoden zum naturwissenschaftlichen Arbeiten mit Kindern vorgestellt und zusammen mit den Teilnehmenden erarbeitet. Experimente zu den Themenbereichen „Wasser" und „Altersgerechte Angebote im Krippenalter", die Kinder spielerisch und mit viel Spaß zum Forschen einladen, werden praktisch erprobt.

5871-09 *Björn Seehausen*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Bildung und Erziehung von Kindern

Naturpädagogik – kreativ

In der Natur können Kinder ihre Wahrnehmungsfähigkeit in besonderer Weise entwickeln. Fantasie und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert. Kinder bauen hier ihren Stress und finden mehr innere Ruhe. Sie können sie dabei unterstützen. Sie machen mittels Sinnesreisen und Spielen eigene Erfahrungen im intensiven Kontakt mit den Naturelementen. Erlebtes wird kreativ verarbeitet in Naturkunstwerken, Bildern, Worten und Bewegung. Der von Anna Halprin entwickelte LifeArt Process dient als Basis für die kreative Naturpädagogik. Gruppenbildende Spiele mit Stöcken helfen draußen anzukommen. Hier wird mit Rhythmus und Stockspielen, die in kontrollierter Weise auch kämpferische Elemente einbeziehen, das Miteinander gefördert.

Treffpunkt ist das Taunusinformationszentrum Hohe Mark. Ein Informationsblatt mit Wegbeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Tagesproviant, Taschenmesser, (Becher-)Lupe falls vorhanden, Mücken- und Zeckenschutz, Schreibutensilien

5880-03 ⓘ *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep. + 25. Sep., 2x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 128, Mat. Kosten € 4

Bildwelten in Kunst, Kultur, Medien und Geschichten

„Sich ein Bild von der Welt und sich selbst machen", so lautet die kürzeste Formel für Bildung. In Bildern und Geschichten werden menschliche Erfahrungen, Emotionen, Erlebnisse, Lebensgefühle (ästhetisch) formuliert und ausgedrückt. Sie stellen einen riesigen kulturellen „Schatz" sowohl für Erwachsene als auch für Kinder, mit dem wir uns im Seminar beschäftigen. Als kulturelles Erbe haben Geschichten, Medien und Bilder eine besondere Bedeutung für das Aufwachsen und die Bildung von Kindern. Im Kurs geht es darum Bilder, Medien und Geschichten „lesen" zu lernen, Deutungs- und Analysekompetenz zu erwerben, kreative und ästhetische Ausdrucks- und Gestaltungsformen praktisch kennenzulernen.

Zusatzkosten: Für Besuche in Museen und Bibliotheken während des Seminars kommen Eintritts- und Fahrkosten hinzu.

5881-01 *Anette Seelinger*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov. – 25. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

„Mit Kindern im Gespräch" – alltagsintegrierte Sprachbildung

Sprache ist der Schlüssel zur Welt. Kinder möchten ihre Wünsche und Vorstellungen anderen mitteilen, sie möchten etwas erzählen und mit Sprache etwas bewirken. Sie haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Interaktion. Entwicklungsfördernde Gespräche ergeben sich jedoch nicht einfach von selbst. Sie gelingen vor allem, wenn pädagogische Fachkräfte durch Fragen und Impulse Kinder zum Sprechen und Denken herausfordern. Bedeutsam sind sprachliche Interaktionen, in denen Kinder über Gedanken, Gefühle, Meinungen sowie über Vergangenes und Zukünftiges sprechen, wenn sie Vergleiche anstellen und Zusammenhänge sprachlich herstellen. Das Seminarangebot möchte die Arbeit von pädagogischen Fachkräften durch die Vermittlung wissenschaftlich erprobter Sprachförderstrategien unterstützen.

5885-01 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr,
30. Sep., 27. Okt., 25. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 10

Jungen in Bewegung

Kinder und vor allem Jungen haben immer weniger Gelegenheit zu großräumigen Bewegungsaktivitäten und intensiven Körpererfahrungen. Zunehmende Konzentrationsprobleme und Aufmerksamkeitsdefizite sind zu beobachten. Jungen fallen auch häufig durch ruheloses und provozierendes Verhalten

auf. Gezielte Bewegung kann Jungen emotional entlasten und sie in ihrem Sozialverhalten fördern. Bewegungsaktionen für Jungen von 4 bis 11 Jahren stehen im Mittelpunkt.

Inhalte:
- Psychomotorische- und sensorische Bewegungsspiele
- Das „wilde" und das „ruhige" Spiel
- Emotionales Stressmanagement durch Bewegung
- Methodisch-didaktische Umsetzung von Bewegungsspielen

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

5889-04 *Carsten Wenzel*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov. + 20. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Sprachreich

Sprachförderung bei mehrsprachigen Kindern

Gerade mehrsprachige Kinder benötigen eine sprachreiche Umgebung, damit sich Deutsch als Zweitsprache gut entwickeln kann. Genau hier setzt Sprachreich an. Es handelt sich um ein logopädisch orientiertes Konzept zur Sprachförderung im Alltag, in dem die Besonderheiten der Mehrsprachigkeit vorgestellt werden.

Inhalte:
- Grundlagen der Mehrsprachigkeit
- Sprachentwicklung bei Mehrsprachigkeit
- Chancen und Risiken von Mehrsprachigkeit
- Zusammenhang von allgemeiner Entwicklung und Sprachentwicklung
- Die Rolle der Erzieherin/des Erziehers im Rahmen der interkulturellen Pädagogik
- Anwendung alltagsorientierter Sprachförderung bei mehrsprachigen Kindern im Alltag
- Elternarbeit als Teil der interkulturellen Kommunikation

5889-12 *Christina Bach*
Di + Fr, 09.00 – 12.45 Uhr, **03. Nov. – 13. Nov.,**
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 224, Mat. Kosten € 5

Bewegen und Entspannen

Rückentraining und Entspannung für Erzieher/-innen

Rückenschmerzen und Muskelverspannungen entstehen durch ungünstige Belastung, einseitige Bewegung und Stress. Erzieher/-innen, die sich oft bücken und auf zu kleinen Stühlen sitzen, sind häufig davon betroffen. Ein gezieltes Ausgleichs- und Trainingsprogramm kann dauerhaften Beschwerden vorbeugen und Ihr Wohlbefinden fördern. Nach einer kurzen Einführung über den Aufbau der Wirbelsäule und die Funktionsweise eines gesunden Rückens geht es vor allem um alltagspraktische Übungen für zwischendrin und zu Hause. Die Kursinhalte reichen von speziellen Dehnungen, Lockerung, Kräftigung und Entspannung über rückengerechte Haltung auch auf Kindeshöhe bis hin zu Rückenspielen für Groß und Klein. Der Tag steht unter dem Motto: Was stärkt mir den Rücken? Was tut mir gut?

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungskleidung und eine warme Decke

5901-10 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Bewegen und Gestalten: Kreativität zwischen Form und Freiheit

Klar strukturierte Angebote schaffen Sicherheit und Vertrauen. Freiräume für individuelle Gestaltung inspirieren und beflügeln. In diesem Wechselspiel zwischen Form und Freiheit, Ruhe und Aktivität werden Sie angeregt, verschiedene Möglichkeiten des kreativen Ausdruckes zu erproben. Sie werden insbesondere mit Bewegung, Stöcken und Tüchern als Medium kreativer Gestaltung arbeiten. Rhythmische Spiele bringen Spaß und fördern den Kontakt zueinander. Fantasiereisen und Sinneserfahrungen laden ein, zu sich zu kommen und zu entspannen. Die Erfahrungen werten Sie unter dem Aspekt aus, wie kreative Prozesse sich entwickeln, wie und wodurch sie gefördert bzw. behindert werden und welche Möglichkeiten es im eigenen beruflichen Rahmen gibt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Tuch

5902-04 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 06. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher/-innen

Kinder brauchen im Alltag das Erleben einer Ausgewogenheit von Aktivität und Erholung. Durch das schnelle Lebenstempo und die zahlreichen Anforderungen werden sie häufig überfordert. Dies äußert sich in Unruhe, Unkonzentriertheit bis hin zu Aggressionen. Durch die Erfahrung, dass Entspannung gut tut und Spaß macht, werden die besten Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit, Kreativität und „Lernen-Können" geschaffen. Kinderbetreuungseinrichtungen sind der ideale Ort um dies zu verwirklichen. Diese Fortbildung bietet durch das Kennenlernen einer Vielzahl von kindgemäßen Entspannungsformen ein brauchbares Werkzeug, um zu harmonischeren Abläufen zu gelangen. Die Methoden sind wegen ihrer Alltagstauglichkeit gut in den Betreuungsablauf integrierbar.

5903-07 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Entspannung – für Kinder spannend gemacht

Da unser Alltag heute von Stress und Hektik geprägt ist wirkt sich dies auch auf unsere Kinder aus. Reizüberflutung durch die elektronischen Medien, Terminstress der Eltern, Überbelastung auf der Arbeit, hohe Anforderungen schon an die Kleinsten. Dies alles wirkt sich auf das Nervensystem unserer Kinder aus. Schon sehr früh reagieren Kinder mit Unruhe, Unaufmerksamkeit und haben Konzentrationsprobleme. Wir erarbeiten gemeinsam welche Möglichkeiten Sie haben, den Kindern Entspannung näher zu bringen und welche Entspannungsübungen sich für diese eignen. Sie erfahren an sich selbst wo und wie diese Übungen wirken, wann sie am besten eingesetzt werden und wie lange sie dauern sollten.

5904-01 *Nicole Kirchmann*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Kinderyoga Basis

Sie lernen den Kinder-Sonnengruß sowie 12 einfache Yogastellungen kennen und anhand einer Geschichte anzuleiten und zu korrigieren. Weiterhin lernen Sie, Yogaspiele sowie Atem- und Entspannungsübungen kindgerecht anzuleiten. Die Fortbildung vermittelt praxisnah den Aufbau von fünf verschiedenen Yoga-Stunden. Außerdem werden Sie in der Lage sein, einzelne Sequenzen in den pädagogischen Alltag mit einfließen zu lassen. Durch die regelmäßige Arbeit mit den Kindern z.B. in Kindergarten und Schule kommt es zu einer Verbesserung des Körpergefühls, der Körperwahrnehmung sowie der Motorik.

5904-05 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

Stressbewältigung im pädagogischen Alltag

Ein Krafttag für mich

Die vielfältigen Aufgaben im Alltag von Kindertageseinrichtungen erfordern viel Energie. Manchmal ist es nötig inne zu halten, um neue Kräfte zu

sammeln. In diesem Seminar lernen Sie einen Stopp einzulegen und aufzutanken, um wieder frische Energie für Ihre pädagogische Arbeit erhalten. Sie analysieren Ihre persönlichen Stress-Quellen und Ihren bisherigen Umgang damit. Betrachten Sie die Dinge aus einem anderen Blickwinkel und erweitern Sie Ihr Handlungsrepertoire. Sie lernen Techniken kennen und entdecken Ressourcen, um Herausforderungen aktiv zu begegnen und erhalten Impulse, um den beruflichen Alltag entspannter zu gestalten.

Inhalte:
- Wissenswertes über Stress
- Persönlichen Stressfaktoren
- Wege zur Entspannung
- Stressvermindernde Betrachtungsweise
- Kraft-Tankstellen für den Alltag

5904-08 *Susanne Riegelmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Musikalische Bildung

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

Die Sammlung „Lieder von nah und fern" unterstützt das Singen mit kulturell gemischten Kindergruppen. Durch begleitende Spiele, Tänze und Instrumentalaktionen werden die Lieder mit allen Sinnen erfahrbar. Sie lernen Kinderlieder aus verschiedenen Ländern kennen und aktiv in den Betreuungsalltag einzubeziehen. Die Lieder sind zweisprachig bearbeitet. Es gibt immer eine deutsche und eine muttersprachliche Version des Liedes. So kann z.B. ein türkisches Kinderlied von allen mitgesungen werden. Der Wechsel zwischen der praktischen Übung neuer Lieder, der Reflexion ihres Betreuungsalltages und Hintergrundinformationen zu den Liedern will Sie begeistern und die Übertragbarkeit in den Alltag sichern.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M. statt.

5912-03 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Selbstverständlich singen wir (Ü3)

Die Fortbildung gibt Anregungen, das Singen ohne großen Aufwand in den Alltag der Kita zu integrieren. Wir erarbeiten neue Lieder oder entwickeln für alt bekannte neue Inhalte. Wir spielen mit der Stimme, experimentieren mit Sprache und entdecken und vertiefen den Spaß am gemeinsamen musikalischen Tun mit unserem ureigensten Instrument.

Inhalte:
- Neue und bekannte Lieder (wieder)entdecken
- Stimmbildung für Kinder
- Stimmpflege für Erzieher/-innen
- Hintergrundwissen zur musikalischen Entwicklung von Kindern

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5914-02 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Musik im Hort

Cajon, Boomwhackers und Co.

Perkussionsinstrumente wirken auf Menschen aller Altersstufen einladend, sie sagen: „Spiel mit mir". Diesen Impuls wollen wir in diesem Kurs nutzen. Im Spannungsfeld von Ausprobieren und Erforschen auf der einen Seite und der konkreten Erarbeitung von Rhythmusbausteinen zum gemeinsamen Spiel auf der anderen Seite lernen wir die verschiedenen musikalischen Möglichkeiten von Cajon, Boomwhackers und Co. kennen und wenden sie an. Wir lernen anhand von Liedern und Songs verschiedene Möglichkeiten der Begleitung kennen. Wir entwickeln Rhythmusbausteine erproben sie mit Körperperkussion und übertragen sie auf Instrumente. Aus Rhythmusbausteinen entstehen im Zusammenspiel der Gruppe rhythmische Instrumentalstücke. Auf dieser Grundlage geben wir Raum für die Entwicklung eigener Ideen und Improvisation.

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5919-02 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Schutz des Kindes

§ 8a SGB VIII – Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung

Durch diese Fortbildung sollen sowohl Wissen als auch Fähigkeiten zur Sicherung des Kindeswohls in Kindertagesstätten, Kindergärten und Krippen erweitert werden. Gleichzeitig geht es um Handlungssicherheit bei der Gefahrenabwendung durch systematisches Vorgehen, Nutzung von Einschätzungsinstrumenten und die Kenntnis der entsprechenden Verfahrensabläufe zum Schutz von Kindern in Kindertageseinrichtungen. Die nachfolgenden Themen sollen dabei bearbeitet werden:
- Fachliche Grundlagen zur Kindeswohlgefährdung
- Rechtliche Grundlagen des Kinderschutzes
- Fallverstehen und Instrumente der Gefährdungseinschätzung
- Strukturelle Abläufe im Gefährdungsfall

In Kooperation mit dem Stadtschulamt Frankfurt a.M.

5930-01 *Kursleiter/-innen Team*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep. + 10. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Wenn die Worte fehlen

Traumapädagogisches Grundlagenseminar

Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen begegnen immer häufiger Kindern, die traumatische Erlebnisse zu verarbeiten haben. Erzieher/-innen können dann in der alltäglichen Beziehungssarbeit mit traumaspezifischen Verhaltensweisen konfrontiert werden, die es notwendig machen, traumapädagogisches Wissen bei der Hand zu haben. Mit diesem können sie dann kind- und situationsgerecht handeln und sich selbst vor emotionaler Überlastung schützen.

Inhalte:
- Grundlagenwissen zur Psychotraumatologie
- Theorie und Praxis „Traumapädagogik"
- Traumapädgogische Interventionen
- Reflexion und Selbstfürsorge der Fachkraft

5931-01 *Carsten Wenzel*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Sep. + 18. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kinder psychisch kranker Eltern

Was bedeutet es für Kinder, wenn ein Elternteil psychisch krank ist? Die Sozialisation dieser Kinder hat erst in jüngerer Zeit eine besondere fachliche Aufmerksamkeit erhalten. Auch psychisch kranke Frauen und Männer haben Familie, haben Kinder, die mit und in dieser Situation leben. Erzieher/-innen und Lehrer/-innen sind für die Entwicklung der Kinder wichtig. Sie können präventiv handeln und die betroffenen Kinder stärken. Die Teilnehmer/-innen erhalten notwendiges Wissen, um sich für das Thema zu sensibilisieren und um zu erfahren, worauf sie achten sollten und welches professionelle Hilfenetz besteht.

5933-01 *Joachim Heilmann*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Integration/Inklusion

Grundlagen der Integration/Inklusion

Die integrative Arbeit im Verständnis der heute geltenden Inklusion eröffnet neue Wege in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen. Dies wirkt sich auf das Miteinander in der gesamten Institution aus und verändert diese. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich mit grundlegenden Themen der Integration/Inklusion auseinander zu setzen. Sie eignen sich Basiswissen zum Umgang mit Kindern, die besondere Bedürfnisse haben, an. Sie lernen, wie Sie nach und nach inklusive Kontexte fördern können, indem Sie sensibel Barrieren erkennen und ausräumen. Im Fokus des Seminars stehen Kinder im Alter von 0 bis 10 Jahren und ihr familiärer und institutioneller Kontext. Wir befassen uns auch mit der Bedeutung von Inklusion im Jugend- und Erwachsenenalter.

5940-01 *Dr. Ursula Pohl*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Aug. – 21. Aug., 28. Okt. – 30. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 384, Mat. Kosten € 6

Inklusion – wesentliche Grundlage der pädagogischen Arbeit

Die Vielfalt ist unser Reichtum

Inklusion geht von der Vielfalt in unserer Gesellschaft aus, in der Kinder mit und ohne Behinderung, Kinder aus unterschiedlichen sozialen Umfeldern, mit verschiedenen Sprachen und Kinder mit einem Migrationshintergrund die Normalität sind. Wenn wir von dieser Prämisse ausgehen, müssen wir bisherige Konzepte überdenken:

- Was kennzeichnet Integration und Inklusion?
- Welche Barrieren gibt es, und was können wir dafür tun, um sie zu reduzieren?
- Welche Rolle und Aufgaben haben die pädagogischen Fachkräfte in der inklusiven Pädagogik?
- Wie kann Kleingruppenarbeit organisiert werden?
- Wie können wir allen Kindern Beteiligungsmöglichkeiten eröffnen?
- Wie steuern wir als Leitung diesen Veränderungsprozess im Team?

5940-03 *Brigitte Hagner*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Gemeinsam sind wir unterschiedlich

Handreichungen zum Umgang mit Diversität

Diversität bedeutet Vielfalt. Diese Vielfalt bezieht sich u.a. auf soziale, kulturelle, religiöse, geschlechtliche, altersbezogene, physische, psychische oder sozioökonomische Verschiedenheit in der Gesellschaft. Wir erleben sie in der Kita als tägliche Herausforderung im Umgang mit Kindern und Eltern und nicht zuletzt in den Teams. Im Seminar wollen wir uns mit all diesen Aspekten auseinandersetzen, klären inwieweit Diversity Management Leitungsaufgabe ist und praxisorientierte Umsetzungskonzepte im Team erarbeiten.

5944-03 *Dr. Daniela Wehrstein*
Di, 09.00 – 12.00 Uhr, **08. Sep. – 29. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 11,10

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

Symptome – Ursachen – Handlungsmöglichkeiten

Verhaltensauffällige Kinder sind eine große Herausforderung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen. Manche Kinder sorgen für Ärger und Unruhe in der Gruppe, weil sie sich verweigern, ständig stören oder sogar aggressiv reagieren. Andere fallen uns auf, weil sie sehr unaufmerksam und lustlos sind. Immer wieder bringen uns diese Kinder an die Grenzen des pädagogischen Handelns und Verstehens. Wir können die Botschaft, die diese Kinder durch ihr auffälliges Verhalten an uns senden, manchmal nicht entziffern. In dieser Fortbildung werden wir Ursachen und Symptome von Aggressionen und anderen Verhaltensauffälligkeiten näher kennen lernen und versuchen, anhand von Fallbesprechungen, neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

5944-05 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

Ursachen, Symptomatik und Tipps für den KiTa-Alltag

Durch Aufmerksamkeitsstörungen werden Kinder oft daran gehindert, ihre Persönlichkeit umfassend zu entwickeln und alle wichtigen intellektuellen Fähigkeiten zu nutzen. Ihre Aufmerksamkeitsspanne ist kürzer als bei anderen Kindern, sie zeigen häufig motorische Unruhe oder beginnen zu „träumen". Dadurch geraten sie in einen Teufelskreis aus Misserfolg, Vermeidungsverhalten und negativen Reaktionen der Umwelt. Langfristig kann ihr Selbstbewusstsein und ihre gesamte emotionale und soziale Entwicklung ernsthaft beeinträchtigt werden. Pädagogische Fachkräfte können lernen, auf die besonderen Bedingungen der Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen einzugehen. Dazu ist es notwendig, sich über die Ursachen und die Symptomatik von ADS/ADHS zu informieren, um diese Kenntnisse in den Alltagssituationen zu berücksichtigen.

5944-07 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Grenzen erkennen – Grenzen deutlich machen

Aggressionen abbauen – Abgrenzung in Konfliktsituationen

Wir setzen uns damit auseinander, welche Bedeutung die Aggression in der Entwicklung des Kindes hat und warum Kinder und Jugendliche Grenzen nicht erkennen und sich aggressiv verhalten. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Grenzüberschreitungen abgebaut werden können. Dazu ist es notwendig, die eigenen Grenzen deutlich zu erkennen und auszudrücken und die Bedürfnisse und Grenzen des Kindes/Jugendlichen wahrzunehmen und zu respektieren.

Inhalte:

- Die Bedeutung von Aggressivität in der Entwicklung
- Ursachen für aggressives Verhalten
- Motive: Aggression als Signal
- Tipps für den Umgang mit aggressiven Kindern/Jugendlichen
- Eigene Grenzen erkennen und dem Anderen deutlich machen
- Nein-Sagen mit Herz
- Umgang mit den Grenzen des Kindes und seiner Familie

5944-09 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Praxis

Elternarbeit – Lust oder Frust?

Wie die professionelle Zusammenarbeit mit Eltern gelingen kann

Familie und Kita sind prägende, sich gegenseitig beeinflussende Lebenswelten von Kindern. Eine gute Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit den Eltern ist sowohl Voraussetzung als auch Unterstützung für die erfolgreiche Arbeit in der Kita und wirkt sich positiv auf die Entwicklung des Kindes aus. In diesem Seminar können Erfahrungen mit Elternarbeit reflektiert und Methoden für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Eltern entwickelt werden.

Inhalte:
- Eltern als Experten für ihr Kind
- Nutzen und Grenzen partnerschaftlicher Zusammenarbeit
- Elternarbeit oder Erziehungspartnerschaft?
- Kompetenzen für die Zusammenarbeit (z.B. Gesprächsführung)
- Mitbestimmung der Eltern, ein Platz und Bildung für Eltern

5955-09 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Herausforderungen im Kita-Arbeitsalltag

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

Erleben Sie als pädagogische Fachkraft immer wieder Situationen, die Sie herausfordern oder beengen? Wiederholen sich öfters die gleichen Konflikte, die Sie bremsen oder blockieren? In der Rolle als Erziehungsprofi ist es erforderlich, auch in schwierigen Situationen souverän und umsichtig zu bleiben. Wesentlich dabei ist es, das eigene Handeln zu überprüfen und zu reflektieren, einerseits auf der fachlichen Ebene und andererseits auf der persönlichen Ebene, um die eigenen Anteile in der Situation herauszuschälen. Das Augenmerk im Kurs liegt auf der Selbstreflexion mittels der Methode der systemischen Aufstellung. Lassen Sie sich von überraschenden Lösungen für neue Möglichkeiten anregen.

5963-02 *Ulrike Blatter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kindliche Signale erkennen und verstehen

Was uns die Körpersprache der Kinder verrät

Die kindliche Körpersprache besitzt deutlich erkennbare Entwicklungsstufen. Kinder zeigen durch Haltung, Mimik und Gestik sehr genau, was sie fühlen. Mit der Entschlüsselung der konkreten Körpersprache können wir kindliche Bedürfnisse und Verhalten besser erkennen. Auch das körpersprachliche Vorbildverhalten von Erwachsenen spielt eine zentrale Rolle in diesem Seminar.

Inhalte:
- Angeborene Körpersprache und soziale Signale
- Körpersprachliche Entwicklungsstufen
- Kongruente Botschaften und widersprüchliche Signale
- Die Bedeutung der Körpersprache für die pädagogische Beobachtung

5964-02 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Kinder zeigen ihre Gefühle und sprechen sie aus, können sie oft selbst nicht deuten. Erzieher/-innen sind manchmal unsicher, wie sie dem begegnen sollen. Häufig wird abgewiegelt: Du brauchst keine Angst zu haben oder sei nicht traurig. Dies ist für Kinder wenig hilfreich, um Erlebnisse und Emotionen zu verarbeiten. Kinder brauchen dafür Unterstützung. Für eine gesunde Identitätsentwicklung benötigt das Kind eine authentische Sprache, die es verstehen kann und die es ihm ermöglicht, sich selbst mit den eigenen Gefühlen ernst zu nehmen. Auf der Basis aktueller Erkenntnisse der Hirnforschung, Elementen aus der Familientherapie und Beispielen aus der Praxis, erhalten Sie an diesem Tag Einblick in neue Wege der achtsamen Kommunikation und entwickeln daraus eigene Methoden für Ihre Praxis.

5966-02 *Ute Apolke*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Draußen sein – Abenteuer „lern"platz Natur – Natur als Bildung

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Natur die Gesundheit (Bewegung), das Wohlbefinden, das Selbstwertgefühl, die Konzentrationsfähigkeit sowie das Umweltwissen stärkt. Das Seminar hat zum Ziel, das Staunen und das Gefühl der Verbundenheit der Erzieher/-innen draußen in und mit der Natur zu wecken, damit diese positiven Erfahrungen an die Kinder weitergegeben werden können. Denn in der frühen Kindheit werden Grundlagen gelegt: Fähigkeiten und Werte, die unseren Umgang mit uns selbst, anderen Menschen und unserer Umwelt bestimmen. Damit versteht sich das Seminar als Baustein von Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzkissen/Sitzunterlage, Tagesproviant
Treffpunkt: 09.00 Uhr am U-Bahnausgang der Haltestelle Niddapark in Frankfurt

5967-02 *Dr. Ute Nieschalk*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Freude an früher Mathematik für Kinder

Erzieher/-innen verbinden häufig negative Erfahrungen mit dem Wort „Mathematik". Kinder hingegen beginnen schon kurz nach der Geburt sich für mathematische Momente ihrer Umwelt zu interessieren. Bald schon sortieren sie nach Farben, Formen und Größe. Sie verbringen im Freispiel in der Kita sehr viel Zeit mit mathematisch-naturwissenschaftlichen Tätigkeiten. Kinder hierbei mit eigener Freude zu begleiten ist Ziel des Seminars. Das Seminar spürt der Mathematik in der Natur nach und macht dieses Thema mit vielen Übungen praktisch erfahrbar.

5967-04 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Upcycling – Bauen und Gestalten mit Abfallmaterialien

NEU im Programm

Aus Obstnetz und Dose und entsteht eine Mondrakete. Oder ein exklusiver Hängemattensessel für die Lieblingspuppe. Oder ein glitzerndes, klingendes Mobile ... Kinder lieben es, mit den unterschiedlichsten Materialien zu experimentieren und „Abfall" kann ihnen dabei hervorragend als Rohmaterial für fantasievolle Neuerfindungen dienen. Mit dem Prozess der Müllverwertung werden dabei auch Themen einer nachhaltigen Entwicklung aufgegriffen. In diesem Seminar gibt es viele Anregungen dafür, was sich aus Abfallmaterialien so alles gestalten lässt. Sie erhalten einen Überblick, mit welchen Werkzeugen und Techniken sich die unterschiedlichen Werkstoffe bearbeiten lassen. Und natürlich gibt es reichlich Gelegenheit, selber vieles auszuprobieren und neue Upcycling – Ideen für Kinder zu entwickeln.

5967-06 *Susanne Bergstaedt*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Wie war das noch gleich?

NEU im Programm

Entwicklungspsychologische Grundlagen (drei- bis vierjährige Kinder)

Wir lernen in der Ausbildung, was Kinder brauchen, wie sie sich entwickeln, welche Dinge sie wann lernen. An wieviel dieser Informationen können Sie sich tatsächlich noch erinnern? Wie beeinflusst die psychische Entwicklung eines Kindes Ihren pädagogischen Umgang mit dem Kind? Im Kurs sollen die relevanten Grundlagen der körperlichen und motorischen Entwicklung, der kognitiven und sprachlichen Entwicklung, der sozialen und Ich-Entwicklung sowie relevanter, altersbezogener

Ergänzungen aufgefrischt werden, so dass wir uns erneut mit der Frage auseinandersetzen können, wie wir Kinder feinfühlig und liebevoll bei dieser Entwicklung begleiten können und wie wir Eltern in diese Förderung mit einbinden können.

5967-07 *Tina Riebeling*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Fit für Gespräche

Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

In Ihrem Berufsalltag sind Sie auf vielen Ebenen gefordert zu kommunizieren. Sie müssen einfühlsam, kooperativ und präsent sein, auf die besonderen Bedürfnisse des Gegenübers eingehen und dabei Ihr Ziel verfolgen. Die verschiedenen Interessen wollen in einer gelungenen Verständigung zum Konsens gebracht werden. Dies setzt Kenntnis über die verbalen und nonverbalen Elemente voraus sowie ein Handwerkzeug, dieses Wissen auch umzusetzen. Eigene Anteile in schwierigen Gesprächen zu erkennen, helfen erfolgreiche Lösungen zu finden. Wir werden die Wahrnehmungsfähigkeit schulen, das eigene Gesprächsverhalten bewusster machen und den Umgang mit Emotionen reflektieren. Sie trainieren, herausfordernde Gespräche selbstbewusst, stimmig mit sich selbst und den Belangen der Situation zufriedenstellend zu führen.

5967-09 *Ulrike Blatter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Spezial

Berufsbezogenes Deutsch für Hauswirtschafter/-innen

Diese Fortbildung bietet intensives Sprachtraining. Sie orientiert sich dabei an den Erfordernissen Ihres beruflichen Alltags. Wir werden gemeinsam Ihren Berufsalltag auf Ihre Bedürfnisse hin analysieren und in diesem Kurs geeignete Strategien entwickeln, ihn sprachlich besser zu bewältigen. Einerseits müssen z.B. Hauswirtschafter/-innen Hygienepläne lesen und dort die nötigen Daten eintragen und andererseits in verschiedenen Situationen effektiv kommunizieren können. Anhand von ausgewählten Textbeispielen wie z.B. Hygieneplänen werden nützliche Lesestrategien und wichtiger Wortschatz erarbeitet. Wir üben die für eine gelingende Kommunikation wichtigen phonetischen Elemente und relevante grammatikalische Strukturen. Im Rollenspiel wird erlebbar, dass erfolgreiche Kommunikation Spaß macht.

5972-02 *Eva-Marie Jeutter*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 22. Okt. – 19. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 440

Erfolgreich Fortbildungsreferent/-in werden

Dieses eintägige Grundlagenseminar mit hohem Praxisbezug richtet sich an interessierte pädagogische Fachkräfte mit mehrjähriger Berufserfahrung. Wir erarbeiten uns anhand von Praxisübungen und theoretischem Input das Rüstzeug für die höchst anspruchsvolle Kursleitungstätigkeit in der Erwachsenenbildung.

Inhalte:
- Persönliche und fachliche Seminarvorbereitung
- Personzentrierte Grundhaltung, Kursleitungskompetenzen
- Sprache und Sprechen, Schwerpunkt Körpersprache
- Kommunikation, Interaktion, Zeitmanagement
- Schwierige Momente, Stresssituationen während des Seminars
- Professionelle Selbstfürsorge
- Seminare, Workshops, Inhouse-Fortbildungen, Vorträge

5972-04 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Ein Tag – acht pädagogische Konzepte im Dialog I

Die Freinet-Pädagogik, die Fröbel-Pädagogik, das Infans-Konzept, die Montessori-Pädagogik, die Reggio-Pädagogik, den Situationsansatz, den Waldkindergarten und die Waldorfpädagogik stellen wir Ihnen an Hand des Lehrfilms „Pädagogische Konzepte im Elementarbereich" von Kurt Gerwig, der Praktiker/-innen und Lehrende zu Wortkommen lässt, vor. Den Konzepten, die zum Teil sehr alt sind, ist gemeinsam, dass sie von einem sich selbst bildenden Kind, das von sich aus lernen möchte, ausgehen. An diesem Paradigma orientieren sich auch die Bildungs- und Erziehungspläne und wahrscheinlich auch das Konzept Ihrer Einrichtung. Mit Hilfe von einheitlichen Kriterien werden wir die Konzepte vergleichen und Sie haben die Möglichkeit Ihre pädagogische Praxis im Spiegel der Konzepte und des Vergleichs zu betrachten.

5975-01 *Dr. Ursula Pohl*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 2,50

Ein Tag – acht pädagogische Konzepte im Dialog II

Das Konzept von Emmi Pikler, die Offene Arbeit, die Systemische Kita, den Spielzeugfreien Kindergarten, die Sport- und Bewegungs-Kita, den Lebensweltorientierten Ansatz, die Inklusive KiTa und das Early Excellence Center werden Ihnen an Hand des Lehrfilms „Pädagogische Konzepte im Elementarbereich" von Kurt Gerwig, der Praktiker/-innen und Lehrende zu Wort kommen lässt, vorgestellt. Den Konzepten ist gemeinsam, dass sie von einem sich selbst bildenden Kind, das von sich aus lernen möchte ausgehen. An diesem Paradigma orientieren sich auch die Bildungs- und Erziehungspläne und wahrscheinlich auch das Konzept Ihrer Einrichtung. Mit Hilfe von einheitlichen Kriterien werden wir die Konzepte vergleichen und Sie haben die Möglichkeit Ihre pädagogische Praxis im Spiegel der Konzepte und des Vergleichs zu betrachten.

5975-02 *Dr. Ursula Pohl*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 2,50

Mehr Arbeitszufriedenheit und Selbstfürsorge

In Zeiten von erhöhten Anforderungen im Zusammenhang mit gesellschaftspolitischen Entwicklungen vergrößert sich der Stresspegel und verschärft sich die Arbeitsbedingungen von Erzieher/-innen. Wie können sich Erzieher/-innen für ihr eigenes Wohlbefinden und für einen gesunden Lebensstil engagieren? Woraus beziehen sie Kraft, wie verschaffen sie sich Erfolgserlebnisse und Zufriedenheitsgefühle, wie sorgen sie für eine ausgewogene Work-Life-Balance? Ziel des Kurses ist es, Kompetenzen und Wissen zu erwerben, um den Berufsalltag mit Engagement und Freude zu meistern. Einsichten zu gewinnen über das eigene Stressverhalten, die eigenen Bedürfnisse, über Möglichkeiten, sich einzufühlen aber auch sich abzugrenzen.

5975-03 *Margit Grossmann*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Kompetenzorientierung im Berufspraktikum

Kompetenzorientierung in der Praxisanleitung im Berufspraktikum

Die Anleitung von Praktikantinnen und Praktikanten wird während der grundständigen Ausbildung nicht gelehrt. Dieses Seminar richtet sich an Fachkräfte mit und ohne Fortbildung im Bereich der Anleitung

und an Fachkräfte, die sich auf die Praxisanleitung vorbereiten möchten.

Inhalte:

- Kennenlernen des DQR: Wissen, Fertigkeiten, soziale Kompetenzen, Personale Kompetenzen
- Kennenlernen des Lehrplans: Lernfelder, Aufgabenfelder, Handlungsfelder, Querschnittsaufgaben
- Kennenlernen und Umgang mit den Methoden: individueller Ausbildungsplan, Biographiearbeit, selbstorganisiertes Lernen, Lerntagebuch etc.
- Motivation, Reflexion der eigenen Handlung
- Formen der Kooperation, Anleitung, Dokumentation, Bewertung und Benotung
- Kooperation mit der beteiligten Schule
- Umgang mit Krisen
- Möglichkeit der kollegialen Fallberatung

5976-09 *Dr. Ursula Pohl*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 04. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 6

Bildungsurlaub

Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte

Immer häufiger haben Sie es in der Kita mit Eltern zu tun, die der deutschen Sprache (noch) nicht mächtig sind? Die aber, unabhängig vom jeweiligen Herkunftsland, gute englische Sprachkenntnisse besitzen? Sie wollen diesen Eltern gerne zeigen wie willkommen sie und ihre Kinder sind, ihnen die täglichen Abläufe in der Kita erläutern, mit ihnen über die Entwicklungsprozesse ihrer Kinder sprechen und schwierige Situationen sprachlich angemessen meistern? Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs erwerben Sie sprachliche Standards, entsprechende Fachtermini und mehr Sicherheit im Sprechen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache, möglichst sechs Jahre Schulenglisch

5988-01 ⓘ BU *Doris Santifaller*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Leitungskompetenzen

Kommunikation und Umgang mit Konflikten

Speziell für Leitungskräfte

Leitungskräfte müssen in Teamkonflikten lenkend eingreifen, beraten, vermitteln, entscheiden und deutlich Grenzen setzen. Oft sind sie selbst in die Konflikte verstrickt. Das macht ein souveränes Handeln aus der Leitungsrolle nicht leicht. Dabei wird gerade im sozialen und pädagogischen Feld von den Leitungskräften erwartet, flexibel zu reagieren, um zu konstruktiven und nachhaltigen Lösungen zu kommen. Sie erlernen die Grundhaltungen und Prinzipien eines konstruktiven und positiven Umgangs mit Konflikten. Durch Übungen erwerben sie Methoden aus der Mediation, um einen Konflikt zu analysieren, zu verstehen und zu einer kooperativen Lösung beizutragen. Hierbei wird das individuelle Erleben und Verhalten im Konflikt einbezogen.

5992-05 *Anette Seelinger*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

In unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung

- **lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an**
- **erlangen Sie mehr Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik für Schule, Ausbildung und Beruf**
- **erweitern Sie Ihre Mathematikkenntnisse**
- **nutzen Sie Computer und Internet**
- **bereiten Sie sich auf den Haupt- oder Realschulabschluss vor**

Grundbildung, Schule

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige 250
Vorbereitung Schulabschlüsse 251
Schulabschlüsse 252
Besseres Deutsch 252
Angebote für Multiplikator/-innen..... 253
Mathematik 254

Grundbildung, Schule

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder erweitern Sie Ihre vorhandenen Fertigkeiten.

Beratung*

Lesen, Schreiben, Deutsch für Deutschsprachige und Schulabschlüsse
VHS Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Raum 067 (Abendgymnasium)
Mi 14 – 16 Uhr
oder nach Vereinbarung

*nicht in den Schulferien

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen:
Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Muttersprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

! Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Kommen Sie zur persönlichen Beratung! Wir helfen Ihnen dabei, das für Sie passende Lernangebot zu finden.

6005-51 *Jelena Pehar*
Di + Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Sep. – 14. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

6005-52 *Kursleiter/-innen Team*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-56 *Ines Wilhelmi*
Mo + Mi, 14.45 – 17.00 Uhr, **14. Sep. – 13. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-58 Nord *Bettina Wolf-Lenz*
Mi, 09.30 – 12.00 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 58

6005-59 Nord *Mandy Grosser*
Mo + Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **14. Sep. – 13. Jan., 26x**
Nordwestzentrum; € 120

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Geht das überhaupt? Das Lernportal „vhs-lernportal.de" wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren. Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit Lern- und Schreibprogrammen.

Ein/-e Lernberater/-in steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-65 *Kursleiter/-innen Team*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **14. Sep. – 20. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden sechs gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt. Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6005-67 *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 14.45 – 17.00 Uhr, **15. Sep. – 14. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Lernen in der Bibliothek

Lesen und Schreiben macht Spaß! Kommen Sie ins Bibliothekszentrum Sachsenhausen und erfahren Sie einen besonderen Lernort. Sie üben das Lesen und Schreiben in der Lerngruppe. Außerdem lernen Sie Mittel und Wege der selbstständigen Informationsbeschaffung kennen (Bücher, Zeitungen, Zeitschriften, Nachschlagewerke). Sie erlangen eine

Basis-Medienkompetenz im Umgang mit Audio-CDs, Lernsoftware und durch Nutzung der Computerarbeitsplätze des Bibliothekszentrums Sachsenhausen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6005-69 Süd *Kursleiter/-innen Team*
Di + Do, 16.45 – 19.00 Uhr, **15. Sep. – 21. Jan., 26x**
Bibliothekszentrum Sachsenhausen; € 120

Mehr Sicherheit beim Schreiben

Aus „Felern" lernen

Sie fühlen sich beim Schreiben häufig unsicher und möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Hier können Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Kenntnisstand, die Grundlagen der Rechtschreibung wiederholen und festigen. Durch viele Übungen lernen Sie zum Beispiel, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, mit „e" oder „ä" oder mit „d" oder „t". Zudem trainieren Sie die Nutzung von Nachschlagewerken.

6005-70 *Claudia Torra*
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **14. Sep. – 13. Jan., 26x**
Klingerschule; € 120

Lerntreff

Der Kurs für Erwachsene, die gut Deutsch sprechen, deren Schulzeit vielleicht schon länger zurückliegt und die ihr Grundwissen im Lesen, Schreiben und Rechnen auffrischen möchten. Sie trainieren das Leseverständnis, das Verfassen von eigenen kleinen Texten, die Grundrechenarten und das Rechnen mit Maßeinheiten.

6005-85 *Christel Locher; Hans-Jürgen Locher*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 14. Jan., 26x**
Abendgymnasium; € 120

Schreibtraining: Rezepte für ein interkulturelles Kochbuch

NEU im Programm

Möchten Sie gerne Ihre Lieblingsrezepte mit anderen teilen und dabei das Schreiben in deutscher Sprache trainieren? Dann machen Sie mit und schreiben Sie in diesem Kurs mit anderen gemeinsam an einem interkulturellen Kochbuch. Was ist Ihr Lieblingsgericht? Wie kocht man das bei Ihnen zuhause? Oft gibt es auch interessante Geschichten hinter dem Lieblingsessen, weil es zu Familienfesten oder besonderen Anlässen gekocht wird. So wird neben dem Aufschreiben der Rezepte auch etwas über die Kultur erzählt.

Voraussetzung: Deutschkenntnisse ca. ab B1-Niveau

6005-90 Nord *Bettina Wolf-Lenz*
Mi, 13.30 – 16.00 Uhr, **09. Sep. – 30. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 32

Vorbereitung Schulabschlüsse

Fit für die Hauptschule

Sie haben keinen (in Deutschland anerkannten) Schulabschluss und möchten sich auf den Besuch einer Hauptschule für Erwachsene vorbereiten. Wir unterstützen Sie dabei! Im Kurs erhalten Sie die Grundlagen für den Unterricht in Deutsch und Mathematik. Sie trainieren Ihr Leseverständnis und lernen, eigene Texte zu schreiben. Dazu wiederholen Sie die wichtigsten Regeln der deutschen Rechtschreibung und Grammatik. Außerdem üben sie die Grundrechenarten und das Lösen von Textaufgaben. Ziel des Kurses ist, Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit und Ihre mathematischen Grundkenntnisse zu verbessern.

Voraussetzung: Muttersprachler/-innen oder B1-Zertifikat.

! Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.

Sofern noch Plätze frei sind, ist ein Kurseinstieg auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich.

6310-50 *Holle Deneffe; Hans-Peter Jungblut*
Mo – Do, 09.45 – 13.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Jan., 56x**
VHS Sonnemannstraße; € 300 (Ratenzahlung)

Fit für die Realschule

Sie haben einen Hauptschulabschluss und möchten sich auf den Besuch einer Realschule für Erwachsene vorbereiten. Wir unterstützen Sie dabei! Im Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff aus der Hauptschule in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch. Außerdem trainieren Sie grundlegende Lern- und Arbeitstechniken, die eine wichtige Voraussetzung für Ihren Schulerfolg sind.

Voraussetzungen: Hauptschulabschluss oder gleichwertig anerkannter ausländischer Abschluss und gute Deutschkenntnisse (ab B1-Niveau).

! Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Abschlusszeugnis zur Beratung mit.

Sofern noch Plätze frei sind, ist ein Kurseinstieg auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich.

6310-60
Sarah Tietz-Bossard; Hans-Jürgen Locher
Mo – Do, 09.45 – 13.00 Uhr,
07. Sep. – 14. Jan., 56x
VHS Sonnemannstraße;
€ 300 (Ratenzahlung)

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung
Lebenshilfe e.V., Telefon: 069 174892-920

● **Lesen und Schreiben**

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

6099-53 *Claus Zahn; N.N.*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-54 *Claus Zahn; N.N.*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Umgang mit Zahlen – Rechnen**

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-55 Süd *N.N.*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **07. Nov. – 28. Nov., 4x**
Lebenshilfe e.V.; Entgeltfrei

JOB- UND AUSBILDUNGSMESSE Nordweststadt

Mehr als nur eine Messe!

Ein Nachmittag voller Karriere-Chancen: Firmen informieren über ihre Job- und Ausbildungsstellen – Beratung zu Bewerbungen, Fortbildungen und Ausbildungsbegleitung gibt's noch dazu!

Freitag, 20. November 2020, 14 – 18 Uhr
VHS-Zentrum Nord (Nordwestzentrum)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Weitere Infos ab September 2020 unter **vhs.frankfurt.de**

Veranstaltet in Kooperation von: Jugendbüro Nordweststadt (KJFH), Freie Bildungsstätte „der hof", Quartiersmanagement Nordweststadt und Volkshochschule Frankfurt a.M./VHS-Zentrum Nord

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss

Sie können sich innerhalb eines Schuljahres auf den Hauptschulabschluss vorbereiten. Der Kurs endet im Juni mit der Abschlussprüfung, die wir unter Aufsicht des Staatlichen Schulamtes durchführen.

Der Unterricht findet täglich im Zeitraum von 8.00 bis 13.45 Uhr statt. Die Fächer sind:

- Deutsch
- Mathematik
- Biologie
- Gesellschaftslehre
- Projektunterricht
- EDV
- Berufsorientierung

Gemeinsam mit der Bildungsberatung Hessencampus unterstützen wir Sie beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie in unsere Beratung. In einem ausführlichen Gespräch planen wir gemeinsam Ihren Bildungsweg. Bitte bringen Sie Ihr letztes Zeugnis und Ihren Lebenslauf mit.

Wenn Sie gute Vorkenntnisse haben, besteht die Möglichkeit, in einen laufenden Hauptschulabschlusskurs einzusteigen.

Information und Beratung
Margret Büscher-Keßler, Telefon: 069 212-39805
Manuela Flach, Telefon: 069 212-30464
E-Mail: schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

Persönliche Beratung
VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mittwoch 14 – 16 Uhr, Raum 067 (Gebäude Abendgymnasium)
oder nach Vereinbarung

In den Schulferien findet keine Beratung statt.

6422-08 *N.N.*
Mo – Fr, 08.00 – 13.45 Uhr,
24. Aug. 2020 – 06. Juli 2021, 188x
VHS Sonnemannstraße; € 1200 (Ratenzahlung)

Realschulabschluss online

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die sich auf Grund von Berufstätigkeit, Kinderbetreuung oder anderen Verpflichtungen zeitlich flexibel und selbstbestimmt zu Hause auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten möchten.

Mit der Buchung des Online-Kurses erhalten Sie ein komplettes Paket:

- mehrere Präsenztermine
- die wichtigsten Begleitmaterialien zum Selbstlernen
- individuelle Beratung durch Ihre/n Tutor/-in
- Durchführung der Abschlussprüfung

Sie buchen jeweils ein Halbjahr. Die Abschlussprüfung kann abhängig von den persönlichen Voraussetzungen nach zwei bis drei Halbjahren abgelegt werden.

Beratung und Information
Jaroslav Baudis
Telefon: 069 212-39869 (Di, 17.00 – 18.00 Uhr)
Keine Beratung in den Schulferien.

E-Mail: schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

6433-16 *N.N.*
22. Aug. 2020 – 30. Jan. 2021
Präsenzveranstaltungen:
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **22. Aug.**
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan.**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Besseres Deutsch

Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen bereits über sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2/C1). Sie wünschen sich aber, sicherer beim Schreiben zu werden und fehlerfreie Texte zu verfassen. Je nach Schwerpunkt lernen Sie in unseren Kursen, Ihre Rechtschreibung zu verbessern, die Regeln zur Grammatik und Zeichensetzung sicher anzuwenden oder Texte ansprechend und verständlich zu formulieren.

Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot das richtige für Sie ist, beraten wir Sie gern telefonisch oder persönlich.

Information und Beratung
Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Offene Beratung
VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mittwoch 14 – 16 Uhr (nicht in den Schulferien)
Raum 067 (Gebäude Abendgymnasium)

Richtig schreiben

Sie haben im Alltag und Beruf Probleme mit der Rechtschreibung? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben ihre praktische Anwendung. Auch die für richtige Schreibung erforderlichen Kenntnisse in Grammatik und Satzbau sowie in der Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu verfassen.

Dieser Kurs richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (ab B1+ Niveau).

6530-59 *Dr. Ernst Benz*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **21. Sep. – 20. Jan., 26x**
Bethmannschule; € 140

Rechtschreibung und Zeichensetzung kompakt

Sie möchten Ihre Kenntnisse der Rechtschreibung, der Zeichensetzung und der Grammatik auffrischen oder erweitern? In diesem Kurs stehen abwechslungsreiche Übungen zur Groß- und Klein- bzw. Getrennt- und Zusammenschreibung sowie zur Kommasetzung im Mittelpunkt. Dadurch erlangen Sie mehr Sicherheit in der korrekten Anwendung der deutschen Rechtschreib- und Zeichensetzungsregeln.

Dieser Kurs richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (B2-Niveau)

6530-70 Nord *Mandy Grosser*
Mo, 17.45 – 20.00 Uhr, **19. Okt. – 14. Dez., 9x**
Nordwestzentrum; € 140

Texte besser formulieren

Stolpersteine der Grammatik vermeiden

Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2/C1), aber Sie sind nicht zufrieden mit den Texten, die Sie in Ausbildung oder Beruf verfassen müssen? Sie lernen, wie Sie in E-Mails, Berichten, Protokollen usw. nicht nur Stolpersteine der Grammatik umgehen, sondern Ihre Texte übersichtlich und nachvollziehbar strukturieren sowie in ansprechender und angemessener Weise formulieren.

Kursinhalte:

- Satzbau und Satzgliederung
- Konjunktiv
- Passiv
- Zeiten

Eigene Texte können in den Kurs einbezogen und verbessert werden.

6530-80 *Dr. Ernst Benz*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **27. Okt. – 19. Jan., 10x**
Bethmannschule; € 140

Bildungsurlaub

Besseres Deutsch intensiv

Rechtschreibung und Zeichensetzung

Sie wiederholen und üben die wichtigsten Regeln zur Rechtschreibung und Zeichensetzung und lernen, welche Regeln bezüglich des Satzbaus zu beachten sind. Außerdem trainieren Sie so zu schreiben, dass Ihnen die Empfänger beim Lesen Ihrer Texte leicht folgen können.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Groß- und Kleinschreibung
- Zusammen- und Getrenntschreibung
- Kommasetzung
- s/ss/ß
- Vermeidung häufiger Fehler

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (mindestens B2-Niveau)

Gerne senden wir Ihnen vorab eine Übersicht der Inhalte des Bildungsurlaubes.

6550-50 BU *Karl-Martin Hoffmann; Jörg Oberbarnscheidt*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Bessere Texte schreiben

Formulieren Sie klar, verständlich und ansprechend

Ob Briefe, E-Mails oder Berichte – das Verfassen von korrekten und ansprechenden Texten erfordert Übung. In dieser Woche lernen Sie, wie Sie sich verständlich ausdrücken, Inhalte strukturiert darstellen und empfängerorientiert formulieren.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Füllwörter und Floskeln vermeiden
- Adjektive richtig einsetzen
- verständlicher Satzbau
- Texte sinnvoll gliedern und gestalten
- formale Gestaltung nach DIN 5008

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (mindestens B2/C1-Niveau).

Gerne senden wir Ihnen vorab eine Übersicht der Inhalte des Bildungsurlaubes.

6550-60 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Angebote für Multiplikator/-innen

Geringe Literalität: erkennen – ansprechen – weiterhelfen

NEU im Programm

Fortbildungstag für Multiplikator/-innen

Im beruflichen Kontakt haben Sie hin und wieder die Vermutung, Ihr Gegenüber (Kund/-in, Klient/-in) hat Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben, obwohl Sie mündlich gut miteinander arbeiten können? Geringe Literalität betrifft rund 6,2 Millionen Deutsch sprechende Erwachsene. Mitarbeitende aus unterschiedlichen Institutionen (Beratungsstellen, Kindertagesstätten, Schulen, Jobcenter, Behörden) können wichtige Schlüsselpersonen sein, die den Anstoß geben, damit sich für die Betroffenen etwas ändern kann.

In der Fortbildung lernen Sie mehr über geringe Literalität und ihre Anzeichen. Sie tauschen sich darüber aus, wie man Betroffene wertschätzend ansprechen kann und erfahren mehr über Lern- und Unterstützungsangebote in der Stadt.

Ein Angebot des Projekts „1zu1Basics“, siehe Seite 12

6570-10 *Ines Wilhelmi*
Fr, 09.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1zu1 BASICS Basisbildung für Alltag, Soziale Integration und Chancen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter/-innen

Ihre Tätigkeit

Sie unterstützen deutschsprachige Erwachsene, die Lesen und Schreiben üben wollen.

Themen können sein:
- Elternbriefe von Kita und Schule verstehen
- Kindern vorlesen können
- Papierkram bewältigen und schriftlich in Kontakt bleiben

Das Tandem aus Lerner/-in und Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig an einem öffentlichen Ort (z.B. Bücherei).

Gemeinsam stark

Wir vom Projekt „1zu1Basics – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen“ an der Frankfurter VHS schulen und begleiten Sie in Kooperation mit der AWO | FFM Ehrenamtsagentur.

Eine Einstiegsschulung findet am 21. Nov. 2020 statt (siehe Kurs Nr. 1757-01, S. 41). Unabhängig davon können Sie zu jeder Zeit mitmachen.

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Daniela Glück-Grasmann
Telefon: 069 212-48405

Dr. Barbara Dietsche
Telefon: 069 212-30606

Weitere Informationen zum Projekt auf Seite 12

Das Projekt ist Teil des Förderschwerpunkts „lebensweltlich orientierten Entwicklungsvorhaben in der Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener“ und wird mit Mitteln des BMBF unter dem Förderkennzeichen W1453LW gefördert.

AlphaDekade 2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

Mathematik

Funktionen und Gleichungen

Einstieg und Wiederholung

Es werden Aufgaben zu Geraden, Parabeln und Potenzfunktionen und Gleichungen sowie Gleichungssystemen gerechnet, erklärt und zusammen besprochen. Falls genügend Zeit vorhanden ist – und bei Interesse – beschäftigen wir uns mit Ableitungen. Besonders geeignet für Schüler/-innen oder Fachoberschüler, angehende Studenten und alle, die mathematische Inhalte vertiefen bzw. wiederholen möchten. Selbstverständlich werden Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.

6641-35 *Eberhardt Schott*
Sa, 17.00 – 19.15 Uhr, **24. Okt. – 28. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Mathematik am Wochenende

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf dem Aspekt des mathematischen Verständnisses. Dieses mathematische Grundwissen kann gut zur Vorbereitung eines entsprechenden Studiums dienen oder als Anregung für Menschen, die tiefer in die Mathematik einsteigen wollen.

Es sind keine Übungskurse zur Abiturvorbereitung, können solche aber ergänzen, speziell für Teilnehmer/-innen eines Leistungskurses Mathematik.

● Grundlagen der Mathematik

Für das Verständnis der Oberstufenmathematik sowie der weiterführenden Mathematik sind gute Kenntnisse des Stoffes der Mittelstufe sowie der mathematischen Grundlagen notwendig. Sie wiederholen und vertiefen die Grundzüge der mathematischen Logik (sog. klassische Aussagenlogik), die die Basis allen mathematischen Schließens bildet; ferner, darauf aufbauend, die Grundzüge der Mengenlehre und der Beweistheorie. Danach wird, zur Wiederholung und Übung, teilweise bereits aus der Mittelstufe bekannter Stoff behandelt: Gleichungen, binomische Formeln, Satz des Pythagoras („Abstände" in der Ebene), elementare geometrische Kurven in der Ebene und ihre algebraischen Gleichungen (Gerade, Kreis, Ellipse, Parabel, Hyperbel).

Auch als Vorbereitung auf den Kurs Oberstufenmathematik geeignet.

6671-36 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Sep. – 27. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● Oberstufenmathematik/Studienvorbereitung

Dieser Kurs ist geeignet in der Studienvorbereitung oder für Studierende, Teilnehmende eines Leistungskurses Mathematik in der Abiturvorbereitung sowie für Menschen, die ein vertieftes Interesse an der Mathematik haben. Behandelt werden die Grundlagen der reellen Analysis: Zuordnung – Abbildung – Funktion, eineindeutige Zuordnung zwischen reellen Zahlen und Punkten (die „Zahlengerade"). Bildung neuer Funktionen aus vorgegebenen Funktionen, Folgen und Reihen, vollständige Induktion, Polynome, Nullstellensatz, Rechnen mit Ungleichungen, Konvergenz und Grenzwert, die „Eulersche Zahl" e, elementare reelle Funktionen (Potenz-, Exponentialfunktion; Umkehrfunktion: Wurzel-, Logarithmusfunktion, „Rechenregeln" für die Umkehrfunktionen), Stetigkeit von Funktionen. Neben der Erarbeitung eines systematischen Verständnisses werden die Themen durch Anwendungsbeispiele vertieft.

Vorkenntnisse: Grundlagenkurs. Der Besuch dieses Kurses ist zwar nicht zwingend, wird jedoch dringend empfohlen.

6671-37 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Nov. – 22. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● Differentialrechnung

Die Grundlagen der Analysis werden vertiefend angewandt und ausgebaut: Differentialquotient (als spezieller Grenzwert) und Kurventangente, Differentiation der elementaren Funktionen, Differentiationsregeln (Differentiation der Summen-/Differenzfunktion, der Produkt-/Quotientenfunktion, der hintereinandergeschalteten Funktionen und der Umkehrfunktion). Schließlich sollen die Regeln der „Kurvendiskussion" an einem Beispiel ausführlich behandelt werden.

6671-38 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Dez. – 20. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

In diesem Programmbereich finden Sie

- **Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte**
- **Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung**
- **englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)**

Spezielle Angebote

Junge VHS 256
Hochbegabtenzentrum 261
Aktiv im Alter 277
VHS speaks English 291
Bildungsurlaub 293

Junge VHS

Der jüngste Angebotsbereich der Frankfurter Volkshochschule bietet Kindern und Jugendlichen interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen zu großen und zu kleinen Themen.

Das Programm orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren, egal ob sie Lust auf HipHop oder Inline-Skaten haben, unsicher im Umgang mit dem Computer sind, das Theaterspielen ausprobieren, einen Krimi drehen wollen oder Probleme mit der englischen Grammatik haben.

Es ist möglich, mit anderen Interessierten am Projekt „Kinder machen Radio" mitzuwirken, diverse Fremdsprachen zu lernen oder sich in Knigge-Kursen mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinanderzusetzen.

Und wer in der Schule Probleme mit der mündlichen Beteiligung am Unterricht hat, findet Unterstützung, wie er es besser und erfolgreicher tun kann.

Viele Kurse sind auf Anregung von Jugendlichen oder interessierten Eltern entstanden, nicht wenige werden auch von Jugendlichen, die bereits volljährig sind, durchgeführt.

Die „Junge VHS" bewegt sich an der Schnittstelle zwischen Schule und Jugendarbeit – nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu dem Angebot, das über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder anderen Institutionen organisiert wird.

! Bitte beachten Sie unsere Altersvorgaben für die Kurse. Sollte Ihr Kind über eine gesundheitliche Beeinträchtigung verfügen, so bitten wir Sie, vor der Anmeldung mit der zuständigen Pädagogin Frau Reichel (Tel. 069 212-35545) Rücksprache zu nehmen.

Wir weisen darauf hin, dass die Aufsichtspflicht der VHS auf die Zeit des Kurses beschränkt ist. Wir bitten Sie, dies beim Bringen oder Abholen Ihrer Kinder zu berücksichtigen.

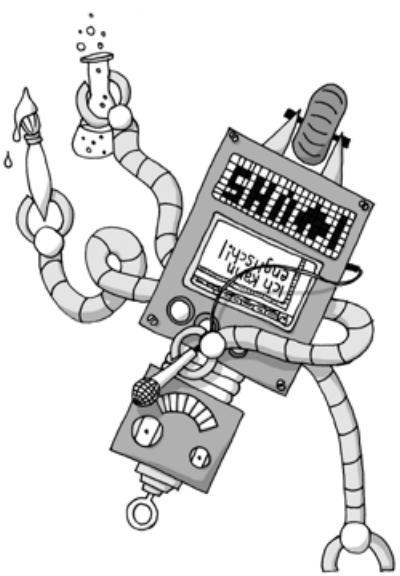
Für Schulen, Institutionen oder Vereine planen wir auch maßgeschneiderte Kurse aus unserer gesamten Angebotspalette.

Information und Beratung

Ingrid Reichel
Telefon 069 212-35545

Annette Lück-Triglia
Telefon 069 212-39834

E-Mail junge.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de



Selbstbehauptung, Selbsterfahrung und Bewegung

Capoeira – Förderung aller Sinne

8 – 12 Jahre

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst und verbindet Tanz, Akrobatik und Musik. Dementsprechend macht es sehr viel Spaß und fördert dabei die Koordination aller Sinne.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

6710-10 Nord *Beatriz Dos Santos Barbosa*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 56

Power Yoga für Kinder

NEU im Programm

7 – 10 Jahre

Kinder sind lebendig und stecken voller Energie. Wir tauchen hier gemeinsam ein in Tierfiguren: der brüllende Löwe, die auftauchende Schildkröte und die summende Biene – Elemente des Hatha-Yoga.Wir strecken, beugen und dehnen uns, wir springen, üben Balance und wir entspannen. Wir üben eine Bewegungsabfolge mit Musik, eine Choreographie.

6710-70 Nord *Marilene Lourenco Högl*
Do, 15.30 – 16.30 Uhr, **22. Okt. – 17. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 56

siehe auch: Entspannte Auszeit mit meinem Kind – Workshop für Kinder von 6 bis 11 Jahren, 3247-51

HipHop und Streetdance

10 – 16 Jahre, Ferienkurs

Tanzen, wie Ihr es aus Musikvideos der Stars oder aus Tanz-Battles kennt: Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten, sich zu HipHop-Musik zu bewegen, angefangen von Basics über Streetdance bis Freestyle. Nach einem Aufwärmtraining erlernt Ihr verschiedene Schritte und Figuren, die zu einer kompletten Choreographie zusammengefügt werden. Damit könnt Ihr dann auf jedem Event glänzen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, Kleidung mit Bewegungsfreiheit und einen Snack für die gemeinsame Pause

6710-71 *N.N.*
Mo – Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Okt. – 07. Okt., 3x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 68

siehe auch: Family Dance Workout – Tanzspaß für die ganze Familie, 3558-61

Wohin mit meiner Wut?
9 – 12 Jahre

Ihr bekommt im Rahmen dieses Kurses Zugang zu Euren Gefühlen. Dabei lernt Ihr in neuer, positiver Weise mit Euren Aggressionen umzugehen. Ihr bekommt „Werkzeuge" an die Hand, mit denen Euch dies möglich wird. Mittags werden wir gemeinsam essen.

! Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann.

6710-89 Nord *Valentin Ries*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 36, Mat. Kosten € 10

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre

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/-innen und Kindertrainern/-innen des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.
Zur Vorbereitung findet pro Kurs je ein Elternabend statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

6710-90 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 80

6710-91 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 80

Knigge

Knigge für Kids
7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Wer schon von klein auf die richtigen Umgangsformen lernt, hat es deutlich leichter im Leben. Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, gelten bestimmte Regeln. Hier lernst Du anhand zahlreicher praktischer Beispiele, welche Umgangsformen zeitgemäß sind und wie Du diese im Alltag anwenden kannst. Du erhältst im Anschluss an den Workshop einen „Benimm-Führerschein".

Themenschwerpunkte:
- Begrüßen und vorstellen: kleine Unterschiede mit großer Wirkung
- Sag doch einfach „Hallo": So kommst Du mit anderen ins Gespräch
- Dein professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit
- Umgang mit Zauber- und Schimpfwörtern
- Das kleine Einmaleins der großen Wirkung
- Der Kampf mit Messer und Gabel (praktisches Training beim Mittagessen, Kosten für Essen und ein Getränk enthalten)

! Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann/mag.

6710-94 *Elke Wolf*
Fr, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 10

6710-95 Nord *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 10

Knigge für Teenager
13 – 17 Jahre

Gutes Benehmen ist von vorgestern, anstrengend oder gar out? Keineswegs! Hier erfahrt Ihr anhand praxisnaher Beispiele, wie man mit zeitgemäßen Umgangsformen im alltäglichen Kontakt mit Eltern, Lehrern, Freundinnen und Freunden punkten und auch schwierige Situationen souverän meistern kann.

Themenschwerpunkte:
- Benimm-Basics von A wie „Anfassen" bis Z wie „Zuhören"
- So kommst Du mit anderen ins Gespräch, ohne aufdringlich zu wirken
- Image und Outfit: So punktest Du mit Deiner Kleidung
- Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch
- Ellenbogen vom Tisch – gekonnter Umgang mit Messer, Gabel & Co. (praktische Unterweisung beim Mittagessen, Kosten für das Essen sind enthalten)

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.

! Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann.

6710-96 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 10

Schulische Förderung

Mündlich: Gut!
12 – 15 Jahre

Für alle, die ihre mündlichen Noten verbessern wollen. In vielen spielerischen Übungen – auch mit Video – werden Redeängste abgebaut. Außerdem gibt es jede Menge Tipps und Anregungen, wie Ihr den Unterricht in der Schule erfolgreich mitgestalten könnt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

6712-84 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Leichter lernen nach Lerntyp(en)
11 – 13 Jahre

Kennst du deinen Lerntyp? Falls nicht, kannst Du ihn in diesem Kurs herausfinden und das hier erworbene Wissen so anwenden, dass Du leichter und effektiver lernen kannst.

6712-97 *Biljana Varzic*
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Sicherheitstraining für Dein Geld: Gold, Geld oder ausgeben?

13 – 18 Jahre

Dieser Kurs erklärt das Zusammenspiel von Wirtschaft, Politik und Psychologie. Die Finanzmärkte spiegeln dieses Zusammenspiel lediglich wider. In der Finanzwelt existieren elementare „Wahrheiten", die man besonders als Jugendlicher bereits kennenlernen sollte. So gibt es z.B. nur sechs produktive und knappe Güter. Nur diese können verzinst werden, da sie aus sich heraus Mehrwert schaffen. Wenn dieses Wissen früh verankert wird, ist es für den späteren Erwachsenen eine Leichtigkeit, sein Geld sinnvoll zu investieren.

6713-82 *Jan Neynaber*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Anzeige

Wegweiser Bildungsangebote für Schulen

Bildungsplattform mit über 350 Angeboten in Frankfurt a.M.

Kennen Sie schon den „Wegweiser Bildungsangebote für Schulen"? Der Wegweiser gibt einen Überblick über die vielseitigen außerschulischen Möglichkeiten Kultur und Bildung in Frankfurt zu erfahren. Stadtgeschichtliche Führungen für Schülerinnen und Schüler, Workshops zur Gewaltprävention, Erlebnistage im Grünen oder wie verhalte ich mich im Straßenverkehr richtig, sind nur einige Beispiele, die für Schulen angeboten werden.

Die Stadt Frankfurt und viele weitere Institutionen bieten Bildungsangebote für Schulen an: Angebote, die über den normalen Unterricht weit hinaus reichen. Es stehen aktuell über 350 Bildungsangebote zur Verfügung.

Hier finden Sie den Wegweiser:
www.frankfurt.de/bildungsangebote

STADT FRANKFURT AM MAIN

Kreativität

Ran ans Mikro

9 – 13 Jahre, Ferienkurs

Hört Ihr gerne Radio? Wolltet Ihr schon immer mal einen Sender besuchen? Eine Aufnahme machen und selbst bearbeiten? All das könnt Ihr zusammen mit einer erfahrenen Radiojournalistin im Radioworkshop „Ran ans Mikro" machen. Unter professioneller Anleitung sucht Ihr nach aktuellen und interessanten Themen, macht eine Umfrage, führt ein Interview oder vertont ein kleines Hörspiel. Ihr lernt, wie man mit einem professionellen Aufnahmegerät umgeht und das Tonmaterial am Computer bearbeitet. Bei einem Besuch des Hessischen Rundfunks bekommt Ihr Einblicke in das Einmaleins der Rundfunkarbeit und seht, wie eine Sendung für's Radio gemacht wird, und wer alles daran beteiligt ist.

Am Mittwoch findet der Kurs jeweils im Funkhaus des Hessischen Rundfunks am Dornbusch, Bertramstr. 8, Frankfurt, statt. Bitte direkt dorthin kommen.
Bitte mitbringen: Stift, Papier, wetterfeste Kleidung sowie Verpflegung

6721-21 Nord *Maria Bonifer; N.N.*
Mo – Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **10. Aug. – 13. Aug., 4x**
Nordwestzentrum; € 89

6721-22 *Maria Bonifer; N.N.*
Mo – Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **05. Okt. – 08. Okt., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 89

Kinderkrimi selbst gedreht

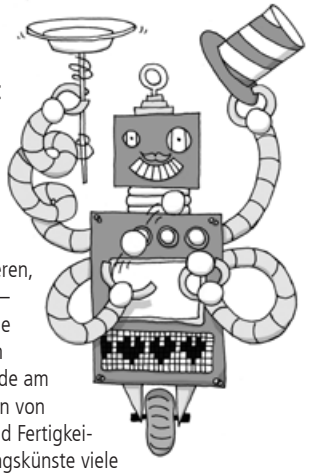
8 – 12 Jahre, Ferienkurs

In diesem Ferienkurs verfilmen wir unseren eigenen Krimi – zusammen mit einer Lehramtsstudentin/Theaterleiterin und einem Kameramann. Wir entwickeln das Drehbuch mit kurzen Dialogen, verteilen die Rollen und zeigen, wie Ihr Euch gut in Szene setzt. Zusätzlich erklären die Kursleitungen anschaulich und kindgerecht die Berufsfelder an einem Filmset. Nach Ende des Kurses erhält jede/-r den Krimi auf einem USB-Stick. Der Film soll zusätzlich im Offenen Kanal Rhein-Main gesendet werden, Termin wird bekannt gegeben. Eine schriftliche Zustimmung der Eltern ist hierfür erforderlich!

Zusatzkosten: € 7 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit dem Offenen Kanal Rhein-Main.

6722-70 *Katharina Rossi; Christian Raab*
Mo, 09.30 – 13.00 Uhr, Di + Mi 09.30 – 13.30 Uhr,
05. Okt. – 07. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 98



Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre, Ferienkurs

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 Kompetenzen und Fertigkeiten bieten die Bewegungskünste viele Möglichkeiten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Mut, Selbstständigkeit, Teamfähigkeit und Rücksichtnahme. Die motorischen Fähigkeiten werden hierbei spielerisch erweitert, koordinative Fähigkeiten, Ausdauer und Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungs-/Sportkleidung, Hallenschuhe/Schläppchen, Getränk und einen Imbiss

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

6722-80 Nord *Jana Bossecker*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 78

Improvisationstheater „Glück"

8 – 12 Jahre

Beim Schauspielern kannst du all deine Seiten ausleben – auch die Dunklen – und dich in andere Charaktere hineinleben. Auf diese Weise entsteht eine starke und gefestigte Persönlichkeit – mit Charisma und Ausstrahlung, weil du lernst, dich zu präsentieren. Hier kann jede/-r herausfinden, was für sie/ihn „Glück" bedeutet und es darstellen.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schläppchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-83 Nord *Katharina Rossi*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 42

Mangas zeichnen

13 – 17 Jahre, Ferienkurs

Echte Mangafans und diejenigen, die es noch werden wollen, aber bereits Erfahrungen mit dem Zeichnen haben, können hier mit Hilfe der Kursleiterin ihre eigene Manga-Figur entwickeln. Das tun sie auf der Basis ihrer selbst erstellten Hintergrundgeschichte. Ziel ist es, die Figur dann in Bewegung zu zeichnen.

Frau Takano ist selbstständige Illustratorin. Der Manga-Stil begleitet sie seit ihrer Kindheit. Die Verbreitung der japanischen Kultur ist ihre Leidenschaft.

6725-63 *Emiko Takano*
Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Cartoons, Mangas & Comics – Charaktere und Storys

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Ihr übt hier, Euren persönlichen Superhelden, eine witzige Figur oder unterschiedlichste Charaktere zu entwerfen, in Bewegung zu versetzen und zum Leben zu erwecken. Wir beginnen mit Bleistift-Skizzen und bringen Eure Geschichten aufs Papier. Je nach Euren Vorstellungen können diese anschließend coloriert und/oder schattiert werden. Es geht hier vor allem darum, Eure Kreativität zu entdecken und zu entwickeln.

Bitte mitbringen: 3 Bleistifte (Härtegrad: 3–2B, HB, 1H), Radiergummi, Fineliner 0,25–0,4mm, Lineal/Geodreieck (wenn jemand so etwas hat: Schrift- und Kreis-Ellipsen-Schablone), Filzstifte, Buntstifte und einen Snack für die gemeinsame Pause

Zusatzkosten: € 6 u.a. für ein gemeinsames Comic-Heft (im Kurs zu zahlen)

6725-81 *Emanuel Oliveira-Barata*
Mo – Mi, 09.30 – 13.30 Uhr, **05. Okt. – 07. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Malen und Zeichnen

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Lust, einmal anders in die Farben- und Formenwelt einzutauchen? Für Mädchen und Jungen, die gerne neue Techniken kennen lernen und gleichzeitig so richtig in das „Malerhandwerk" eingeführt werden wollen. Es geht um Farbenlehre, Komposition und zeichnerisches Darstellen, aber auch um Freude am kreativen Schaffen und Spaß am spielerischen Lernen. Also: Auf in den Malkittel und los geht's!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Blei-/Buntstifte, Spitzer, Pinsel verschiedener Stärken, Wasserfarben und einen Imbiss.

6725-83 *Katja Piontek*
Do + Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Okt. + 16. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Graffiti Workshop

14 – 18 Jahre, Ferienkurs

Graffiti ist eine junge, weltweit bekannte und beliebte lebendige Kunstform. In der Naxoshalle in Frankfurt gibt es Stellwände im Freien, auf denen Ihr erste Erfahrungen sammeln oder Euer Können verbessern könnt. Mit dem Kursleiter, einem erfahrenen Kunstpädagogen, entwickelt Ihr zunächst eure Ideen, die Ihr im Anschluss umsetzt.

Bitte mitbringen: Einen Imbiss
Zusatzkosten: € 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit dem Jugendladen Bornheim – Atelier Naxoshalle (Waldschmidtstr. 19, Frankfurt-Bornheim).

6725-84 *Balazs Vesszösi*
Mo, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Jugendladen Bornheim – Atelier Naxoshalle; € 24

Ferien-Nähkurse für Jugendliche

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

Ob Shirt, Top, Rock, Boxershorts, Handytäschchen oder große Tasche – entsprechend Eurem Kenntnisstand wählt Ihr ein geeignetes Wunschstück und Euren Lieblingsstoff aus. Dann lernt jede/r an ihrem/seinem Stück die Grundfertigkeiten des Nähens: Nähmaschine einfädeln, geradeaus nähen, Zickzackstich, Schnitte übertragen, Stoff zuschneiden. Am Schluss habt Ihr ein Modell nach Euren Wünschen – und vielleicht ein neues Hobby.

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

Nähmaschinen sind vorhanden, Ihr dürft aber auch gerne Eure eigene Maschine mitbringen.

6728-50 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **05. Okt. – 08. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84/TN 8

6728-58 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt. – 15. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84/TN 8

Natur und Umwelt

Klimawandel in Deutschland?

NEU im Programm

14 – 18 Jahre

Der Klimawandel ist eine der größten Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. In dieser Veranstaltung wollen wir uns mit den Grundlagen des Klimas und den bereits zu beobachtenden globalen Veränderungen, aber auch mit den Folgen für Deutschland, auseinandersetzen. Dabei werden wir uns weitestgehend auf die aktuellen Aussagen des IPCC („Weltklimarat") beziehen und auch die erwarteten Veränderungen beleuchten. Der Referent, Dr. Andreas Walter, arbeitet beim Deutschen Wetterdienst in Offenbach.

6726-80 *Dr. Andreas Walter*
Mo, 16.00 – 19.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Naturwissenschaften

Experimente – Chemie und Physik im Alltag

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Experimente ohne Labor? Geht das? Mit Töpfen und Gläsern, Stoffen und Gegenständen aus Küche und Alltag werden wir richtige Experimente durchführen. Wir wollen naturwissenschaftliche Grundbegriffe, Methoden und Reaktionen kennen lernen und erforschen: Flüssigkeiten, Feststoffe, Gase, Lösungen und vieles mehr.

Bitte mitbringen: einen Snack für die gemeinsamen Pausen
Zusatzkosten: € 4 für Material (im Kurs zu zahlen)

6726-82 *Effat Hosseini*
Mo + Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

6726-83 Nord *Effat Hosseini*
Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Okt. + 16. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 49

Sprachen

Englisch für Youngsters

Wir machen eine Entdeckungsreise in die englische Sprache. Dabei lernst Du (fast) wie von selbst, auch mit Spielen, Liedern und kleinen Gedichten!

! Bitte beachten: Die Kinder sollten bereits 7 Jahre alt sein, damit sie zuverlässig lesen und schreiben können, aber noch in der Grundschule!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere und Kleber
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Anfänger/-innen, 7 – 10 Jahre**

6741-25 Nord *Alka Popat*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 68

● **Fortgeschrittene, 7 – 10 Jahre**

6741-26 Nord *Alka Popat*
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 68

Keep fit in English

Ferienkurse

Keine Lust mehr auf Probleme in Englisch? Hier bietet sich die Gelegenheit, Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abzubauen, Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, je nach Euren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Wir arbeiten in kleinen Gruppen und Ihr habt viele Möglichkeiten zum Sprechen, so dass Vokabeln und Grammatik fast „nebenbei" gelernt werden.

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

● **für die 5. Klasse**

6741-27 *Yara Barros*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 6. Klasse**

6741-28 *Ayesha Khan*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 7./8. Klasse**

6741-29 *Ena Koch-Carvalho*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 9./10. Klasse**

6741-30 *Petra Gerginov*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 93

Französisch für Grundschüler

NEU im Programm

7 – 10 Jahre

Begleite Tello, der Roboter, und seine Freundin Nina und sei Teil ihrer animierten Geschichten. Dazu werden wir zusammen singen, tanzen, nachspielen, ausmalen und viel Spaß beim Lernen haben.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Kleber, Schere
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6742-31 *Roxana Prahovean*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **24. Okt. – 19. Dez., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Französisch: Lernen mit allen Sinnen

2. und 3. Lernjahr

Keine Lust mehr auf Probleme in Französisch? Eure Französischkenntnisse müssen dringend verbessert werden? Dieser Kurs bietet eine Wiederholung und Vertiefung des französischen Basiswissens des 2. und 3. Lernjahrs an. Im Mittelpunkt steht der mündliche Ausdruck mit Erweiterung des Wortschatzes durch spielerische Übungsformen: Rollenspiele, Bewegungsspiele, Gesellschaftsspiele, Filme, Chansons ...

6742-32 *Roxana Prahovean*
Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Okt. – 08. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Das könnte Sie auch interessieren:

Mit Kindern Lernen

Gehirn-gerecht mit Birkenbihl-Methoden, Kursnr. 1030-57

Diesen Kurs und weitere Angebote für Eltern finden Sie ab Seite 40

Spanisch für Anfänger/-innen

8 – 12 Jahre

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)

6745-38 West *María Vázquez*
Sa, 11.15 – 12.15 Uhr, **05. Sep. – 28. Nov., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

Spanisch für den Alltag

10 – 15 Jahre

Hier könnt Ihr nach den vorhergegangenen Kursen oder mit entsprechenden Vorkenntnissen 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 erreichen, dass Ihr Euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich wird nebenbei auch noch Grammatik gelernt.

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

6745-40 West *María Vázquez*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Sep. – 28. Nov., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

EDV, Schreibtechnik

Referate und Hausaufgaben mit Word und Internet gestalten

Ab 10 Jahren, Ferienkurs

Mit Word und Internet könnt Ihr Eure Hausaufgaben und Referate einfacher gestalten und sauber schreiben. Wie, erfahrt Ihr hier.

Themen sind u.a.:

- Word 2016: Benutzeroberfläche, Texte eingeben und ändern, speichern, drucken, markieren, kopieren und verschieben von Text, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Silbentrennung und vieles mehr
- Internet: Wie recherchiere ich nützliche Informationen im Netz und wie gehe ich mit den gefundenen Inhalten um?

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-30 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 94

PowerPoint 2016 und Prezi

oder wie man sich die Aufmerksamkeit der Zuhörer sichert, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Ein eigentlich gutes Referat ist doch kein gutes Referat, wenn es Inhalte nicht veranschaulicht und schlecht vorgetragen wird. PowerPoint bietet jede Menge Möglichkeiten, genau das zu vermeiden und einen Vortrag spannend, anschaulich und lebendig zu gestalten. Prezi, eine Freeware, bietet wiederum jede Menge anderer Möglichkeiten: Man kann Filme, Texte etc. in die Präsentation einfügen, aber auch hineinzoomen, die Inhalte drehen und vieles mehr. Beide Programme sind einfach und schnell zu erlernen und ebenso einfach umzusetzen. Ihr wählt euch z.B. ein Lieblingsbuch oder einen Lieblingsfilm aus, recherchiert dazu im Internet und gestaltet es je nach Lust und persönlicher Vorliebe mit Text, visuellen Objekten und Soundeffekten.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk

6750-31 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 94

Das Internet vergisst nicht

9 – 12 Jahre, Ferienkurs

Internet Neulinge lernen hier das ABC des Internets. Was kann man offen im Internet über jeden von uns erfahren? Was machen Maschinen mit denen ihnen zur Verfügung stehenden Daten? Wie können alte Fotos und Informationen wieder gelöscht werden?

Ihr lernt alle relevanten Sicherheitsaspekte rund um das Web kennen: Von der gezielten Nutzung von Suchmaschinen über die sichere Beurteilung von Webseiten bis hin zum Kennenlernen verschiedener digitaler Kommunikationsmöglichkeiten und den damit verbundenen Chancen und Risiken.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk

6750-32 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 94

Digitale Bildbearbeitung
mit GIMP, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Kreativität und PC schließen sich nicht aus. Es macht viel Spaß mit Bildbearbeitungsprogrammen zu experimentieren und diese Fähigkeiten werden in der Schule, in der Freizeit und später im Beruf immer gefragter. Ihr lernt Bilder zu bearbeiten, Comics zu zeichnen und Flyer oder Plakate zu erstellen: Und das mit Spaß! Außerdem lernt Ihr freie Bildbearbeitungsprogramme kennen und nutzen – und könnt dabei Eure Kreativität nach Herzenslust ausleben.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-33 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 94

10-Finger-Schreibtechnik am PC
Anfänger/-innen ab 11 Jahren, Ferienkurse

Habt Ihr nicht auch genug davon, mit zwei Fingern auf der Tastatur herumzustochern? Ihr lernt systematisch das Tastenfeld kennen: Ziel ist es, mit zehn Fingern „blind" zu schreiben. Eine gute Vorbereitung für den Umgang mit dem PC.

Bitte mitbringen: Buntstifte (rot, blau, grün, gelb), Lineal, einen Imbiss

6755-71 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

6755-72 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

6755-73 Nord *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 95

6755-74 Nord *Heidi Katting*
Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 95

Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main (HBZ) ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen.

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen, unterschiedlicher Altersgruppen, bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an.

Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten, nach Absprache, unsere Kurse und Fortbildungen direkt in diesen Einrichtungen.

Wissenschaftlicher Beirat

Das Hochbegabtenzentrum hat am 30. Mai 2008 einen Wissenschaftlichen Beirat gegründet.

Er unterstützt und berät das Hochbegabtenzentrum und informiert über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung. Aufgabe des Beirates ist es, die Entwicklung des HBZ in allen Aspekten zu begleiten, Anregungen zu geben und Aktivitäten zu fördern.

Ihm gehören an:

Dipl.-Psych. Linda Abendroth, *Schulpsychologin a.D.*

Prof. Dr. Susanne R. Buch, *Universität Saarbrücken*

Ministerialrat a.D. Walter Diehl, *Hessisches Kultusministerium*

Prof. Dr. Rainer Dollase, *Elementarpädagogik Universität Bielefeld a.D.*

Petra Laubenstein, *Leiterin des Hochbegabtenzentrums*

Dr. Marco Paukert, *Schulpsychologe*

Prof. Dr. Detlef H. Rost, *Leiter der Begabungsdiagnostischen Beratungsstelle Brain, Marburg*

Truda Ann Smith, *Direktorin der Volkshochschule Frankfurt*

Herbstferien

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Segelschiff aus Holz
8 – 12 Jahre

Wir brauchen handwerkliches Geschick und genügend Zeit, um die einzelnen Teile, die am Ende ein Segelschiff ergeben, herzustellen und zu verarbeiten. Wenn wir gut arbeiten, können wir unserem fertigen Schiff noch einen wasserfesten Anstrich verpassen, damit es, wenn ihr es zu Wasser lasst, in voller Schönheit zu seiner ersten Fahrt auslaufen kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 20 (im Kurs zu zahlen)

7001-51 *Dittmar Flothmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr,
05. Okt. – 08. Okt., 4x; € 111

Forschercamp Herbst
ab 9 Jahre

Abenteuer Natur – Platz zum Experimentieren, Klettern, Balancieren und Bauen. Wir sind im Wald, auf der Wiese und am Teich unterwegs. Wir beobachten was dort alles lebt und wächst. Schon mal was von der Posthornschnecke gehört? Oder Bogen und Pfeile geschnitzt? Nein, dann wird es Zeit ins Camp zu kommen. Wir sammeln Schätze, sortieren und untersuchen sie. Alle bekommen eine eigene Ausrüstung.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, für die Exkursion: Lupengläser und Kescher (falls vorhanden), angemessene Kleidung, feste Schuhe oder Gummistiefel
Zusatzkosten: für Material € 25 (im Kurs zu zahlen)
Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben!

7001-52 *Birgit Morgenstern; N.N.*
Mo, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Okt. (HBZ),**
Di – Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 09. Okt. (Exkursion), 4x;** € 195

Gut gedacht – aber Lampenfieber?
ab 12 Jahre

Du weißt genau, was du sagen willst, aber wie ist dir noch ein Rätsel? Klar, da gibt es vieles zu beachten: Was ist ein guter Anfang, wie gelingt ein gutes Ende und wie ordnet man den Inhalt? Du musst überlegen, wie schnell, wie laut, wie leise du sprechen möchtest und ganz wichtig, ist dein Stichwortzettel übersichtlich? Dann Körper, Mimik, Gestik: Wie setzt du sie ein um überzeugend zu sein? Nicht zu vergessen, der Stolperstein: Lampenfieber!!! Kein Stress, kann man alles üben. Keine Angst – alles wird gut! Aristoteles, als auch das moderne Mittel der Video-Analyse begleiten uns.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 im Kurs zu zahlen)

7001-53 *Nicole Horny*
Mo – Mi, 11.00 – 16.00 Uhr,
05. Okt. – 07. Okt., 3x; € 80

4 – 6 Jahre

Wasserforscher I

Ohne Wasser kein Leben! Wasser ist für alle Lebewesen wichtig. Unsere Erde und fast alles was auf ihr lebt, besteht zum größten Teil aus Wasser. Wir gucken durch unsere Lupen und erforschen das nasse Element. Es kann glitzern wie ein Diamant und bunt sein, wie ein Regenbogen. Wir lassen es verschwinden und wieder auftauchen, wir untersuchen, ob es tatsächlich den Berg hinauffließen kann. Ich sage nur: Wasser Marsch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-51 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **27. Aug. + 03. Sep., 2x;** € 28

Wasserforscher II

Wenn ihr aus größerer Höhe ins Wasser fallt, kann das ganz schön wehtun. Es ist härter als man denkt, denn es hat eine Haut und die kann sogar einiges tragen. Das schauen wir uns genau an und experimentieren um herauszufinden wie viel man auf ihr balancieren kann, welche Formen Wasser annehmen kann und was passiert, wenn Seife ins Spiel kommt. Vorsicht: Kann schaumig werden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-52 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **10. Sep. + 17. Sep., 2x;** € 28

Nix zu sehen, aber sie sind da – unsichtbare Kräfte!

Kräfte können Dinge bewegen, verbiegen und zerdrücken. Haut ihr wütend einen Löffel in den Spinat, weil er euch nicht schmeckt, dann setzt sich das grüne Gemüse voller Energie in Bewegung und landet auf dem Tisch oder eurem Lieblingsshirt! Pech oder alles Physik? Es gibt dann noch Dinge, die auf Tischen tanzen, in die Luft fliegen oder kleben bleiben, wir wissen nicht warum, niemand hat sie geworfen. Ist das auch Physik oder ist da Zauberei am Werk? Wir finden es heraus, denn wir schauen lupengenau hin!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-53 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **24. Sep. + 01. Okt., 2x;** € 28

Anziehendes und Abstoßendes

„Komm her – Geh weg!" Was für ein Durcheinander! Schuld sind Magnete und die elektrostatische Anziehungskraft! Wir lernen ihre unsichtbaren Stärken und Fähigkeiten kennen. Steckt ein Prinzip hinter allem? Was passiert, wenn ein Magnet auf Eisen oder Eisen auf einen Magneten trifft? Finden wir heraus! Weil wir es dann können, lassen wir Schlangen tanzen, Metalle in die Luft hüpfen und wir staunen über den allerstärksten Magneten, der uns sicher nicht mehr loslässt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-54 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **22. Okt. + 29. Okt., 2x;** € 28

Tiefsee im Einmachglas

Wusstet ihr, dass wir mehr über das Weltall wissen als über die Tiefsee? Kein Wunder, denn für den unglaublich großen Druck, der dort unten herrscht, sind unsere Körper nicht gemacht! Im Gegensatz zu uns, können Fische und andere Meerestiere, aber sehr gut in diesen Tiefen leben. Die fangen wir, holen sie an die Oberfläche und basteln uns, in einem Einmachglas, unsere eigene Tiefsee für zuhause. Wir brauchen Pappe, bunte Bilder und viel Fantasie! Alle, die keine Angst vor Seeschlangen haben, sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Mäppchen, Schere und ein Einmach- oder Marmeladeglas
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7004-55 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Okt., 1x;** € 20

Feuer und Flamme I

Vor langer Zeit haben die Menschen das Feuer in der Natur entdeckt und angefangen es zu nutzen. Die Winter waren nicht mehr so kalt, das Essen schmeckte besser und wilde Tiere konnte man damit vertreiben. Feuer ist ein sehr spannendes Element und wenn man respektvoll mit ihm umgeht, muss man sich nicht vor ihm fürchten. Wir lernen es kennen und schauen uns an, wie unterschiedlich Flammen sein können. Was braucht Feuer um brennen zu können und wie kann man die Flammen wieder löschen? Immer mit Wasser oder mit Auspusten? Ärmel hochkrempeln, Haare hinter die Ohren, ihr erfahrt es.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-56 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **05. Nov. + 12. Nov., 2x;** € 28

Feuer und Flamme II

Ihr habt schon erfahren, wie man mit Feuer umgeht, wie man es löscht und respektvoll mit dem heißen Element umgeht? Dann seid ihr schon fast Profis und erfahrt jetzt noch mehr über Flammen und das Brennen. Damit ihr löschen könnt, bauen wir einen Feuerlöscher und testen, wie viele Kerzen wir hintereinander löschen können. Wir kippen „Nichts" über eine Flamme und sie geht aus!? Wie das möglich ist? Das erfahrt ihr, wenn ihr Wachs schmelzen lasst und es einfärbt. Ihr könnt auch eine Kerze gießen oder Wachswaffeln „backen". Bringt eure Fantasie mit, sie ist herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-57 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **19. Nov. + 26. Nov., 2x;** € 28

Die „Bohne" und das süße Naschen

Ist Schokolade ein Gemüse? Immerhin kommt das braune Pulver, das man für die Herstellung von Schokolade braucht, aus einer „Bohne". Wie sieht sie aus? Woher kommt sie? Schmeckt das, was direkt aus der Bohne kommt, süß oder braucht es noch mehr als das Pulver, um am Ende so richtig gut naschen zu können? Werdet ihr alles erfahren. Von der Tafel bis zum Schokospieß kochen und rühren wir und alles, was nach dem Probieren noch übrigbleibt, nehmt ihr mit nach Hause. Aber erst, wenn die „Küche" sauber ist!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7004-58 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez., 1x;** € 17

7004-59 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **10. Dez., 1x;** € 17

Kleines KüExLab

Hereinspaziert in unser Küchen-Labor! Wir benutzen die Dinge, mit denen Papa das Abendessen kocht, Mama den kleinen Bruder wickelt und mit denen die Schwester badet. Wir beobachten, wie seltsam sich ein Wackelpudding benehmen kann und stellen Farblösungen her, die Saures von Seifigem unterscheiden. Wer Lust und Ideen hat, in Bechern, Schalen und Tellern richtige chemische Experimente zu machen, der ist hier genau richtig und darf am Ende sein Gebräu sogar noch austrinken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-60 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **21. Jan. + 28. Jan., 2x;** € 28

5 – 7 Jahre

Das sanfte Blau …

ist die Farbe des Himmels und des Meeres, der Fantasie und der Blue Jeans. Mögt ihr sie? Warum zieht man kleinen Jungs blaue Sachen an? Habt ihr schon von der blauen Blume gehört und was sind die Blauen Reiter? Welche Bedeutung hat die Farbe Blau, was verbinden Menschen mit dieser Farbe? Spannende Fragen, aber vor allem werden wir mit so vielen Materialien blau malen, kleben und zeichnen, dass ihr euer blaues Wunder erlebt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Spaß am Malen
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7005-51 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Aug., 1x;** € 13

Heute fühle ich mich ...

... glücklich, traurig, mutig, nervös. Wir reisen durch das Land der Gefühle, weil Gefühle in unserem Leben ganz wichtig sind. Warum eigentlich? Das werde ich dir verraten, wenn wir uns sehen! Wir beschäftigen uns besonders mit dem Gefühl „Freude" und basteln ein „Freudebuch". Falls du irgendwann mal unglücklich oder bedrückt bist, bringt dieses Buch vielleicht wieder ein Lächeln in dein Gesicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 im Kurs zu zahlen)

7005-52 *Evelyn Cheng*
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **24. Sep., 1x;** € 14

Das gefährliche Rot ...

... war die erste Farbe, der der Mensch einen Namen gab. Woher kennt ihr die Farbe Rot? Rotkäppchen, die rote Karte zeigen, rote Ampel, das Symbol für Blut und Gefahr, rot werden, rote Sonne ... es gäbe bestimmt noch vieles rote mehr. Welche Bedeutung hatte die Farbe Rot in der Geschichte der Menschheit? Wir finden es heraus und vor allem arbeiten wir mit vielen Materialien die rot sind. Vor lauter Begeisterung werden wir beim Malen und Kleben ganz rote Köpfe bekommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel und Spaß am Malen
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7005-53 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **01. Nov., 1x;** € 13

Das warme Gelb …

... ist die Farbe der Sonne und des Goldes und wird so zur Farbe der Freude, oder erinnert es euch mehr an leckeren Mais? Lauter schöne Dinge, aber man sagt auch, dass jemand gelb vor Neid wird, es wird die gelbe Karte gezeigt und Gelb ist plötzlich aufdringlich und gemein. Ihr werdet über die Bedeutung der Farbe Gelb in der Geschichte der Menschen erfahren und vor allem mit so vielen Materialien in Gelb malen und kleben, dass die anderen ganz gelb vor Neid werden über eure Farbforschungsbilder.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Spaß am Malen
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7005-54 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **06. Dez., 1x;** € 13

Giganten der Urzeit

Bestimmt habt ihr euch schon mal gefragt, woher wir so viel über Dinosaurier wissen? Und, vielleicht habt ihr überlegt, ob entfernte Verwandte des Dinos auch heute noch zu finden sind? Ja, es gibt sie und ich verrate euch, wie sie heißen und zusammen erwecken wir Dinos aus Pappe und Papier zu neuem Leben. Noch Fragen offen? – Hereinspaziert, die Dinoexpertenrunde ist eröffnet!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Buntstifte und Schere
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7005-55 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Jan., 1x;** € 17

6 – 8 Jahre

Was für ein Gewimmel

Für Kinder und Eltern

Kennt ihr die Bilder auf denen gewaltiges Durcheinander herrscht und man die kleine Maus in all dem Chaos suchen muss? Wir suchen nicht, wir verstecken! Die Oma hinterm Haifisch in der Tiefsee, Papa, der wollte doch schon immer mal auf den Himalaja und den Bruder gleich links hinter dem Saturn! Bringt euren Lieblingsverwandten mit, schneidet, malt, klebt und versteckt, wen immer ihr wollt. Bringt gute Ideen mit und wir wimmeln gemeinsam, bis wir Mühe haben, uns selbst zu finden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ausgedruckte Familien- oder Freundebilder
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-51 *Michèle Zeuner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Aug., 1x;** € 27

Die Haut des Planeten

Welche Rolle spielt Erde für uns und warum ist sie so wichtig? Wie entsteht sie und aus was besteht sie? Ist Erde gleich Erde? Nein, schon allein an den Farben könnt ihr das erkennen. Manchmal ist sie schwarz, oder braun oder sogar rot? Mit manchen Erden kann man schreiben, andere Erden kann man sogar essen. Da fällt mir ein, vieles was wir essen, wächst in ihr. Allein schon das ist ein guter Grund, uns intensiv mit der Erde zu beschäftigen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7006-52 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Aug., 1x;** € 17

Fahrt zum höchsten Kaltwasser Geysir der Welt

Für Kinder und Eltern

Wisst ihr, wo man den höchsten Kaltwassergeysir der Welt beim Ausbruch beobachten kann? In der Nähe von Andernach. Wollt ihr das mal miterleben, dann gehen wir im Geysir-Erlebniszentrum in Andernach auf Entdeckungstour. Richtig gut informiert, besteigen wir ein Schiff, das uns zur Halbinsel „Namedyer Werth" fährt und somit zum Geysir, der mitten in einem Naturschutzgebiet liegt. Ich freue mich schon jetzt auf eure staunenden Gesichter, denn bei seinem Ausbruch kann der Geysir eine bis zu 60 Meter hohe Wasserfontäne in den Himmel schleudern.

Bitte mitbringen: Tagesverpflegung und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Eintritt und Schifffahrt € 12,50 pro Erwachsener und € 9 pro Kind (Familienticket; vor Ort zu zahlen)

7006-53 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
Treffpunkt: vor dem Geysir-Erlebniszentrum in Andernach um 10.00 Uhr (Konrad-Adenauer-Allee 40, 56626 Andernach); € 20

Die alten Römer ...

... lebten vor vielen Jahrhunderten, aber die Gladiatoren, die Götter, das Kolosseum und noch vieles mehr, dass sie geschaffen haben, faszinieren uns noch heute. Archäologen aus aller Welt haben daran gearbeitet, römische Städte, Festungen, Villen und Schiffe auszugraben. Durch die vielen Funde ist es ihnen gelungen, uns diese lang vergangene Zeit sehr lebhaft nahezubringen. Lust darauf mehr zu erfahren? Mal rauszufinden, wie es sich auf einer römischen Schreibtafel mit Schilfrohr so schreibt? Auszuprobieren, wie man Mosaike herstellen? Einen Blick in den bunten Götterhimmel zu werfen und ganz wichtig, zu erfahren, ob es schon damals Spaghetti zum Mittagessen gab. Neugierig geworden? Dann heißen dich der römische Kaiser und das HBZ willkommen. Salve!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-54 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Sep., 1x;** € 17

Manchmal ärgere ich mich sehr und dann …

... weiß ich gar nicht, was ich machen soll. Wenn ich mich so richtig ärgere, bekomme ich noch mehr Ärger, das ist ganz schön anstrengend. Warum passiert es immer wieder, dass die Anderen nicht verstehen, was man „eigentlich" sagen wollte? Ist doch klar, wenn man nicht verstanden wird, kann es schnell passieren, dass man wütend wird. Aber ganz oft fühlt sich das gar nicht gut an. Kommt, wir üben gemeinsam genau hinzuhören und nicht alles gleich persönlich zu nehmen. Wenn's klappt, ärgern wir uns vielleicht ein bisschen weniger!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7006-55 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **24. Okt., 1x;** € 13

7006-56 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **06. Dez., 1x;** € 13

Pharaonen, Pyramiden und Hieroglyphen

Kommt, wir bauen ein Schilfboot, stellen eine Pharaonen-Maske und ägyptischen Schmuck her. Ganz wichtig, wir entziffern (einige) Hieroglyphen. Während wir arbeiten, erfahren wir viel über die großartige Kultur der alten Ägypter, über ihre grandiosen Pyramiden und spüren vielleicht ein klein bisschen, wie ihr Leben vor langer Zeit am Nil so ausgesehen haben mag.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-57 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Nov., 1x;** € 17

Weltall an Erde – bitte kommen!

Die Erde ist ein Planet, das weiß doch jeder. Aber wie viele Planeten gibt es noch in unserem Sonnensystem und welche sind das? Aus was bestehen sie? Kreisen sie um die Erde oder um die Sonne? Wie weit sind sie von uns entfernt? Hat nur unsere Erde einen Mond oder haben andere Planeten auch einen? Was ist eigentlich die Milchstraße? Kennst du den Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten? Gemeinsam basteln wir unser eigenes Sonnensystem und erfahren vieles über die fernen, hell leuchtenden Punkte am Nachthimmel.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-58 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **21. Nov., 1x;** € 23

Versteinerte Tiere und Pflanzen

Was sind Fossilien und wie sind sie entstanden? Wo findet man sie? Wisst ihr, was der Unterschied zwischen einer Versteinerung, einem Steinkern und einem Fossilabdruck ist? Woher wissen wir, wie Tiere, die längst ausgestorben sind, ausgesehen und wovon sie sich ernährt haben? Wir nehmen ein paar Fossilien genauer unter die Lupe, um herausfinden, wie sie zu Lebzeiten ausgesehen und wann und wo sie gelebt haben. Was bedeutet „Leitfossil"? Wann spricht man von lebendem oder falschem Fossil? Auf diese Fragen finden wir Antworten, indem wir den Verlauf einer Versteinerung simulieren und unsere eigenen „Fossilien" in Gips verewigen. Fossilien selbst kreiert!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Buntstifte, eine Käseschachtel und strapazierfähige Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-59 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **05. Dez., 1x;** € 23

Leben im Mittelalter

Was für eine spannende Zeit. Könnt ihr euch vorstellen, wie man so kolossale Burgen ohne Laster und Kräne bauen konnte? Habt ihr mal überlegt, wie der Alltag auf solchen Burgen ausgesehen haben mag? Was hatten die holden Damen, die mutigen Ritter und die Kinder an und was haben sie gegessen. Lebensmittelgeschäfte gab es ja noch nicht und gleich landen wir bei der Frage, worauf, womit und wie hätte man einen Einkaufszettel schreiben können? Das sind Fragen, auf die die Archäologie sehr gute Antworten geben kann. Ganz wichtige Frage zum Schluss: Was haben Kinder im Mittelalter wohl gespielt? Wenn ihr es wissen wollt, dann kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-60 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Dez., 1x;** € 17

Die alten Griechen

Was wissen wir über sie? Streit, Kriege, Stress am Götterhimmel. Zeus wirft Blitze und Hera, seine Frau findet ihren Gatten nicht immer lustig. Wie wichtig war den Griechen ihre Religion? Sicher habt ihr schon spannende Mythen über den Minotaurus, Ikarus und Dädalus gehört. Oder etwa nicht? Dann möchtet ihr sicher mehr über die Mythen, die bunte Götterwelt und die Geschichte der alten Griechen erfahren! Kein Problem, das machen wir. Damit nicht nur der Kopf raucht und die Hände beschäftigt sind, töpfern wir, üben uns an altgriechischen Ornamenten und der kunstvollen Gestaltung von Theatermasken, denn die Theaterkunst der alten Griechen hat die Zeiten überdauert.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-61 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Dez., 1x;** € 17

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

6 – 10 Jahre

Schach – für alle Level!

Alle sind willkommen! Aus unserem Baukasten könnt ihr das für euch Richtige auswählen: Spielregeln, Eröffnungen, Endspiele, Taktik, Strategie, Blitzschach, Turnierschach, Schach gegen den Computer, berühmte Partien, Märchenschach und bei Eignung, die Prüfung zum Bauern-, Turm- oder Königsdiplom.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-62 *Dittmar Flothmann*
Di, 15.30 – 17.00 Uhr,
20. Okt. – 01. Dez., 7x; € 56

7 – 9 Jahre

Vulkanen und Geysiren auf der Spur

Gibt es in allen Ländern der Erde Vulkane, auch in Deutschland? Wie sind sie entstanden? Sind alle Vulkane gleich und brechen sie alle auf die gleiche Weise aus? Habt ihr schon mal von einem schlafenden Vulkan gehört oder kennt ihr vulkanisches Gestein? Wisst ihr auch, was ein Geysir ist? Wenn ja, kennt ihr den Unterschied zwischen einem Heiß- und einem Kaltwassergeysir? So viele Fragen und so viele Antworten. Kommt, wir bringen einen kleinen Vulkan zum Brodeln und lassen einen Geysir ausbrechen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7007-51 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. Aug., 1x;** € 23

Schmetterlinge

Stellt euch vor, 180.000 Schmetterlingsarten flattern durch die ganze Welt, nur in der Antarktis flattert nix, da ist es ihnen zu kalt. Obwohl in Deutschland schon fast 3.700 Falterarten unterwegs sind, wäre es doch schöne Herausforderung, noch einige bunte, großartige und farblich ganz spezielle hinzuzufügen. Auf großen und kleine Blättern, mit dicken und dünnen Materialen, die sich dann bei euch zuhause super wohlfühlen. Aber Schmetterlinge sind mehr als nur schön, sie haben seit jeher eine Bedeutung für uns Menschen. Was es damit auf sich hat ... wenn ihr kommt, erfahrt ihr's!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Spaß am Malen
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7007-52 *Maria Bubenik*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **23. Aug., 1x;** € 20

Wasserlabor I

Die Oberfläche unserer Erde besteht zu fast 70% aus Wasser, die Körper fast aller Organismen ebenfalls. Kein Wunder, dass dieses kleine Molekül für unseren Planeten eine so wichtige Bedeutung hat. Die hat es auch verdient, denn es hat erstaunliche Fähigkeiten. Staunt mit mir über Wasser, das den Berg hinauf fließt, sich in Schichten übereinanderlegt und über wandernde Moleküle, die wie durch Zauberhand Bilder entstehen lassen. Lasst abtauchen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-53 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr,
26. Aug. + 02. Sep., 2x; € 34

Naturgewalten – Unberechenbar!

Unsere Erde ist ein ruheloser Planet, der sich ständig verändert. Luft, Wasser, Feuer und Erde setzen dabei gewaltige Kräfte frei. Ob Monsterwellen wie Tsunamis, Erdbeben, Schlammlawinen, Tornados oder Vulkanausbrüche, die Naturgewalten unseres Planeten sind erschreckend und faszinierend zugleich. Gemeinsam finden wir heraus, warum diese Naturphänomene auftreten und Experimente helfen uns, die ablaufenden Reaktionen besser zu verstehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7007-54 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **05. Sep., 1x;** € 23

Ausflug in die Römerzeit

Für Kinder und Eltern

Türme, Wälle und Kastelle – Geschichte erleben in Wanderschuhen. Wir wandern ca. sieben Kilometer am Limes (dem römischen Grenzwall) entlang und können auf dieser Strecke Wall- und Wachtürme, Kastelle und Gräben entdecken. Am Ende der Wanderung öffnet die Saalburg ihre Pforten und zeigt uns, wie die Römer im wilden Germanien gelebt haben. Damit unsere Erkundungstour ein Erfolg wird, brauchen wir gute Schuhe, Regenkleidung und Marschverpflegung. Die vielen Kilometer vergehen wie im Flug, denn wir vertreiben uns die Zeit mit Spielen und Geschichten aus der Römerzeit. Der Ausflug endet am Treffpunkt.

! Wir möchten darauf hinweisen, dass Kinder nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden können und die Kursgebühr für jeweils eine Person berechnet ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Fahrkarten, Museumseintritt und Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-55 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 10.15 – 18.30 Uhr, **05. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Bad Homburg; € 33

Wasserlabor II

Taucht ihr die Hand ins Wasser, fühlt es sich weich und geschmeidig an. Springt ihr vom Einmeterbrett, könnt ihr sehr unsanft im kühlen Nass aufschlagen. Die Wasserhaut ist nämlich sehr tragfähig und stabil. Wir finden heraus, was diese Haut tragen kann, was die einzelnen Tropfen mit Oberflächenspannung zu tun haben und was passiert, wenn Wasser und Seife aufeinandertreffen. Freuen wir uns an den bunten Seifenblasen oder finden wir es schade, dass der Wasserläufer untergeht? Wichtige Fragen, die wir unbedingt klären müssen, warten auf uns und viele bunte Blasengebilde werden uns dabei umschweben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-56 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **09. Sep. + 16. Sep., 2x;** € 34

20.000 Meilen unter dem Meer

Die Tiefsee ist, wie der Name schon sagt, unglaublich tief! Dort hausen Lebewesen, die wir noch nie zu Gesicht bekommen haben. Riesenkraken, um die sich schaurige Seemannsgeschichten ranken und noch viele andere Lebewesen, in allen Größen und Formen, ausgestattet mit den unglaublichsten Methoden Licht zu erzeugen oder einzufangen, tummeln sich dort. Ans Licht mit ihnen! Auf großen Formaten, mit unterschiedlichsten Materialien (Papier, Folien, Zeitungsausschnitten, diversen Malmitteln und Methoden (Malen, Collagen, Zeichnen etc.) und viel Fantasie holen wir sie ans Licht und spinnen dabei jede Menge Seemannsgarn! Ahoi!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Spaß am Malen
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-57 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep., 1x;** € 32

War das mal ein Berg?

Eigentlich ist man erst klein und wird dann groß. Bei Steinen ist das umgekehrt. So ein Kiesel in deiner Hand war vielleicht mal ein riesiger Berg. Was hat den Berg in einen kleinen Stein verwandelt? Wie kommt es, dass Steine unterschiedliche Farben und Formen haben? Überhaupt, woher weiß man wie alt so ein Stein ist? Neugierig geworden? Dann kommt, wagt einen Blick durchs Mikroskop und „klopft" mit mir Steine – was es damit auf sich hat ... ihr werdet es erfahren!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-58 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Sep., 1x;** € 17

Ausflug unterm Sternenhimmel

Für Kinder und Eltern!

Eine Einführung in die Himmelskunde mit Spielen, Geschichten und kleinen Experimenten. Sonnenbeobachtung am Tag und eine nächtliche Wanderung über den Sternenhimmel mit bloßem Auge, Fernglas und kleinem Fernrohr. Der Abend endet mit Gutenachtgeschichten. Am nächsten Morgen frühstücken

wir gemeinsam und unternehmen einen abschließenden Abenteuerspaziergang. Der Ausflug findet auf jeden Fall an den angegebenen Terminen statt. Für sternklaren Himmel können wir leider keine Garantie geben.

! Wir möchten darauf hinweisen, dass die Übernachtung in Mehrbettzimmern stattfindet, Kinder nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden können und die Kursgebühr für jeweils eine Person berechnet ist. Die Räume der Jugendherberge stehen am Sonntag nur bis 12 Uhr zur Verfügung, deshalb bitte nach dem Frühstück packen und sich auf die schöne Wanderung mit Rudi Gerharz freuen!

Bitte mitbringen: Handtücher, falls vorhanden Sternkarte, Fernglas und Taschenlampe
Zusatzkosten: für Übernachtung, inklusive Abendessen, Frühstück, Saalmiete und Material, pro Person € 35 (bitte bar vor Ort zu zahlen)

Anmeldeschluss: 24. August

7007-59 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 15.00 – 00.00 Uhr, So, 07.30 – 14.00 Uhr,
19. Sep. + 20. Sep., 2x
Jugendherberge Schmitten-Oberreifenberg**;** € 60

Experimente mit unsichtbaren Kräften

Um Arbeiten zu verrichten brauchen wir Kräfte, wenn wir arbeiten verändert sich die Energie eines Körpers. Treten wir mit Kraft gegen einen Ball und stellen uns dabei noch geschickt an, setzt dieser sich voller Energie in Bewegung und mit etwas Glück, landet er im Tor. Das alles können wir sehen, aber was ist mit den Dingen, die sich bewegen oder verändern, ohne dass wir sehen können warum und wieso? Ist das Physik oder vielleicht doch Magie? Ich wette, dass Kugeln sich bewegen, ohne dass ihr sie anstoßt und Stoffe, obwohl alles still zu stehen scheint, wandern. Schlagt ihr in die Wette ein? Dann Lupen raus und genau hinschauen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-60 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Sep. + 30. Sep., 2x;** € 34

Expedition – Erde

Unsere Erde besteht, wie ein Puzzle, aus vielen einzelnen Teilen, die man Platten nennt. Sie bewegen sich aufeinander zu, voneinander weg oder aneinander vorbei. Wusstet ihr, dass es verschiedene Arten von Platten gibt? Habt ihr mal darüber nachgedacht, wie Gebirge, Vulkane oder Ozeane entstanden sind? Oder warum die Erde ab und an bebt? Gemeinsam erforschen wir unseren Planeten und erfahren mehr über ihn.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-61 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Sep., 1x;** € 23

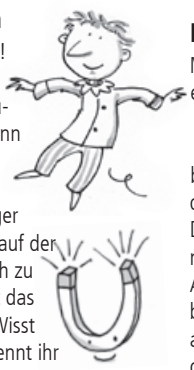
Taschenlampe selbst gebaut

Wir brauchen extra helle LEDs, damit das Licht eine große Reichweite hat. Dann müsst ihr die wichtige Frage, ob sie punktgenau leuchten oder breiter streuen soll, entscheiden. Wollt ihr unterschiedliche Effekte erzielen? Dann baut unterschiedliche Linsen ein. Einzigartig wird eure Lampe, weil ihr sie nach eigenen Ideen gestaltet. Eltern, die auch gerne tüfteln, sind ab 15 Uhr herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-62 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x;** € 35

Magnetisches Schweben



Unsichtbare Kräfte sind am Werk! Entweder sie kleben aneinander oder sie wollen auf keinen Fall zusammenkommen. Auch nicht, wenn wir sie dazu zwingen wollen. Münzen lassen sich aus Gläsern fischen, ohne dass wir nasse Finger bekommen, Metalle tanzen wild auf der Tischplatte und Nägel stapeln sich zu Türmen! Nicht Hokuspokus heißt das Zauberwort, sondern Magnete! Wisst ihr, was sie so stark macht und kennt ihr den stärksten Magneten, der uns alle nicht loslässt?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-63 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **21. Okt. + 28. Okt., 2x**
€ 34

Flüssig, Fest, Gasförmig: Wasser!

Es ist das einzige Element, das in der Natur in drei unterschiedlichen Formen vorkommt. Auch wenn euch das Waschen nicht immer gefällt, ein Leben ohne Wasser ist nicht möglich. Aber gibt es überall auf der Erde Wasser? Wo kommt es her? Welche enorme Kraft steckt in diesem Element? Viele Fragen, auf die es gute Antworten gibt! Aber aufgepasst: der Besuch des Kurses ist mit dem Risiko verbunden, nass zu werden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-64 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Okt., 1x;** € 23

Halloween

Hui hui hui, Krötenfuß und Spinnenbein, wir sind die Gespensterlein. Wir wollen was zum Naschen, drum packt`s in unsre Taschen. Süß oder sauer muss es sein, sonst hört ihr den Gespensterschrei. Halloween – Zeit der Feen, Fledermäuse, Geister, Hexen, Skelette, Vampire, Kürbisse und Runkelgesichter. Sie werden in den typischen Halloweenfarben Schwarz, Orange, Weiß und Gelb auf großen Formaten mit viel Farbe und Pinsel ins Diesseits gebracht. Interessiert es euch, woher der Halloweenbrauch kommt und wie man an anderen Orten der Welt die Toten grüßt und den Winter empfängt? Tja, ich hätte da so ein paar Geschichten ... kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel und Spaß am Malen
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7007-65 *Maria Bubenik*
So, 12.30 – 16.30 Uhr, **01. Nov., 1x;** € 26

Feurige Experimente I

Menschen haben das Feuer nicht erfunden, sie haben es in der Natur entdeckt, seinen Nutzen erkannt und gelernt, mit ihm umzugehen. Das Dunkel wurde heller, der Winter weniger kalt und das Essen genießbarer. So hat der Mensch seinen Lebensraum, durch die Nutzbarmachung des Feuers, erweitern können. Damit wir dieses faszinierende Element besser kennen und verstehen lernen, nähern wir uns ihm ohne Angst, aber mit absolutem Respekt! Viele Fragen brauchen Antworten: Können Flammen atmen, sind alle Flammen gleich heiß und kann ich das, ohne mir die Finger zu verbrennen, erkennen? Wie kann ich Feuer löschen? Wir haben viel tun, fangen wir an!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-66 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **04. Nov. + 11. Nov., 2x;** € 34

Reise ins Innere der Erde

Wie sieht es im Inneren der Erde aus? Wie weit ist es bis zu ihrem Mittelpunkt? Ist es dort heiß oder kalt? Ist das Erdinnere fest, flüssig oder beides? Unsere Erde besteht aus einzelnen Schalen. Wisst ihr, welche das sind und woher wissen wir das? Und warum lässt sich der Aufbau der Erde mit einem Ei vergleichen? Was passiert alles im Erdinneren? So viele Fragen! Auf unserer Reise ins Innere der Erde finden wir Antworten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-67 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Nov., 1x;** € 17

Lichtmalerei

Zum Malen braucht man Papier, Pinsel und Farben? Wir beweisen, dass es auch ohne geht! Dazu brauchen wir eine Fotokamera, einen dunklen Raum und viele unterschiedliche Lichtquellen. Unser Experiment beginnt! Wenn ihr herausgefunden habt, wie es funktioniert und was ihr alles damit machen könnt, malen und zeichnen wir drauf los, was das Zeug hält!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, schwarze/ dunkle Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-68 *Michèle Zeuner*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **14. Nov. + 21. Nov., 2x;** € 39

Feurige Experimente II

Seid ihr Profis und wisst, wie man mit dem heißen Element respektvoll umgeht? Dann erfahrt noch mehr über Flammen und Brennvorgänge. Wir bauen Feuerlöscher und erleben, dass man mit Unsichtbarem tatsächlich Flammen löschen kann. Wir lassen Wachs schmelzen, färben es ein und gießen es in Formen. Ihr entwerft eigene Wachs-Kreationen oder stellt Kerzen her. Macht das alles mit Spaß und Fantasie und mit dem gebotenen Respekt für das Element Feuer. Vergisst man diesen, verbrennt man sich schnell die Finger!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-69 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Nov. + 25. Nov., 2x;** € 34

Himmel und Hölle

NEU im Programm

Wir falten, malen, basteln, experimentieren mit Papier! Könnt ihr euch vorstellen durch ein DIN A4 Blatt zu steigen? Nein! Da bleibt wohl nur es auszuprobieren. Ihr braucht dazu geschickte Hände und ein wenig Fantasie, aber das sollte doch kein Problem sein!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere Buntstifte oder Pinsel, Farbkasten und Becher
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7007-70 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **22. Nov., 1x;** € 20

Schokolade ist mein Gemüse

Klar, sie kommt ja auch aus einer Bohne. Was ist denn sonst noch so in der Schokolade? Habt ihr die Bohne schon mal „pur" probiert? Süß – vielleicht auch nicht. Alles, was man für die Herstellung von Schokolade braucht, rühren und mixen wir zusammen. Ihr werdet euch wundern, was da alles drinsteckt! Was nach dem Naschen noch übrig ist, nehmt ihr mit nach Hause – aber erst wird die „Küche" saubergemacht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7007-71 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. Dez., 1x;** € 17

7007-72 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **09. Dez., 1x;** € 17

Psst – streng geheim!!!

Du möchtest deinem Freund oder deiner Freundin eine Nachricht schreiben, die andere auf keinen Fall lesen dürfen? Dann finde heraus, wie das funktioniert und probiere verschiedene Geheimschriften aus. Oder magst du lieber einen Geheimcode verwenden, einen, der so gut ist, dass weder der kleine Bruder noch die große Schwester ihn entschlüsseln können? Hier findest du den richtigen. Aber psst! Nicht verraten! Geheim!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7007-73 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez., 1x;** € 27

Wo kommt der Weihnachtsbaum denn her?

Mitten im Winter, wenn es draußen dunkel und kalt ist, steht in den Wohnungen ein wunderschöner Tannenbaum, der mit Kerzen und bunten Kugeln geschmückt ist. Wie er dorthin kommt, ob er in allen Ländern aufgestellt wird und viele Geschichten rund um den grünen Baum, besprechen wir, während ihr eure eigenen Vorstellungen von Weihnachten malt, zeichnet oder collagiert, auf den Formaten die ihr dafür für sinnvoll haltet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel und Spaß am Malen
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7007-74 *Maria Bubenik*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **06. Dez., 1x;** € 20

Welt der Minerale

Sie sind wunderschön und sehr selten. Bestimmt habt ihr schon einige gesehen, aber wisst ihr, dass es über 5.000 verschiedene Arten gibt? So viele Farben, so viele Formen. Wir tragen sie als Schmuckstücke, wir bauen mit ihnen und freuen uns, wenn wir eine Tropfsteinhöhle besuchen oder vielleicht sogar in einer Muschel eine Perle finden. Wenn wir essen und trinken, nehmen wir Minerale zu uns und die brauchen wir auch, damit wir überleben. Seht ihr, wir sind von Mineralen umgeben – kommt, wir entdecken sie gemeinsam!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-75 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Dez., 1x;** € 23

Kontinente der Erde

Viel Wasser und mittendrin Land – nein, keine Inseln, viel größer – Kontinente! Welcher ist der größte und welcher der kleinste? Wie viele gibt es überhaupt? Lagen die Kontinente schon immer an der gleichen Stelle wie heute? Habt ihr euch schon mal die Umrisse der heutigen Kontinente genauer angesehen? Wenn nicht, solltet ihr das mal machen, es gibt Interessantes dabei festzustellen. Alleine macht euch das keinen Spaß? Dann kommt, wir entdecken die Kontinente gemeinsam und erfahren dabei vieles über ihre Entstehungsgeschichte.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-76 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Jan., 1x;** € 23

Peter und der Wolf

Eine spannende Geschichte und wunderbare Musik! Die Instrumente geben den Figuren den passenden Klang. Wie der kleine Vogel den großen Wolf ... ihr möchtet die Geschichte nicht nur hören, sondern auch sehen? Dann malt und zeichnet zur Musik eure eigene Geschichte, so wie ihr sie seht. Alles, was ihr dazu braucht, stelle ich euch zur Verfügung und hoffe, dass wir auf alle Fragen die ihr stellt, gute Antworten finden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Spaß am Malen
Zusatzkosten: für Material € 5 im Kurs zu zahlen)

7007-77 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan., 1x;** € 32

„Kartoffelgestein, Diamanten" und mehr …

NEU im Programm

Du weißt schon vieles über Steine und Minerale, dann kannst du jetzt selbst mal ausprobieren, wie Kristalle entstehen, züchte deinen eigenen „Diamanten", finde heraus wie man aus Gips und Muscheln einen Kalkstein macht, beobachte was gefrorenes Wasser mit Steinen macht und wie ein Stalaktit entsteht. Wusstest du, dass man mit Mineralen auch malen kann und dass Pflanzen Steine sprengen können? Und was passiert, wenn man Säure auf Gesteine tropft? Probiere es selbst

einmal aus! Du kennst bestimmt Bernstein, aber hast du schon mal etwas von einem „Kartoffelgestein" – auch Geode genannt – gehört? Nein? Wir machen uns unsere eigenen „Steine". Mit einfachen und verblüffenden Experimenten werden wir eine Menge über Steine und Mineralien kennenlernen. Willkommen im Forscherkurs!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-78 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Jan. + 24. Jan., 2x;** € 45

Großes KüExLab

Wir brodeln uns durch Küche, Bad und Kinderzimmer und lernen dabei was ein „Superabsorber" ist, wie seltsam sich ein „Kolloid" benehmen kann und wie man einen Indikator herstellt, der Saures von Seifigem unterscheidet. Kann sein, dass es im KüExLab manchmal wie in einer blubbernden Hexenbrühe zugeht, aber das hält den eifrigen Chemiker nicht davon ab, weiter zu forschen und zum Schluss sogar noch das, was er gebraut hat, selbst zu trinken! Kinder kommt, wir experimentieren einmal quer durch den Haushalt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-79 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **20. Jan. + 27. Jan., 2x;** € 34

8 – 9 Jahre

Fraktale – Kunst oder Mathematik?

Es gibt wunderbare Bilder, die aus einer unendlichen Wiederholung von vielen kleinen Mustern bestehen. Auf den ersten Blick ist nicht zu erkennen, dass sich hinter diesen Wiederholungen ganz viel Mathematik verbirgt. Erst wenn wir die kleineren Muster unter der Lupe betrachten, können wir sehen, dass sie mit dem ursprünglichen Bild identisch sind. Eine Struktur, die aus unendlich vielen kleineren Kopien ihrer selbst entsteht. Nachdem wir die Fraktale genau angeschaut haben, lassen wir unserer Fantasie freien Lauf und entwerfen eigene. Ihr werdet staunen, sie sehen wie wunderschöne Bilder aus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Zirkel, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte

7008-51
Malgorzata Maksymienko-Schröppel
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. Nov., 1x;** € 32

8 – 10 Jahre

Verspielt und zugezahlt!

NEU im Programm

Spielen? Klar: Fußball oder Schach oder das „Thomas-verliert-immer-Spiel". Gibt es bei diesem Spiel immer Gewinner (ich weiß schon, wer verloren hat)? Das Spielen und Mathe irgendwie zusammenhängen, erkennt man nicht sofort, aber wenn ihr erst mal anfangt, Strategien und Taktiken zu entwickeln, sind auf einmal Gedanken möglich, die, sagen wir's mal so, recht merkwürdig, aber höchst amüsant und durchaus mathematisch sind.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-52 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
€ 53

Nicht auf den Mund gefallen!

Du willst nicht immer erst nachts im Bett auf die guten Einfälle kommen, was du hättest sagen können? Du möchtest peinliche Situationen bravourös meistern? Es ist dir wichtig, dich zu behaupten? Ich wüsste was da zu machen wäre: Hör gut zu, durchschaue dein Gegenüber, atme tief durch und nimm ihm den Wind aus den Segeln! Verwirre, verblüffe, irritiere … Überrasche mit deiner Schlagfertigkeit! Wir arbeiten mit schauspielerischen Übungen und Improvisationen. Wir betrachten erlebte und erdachte Situationen, trainieren unser Körperbewusstsein und unsere Atmung – damit wir zur rechten Zeit bereit sind – eben Schlagfertig!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-53 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
€ 53

Innenleben – Anatomie

Körper sind wahre Wundermaschinen! Herz, Leber, Niere, Lunge und alle anderen Organe sind perfekt angeordnet. Wie sieht es im Körper aus? An einer Puppe erkunden wir die Lage der Organe. Ein Ultraschallgerät der Firma SonoABCD, hilft uns sogar zu überprüfen, ob bei uns alles am richtigen Fleck sitzt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-54 *Dr. Axel Telzerow*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Sep., 1x;**
€ 20

Die Uhr, die rückwärts läuft und trotzdem richtig geht

Dass man sich oft beeilen muss, ist leider nicht zu ändern, aber vielleicht ist es nicht mehr ganz so nervig, wenn man eine Uhr hat, die man mag! Ausgestattet mit Uhrwerk, Zeigern, Batterien und viel Bastelmaterial, baut und gestaltet ihr, aus Postkarten, CDs, Kork, Kunstrasen und vielem mehr, eure ganz individuelle Uhr! Vielleicht klappt es mit dem Timing dann besser!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7008-55 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep., 1x;** € 32

Mathematik anderer Völker

Die Wikinger sind ohne Navigationsgerät nach Island, Grönland und sogar nach Amerika gesegelt. Man sagt, dass die Kalender der Mayas und Inkas exakter waren, als unsere heutigen. Mittels Schnüren, haben die Inkas den Vorläufer des heutigen Computers entwickelt und auch Chinesen und Inder haben schon in grauer Vorzeit mathematische Ideen entwickelt und komplexe Rechnungen aufgestellt. Los, wir gehen auf mathematische Spurensuche und rechnen, überlegen, basteln und bauen und haben richtig Spaß mit „Mathe"!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7008-56 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
€ 53

Geheimnisvoller Mond

Was ist los, warum wollen plötzlich wieder alle auf den Mond fliegen? Bislang drehte sich alles darum auf ihm eine Basis zu errichten, um Raumschiffe betanken zu können. Mit neuem Treibstoff wären sie dann in der Lage, von dort aus zu noch ferneren Zielen starten zu können. Ich habe von fünf neuen Fakten gehört, die für den neuen Ansturm auf den Mond verantwortlich sein könnten. Wir recherchieren und überprüfen sie, damit ihr auf dem neuesten Stand seid, üben uns im Mondkarten lesen und basteln, was wird noch nicht verraten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-57 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep., 1x;** € 27

Erster Blick hinter die Bilder …

Ein kurzer Blick auf ein Bild, ohne genau zu wissen auf was man da schaut, da kann es schnell passie-

ren, dass man spannende Sachen übersieht, weil man auch gar nicht weiß, worauf man hätte achten können. Das muss geändert werden! Erkundet mit einer erfahrenen Kunstpädagogin die Frankfurter Museen. Schaut genau hin, hört zu und sammelt Fakten, denn am Ende wartet ein Quiz mit kniffeligen Fragen auf euch. Also, gut merken welches Bild im Städel das älteste ist und welche Geheimnisse hinter den Fenstern der Hochhausmodelle im DAM zu finden sind. In eurem Forschertagebuch haltet ihr alles Spannende mit Stiften und Papier fest, dann löst ihr alle Rätsel im Handumdrehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen, der Eintritt in die Museen ist kostenlos)

7008-58 *Michèle Zeuner*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **20. Sep. (Städel-Museum), 27. Sep. (Deutsches Architektur Museum);** € 42

Sonne im Glas

Am Tag lädt die Solarzelle einen Akku auf, damit wir abends, auch ohne Strom, unser Licht anschalten können. Wie und warum das funktioniert, finden wir heraus und damit euer Glas richtig schön aussieht, gestaltet ihr es individuell. Mit Figuren, Murmeln oder Muscheln vom letzten Strandurlaub. Alufolie mit Silber- oder Goldbeschichtung können eurem Glas noch eine ganz besondere Note verleihen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-59 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep., 1x;** € 35

Zeitforscher: Als der Vesuv mal mächtig rauchte …

… waren nachdem der Rauch sich verzogen hatte zwei Städte verschüttet. Pompeji und Herculaneum. Das was 79 n. Chr., vor langer, langer Zeit. Damals hätte niemand gedacht, dass dieses schreckliche Ereignis viele Jahrhunderte später zu einer großen archäologischen Sensation werden würde. Wollt ihr wissen, warum das so war und möchtet ihr erfahren, wie das Leben in den Städten von damals aussah? Ganz wichtige Fragen, hatten die Kinder damals schon Spielzeug oder was haben die den ganzen Tag gemacht? Ihr habt Fragen, ich habe Antworten – passt doch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-60 *Dr. Irina Shvets*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **27. Sep., 1x;** € 17

Wenn ich wütend bin …

… dann kann ich nichts mehr machen, und bin nur mit meiner Wut beschäftigt. Vielleicht gibt es aber doch Dinge, die mir helfen können? Ohne wütend zu sein, sprechen wir über „die Wut" (da man ja gar nicht reden kann oder will, wenn man gerade wütend ist) – was macht dich wütend? Wie fühlt sich Wut im Körper an? Wir finden gemeinsam heraus, wie du auf deine Art mit Wut umgehen kannst, und probieren ein paar Übungen aus, die dir bei Wut helfen können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 im Kurs zu zahlen)

7008-61 *Evelyn Cheng*
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **22. Okt. + 29. Okt., 2x;** € 27

Du kannst mich nicht ärgern!!!

Überall trifft man auf ihn, den Ärger. Er ist ein übler Verfolger und man hat nie Ruhe vor ihm. Zuhause, in der Schule, im Sportverein, einfach überall. Was kann man machen, um diesen üblen Kerl abzuschütteln? Wir finden heraus was helfen kann. Wir üben genau hinzuhören, nicht alles persönlich zu nehmen und vor allem soll die Wut der Anderen bleiben wo sie ist. Wir brauchen sie nicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-62 *Dittmar Flothmann*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt., 1x;** € 13

7008-63 *Dittmar Flothmann*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez., 1x;** € 13

Am (absoluten) Nullpunkt

NEU im Programm

Physik und Mathe, Philosophie und Literatur, von allem etwas dabei! Temperatur ist eine Frage der Bewegung, denn je höher das Thermometer nach oben krabbelt, desto größer wird auch die …? Wir begeben uns gemeinsam an diesen Ort, an dem man nicht sagen kann: „Also kälter darf es jetzt aber nicht mehr werden". Was geschieht, wenn ihr euch nicht mehr bewegt und zwar körperlich und gedanklich? Wir lassen die Temperaturen immer weiter nach unten purzeln, zuerst fangen die Finger und dann die Gedanken an einzufrieren und dann …? Wenn es die Antwort darauf schon gäbe, bräuchte man darüber nicht mehr nachzudenken!

Bitte unbedingt mitbringen: einen Imbiss und eine Gehirnheizung!
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-64 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x** € 53

Zweiter Blick hinter die Bilder

Wisst ihr, dass Sehen mit Wissen und Kennen verknüpft ist? Ein kurzer Blick auf ein Bild, ohne genau zu wissen auf was man da schaut, schon besteht die Gefahr, dass man die spannenden Sachen übersieht. Im Zweifel, weil man auch gar nicht weiß, worauf man hätte achten können. Das ändern wir, denn ihr erkundet mit einer erfahrenen Kunstpädagogin Frankfurter Museen. Ihr schaut genau hin, hört zu, stellt alle Fragen, die euch einfallen und sammelt Fakten, denn am Ende wartet ein Quiz mit kniffeligen Fragen auf euch. Also, Konzentration! Welche Bilder habt ihr im MMK gesehen, wie kam die Farbe auf die antiken Skulpturen? Könnt ihr locker beantworten, denn in eurem Forschertagebuch haltet ihr alles Spannende mit Stiften und Papier fest und löst alle Rätsel im Handumdrehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen, der Eintritt in die Museen ist kostenlos)

7008-65 *Michèle Zeuner*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Okt. (Liebighaus), 01. Nov. (Museum für moderne Kunst);** € 42

Kleine Tricks und große Kniffe

Kann man Zaubern lernen? Ja! Aber man fängt klein an. Wir üben unsere Fingerfertigkeit, bereiten einzelne Zaubertricks vor und finden heraus, wie man es schafft, die Zuschauer abzulenken und trotzdem ihre volle Aufmerksamkeit zu gewinnen. Aus Erfahrung kann ich euch sagen, nicht alles wird auf Anhieb gelingen und nach zwei Tagen ist man kein Meister. Aber alle die mutig sind, können gerne Eltern, Geschwistern und anderen Verwandten am Sonntag eine kleine Zaubershow bieten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, am Sonntag nur einfarbig anziehen, am besten mit Kapuze
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-66 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x** € 53

Schätze der Erde: „Rohstoffe"

Halt, völlig falsch gedacht! Es geht nicht um Gold und Diamanten, sondern um Kohle, Salz und Erdöl. Diese Schätze liegen tief im Inneren der Erde verborgen. Wisst ihr, wie sie entstanden sind und wie wir sie aus der Erde holen? Habt ihr mal überlegt, ob es unendlich viel davon gibt und ob sie auch in Deutschland zu finden sind? Kommt, wir öffnen

gemeinsam die Schatztruhe der Erde und finden auf alle Fragen eine Antwort.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7008-67 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **01. Nov., 1x;** € 23

Du Lieblingstier – wie bring ich dich aufs Papier?!

Habt ihr schon lange den Wunsch, endlich euer allerliebstes Lieblingstier zu malen, damit es vielleicht immer über eurem Bett hängen kann? Dann macht von ihm ein Foto und lasst es vergrößern. Wir gucken den großen Künstlern, die haben nämlich auch sehr gerne und sehr viele Tiere gemalt, über die Schulter. Gemeinsam überlegen wir, was man über Tierkörper lernen muss, bevor ihr den Pinsel schwingen, mit Kohle zeichnen oder Papierfiguren reißen werdet. Ich habe so viel Material, ihr habt so viele Ideen, zusammen könnten wir eine Arche Noah ausstatten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material 5 € (im Kurs zu zahlen)

7008-68 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **07. Nov., 1x;** € 26

Zeitforscher: Kultur im alten Ägypten

Kommt, wir starten eine spannende Reise durch das alte Ägypten! Wir lernen Götter und Pharaonen kennen, wir finden heraus, welche Tiere und Pflanzen heilig waren und warum Ägypten auch Kemet genannt wurde. Wir gehen der Frage nach, wer Tutanchamun war und wie sein Grab gefunden wurde. Wisst ihr was zum Schutz des Grabes in die Pyramiden eingebaut worden ist und wie die Toten einbalsamiert und mumifiziert wurden? Damit wir das verstehen können, müssen wir uns natürlich auch ein bisschen mit den Hieroglyphen beschäftigen. Nach gründlicher Einführung, werden wir fach- und sprachkundig einen kleinen Sarkophag mit Mumie herstellen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-69 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x;** € 17

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Zeitreise mit Geschmack: Kochen durch die Epochen

Unsere kulinarische Europareise starten wir bei einem Steinzeitpicknick und beenden sie in der Küche eines mittelalterlichen Klosters. Was haben die Menschen in der Jungsteinzeit gegessen und steht davon noch heute etwas auf unserem Speiseplan? Welche Getreidesorten wurden schon in der Bronzezeit in Europa angebaut und welche Tiere als Haustiere gehalten? Waren Salz und Pfeffer im Mittelalter teurer als heute und wie lang waren die Transportwege für die Nahrung? Kommt, wir riechen, mahlen, hacken, kochen und genießen einmal quer durch die Zeit! Damit die Eltern auch etwas davon haben, laden wir sie um 15.00 Uhr in unsere Epochenküche ein.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-70 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x;** € 42

Raketenwagen

Die Druckkammer ist gefüllt, die Fahrstrecke frei geräumt. Wird es klappen? 3-2-1 Zündung! Kunststoffflaschen dienen als Basiskörper und Treibstofftanks. Sie werden mit Wasser betankt, anschließend wird Luft hineingepumpt. Die komprimierte Luft drückt das Wasser durch eine Düse heraus und der Raketenwagen nimmt Fahrt auf! Können wir Gewicht und Schubkraft noch optimieren? Bleibt das Fahrzeug am Boden? Eine Herausforderung für alle, die sich das Unmögliche vorstellen können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-71 *Aeronautenwerkstatt Umwelt-Exploratoriums e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Wer fängt den Nikolaus?

Unter Einsatz modernster Technologie fangen wir den Nikolaus! Wir bauen und programmieren einen Bewegungsmelder, eine Stolperfalle darf nicht fehlen und eine Alarmanlage ist absolut notwendig! Mit Hilfe von Programmierblöcken programmieren wir den Mikrocomputer Callipe Mini, ähnlich wie Scratch oder Lego Mindstorms. Vielleich wagen wir uns aber auch an eine echte Computersprache. Vorkenntnisse braucht ihr nicht, aber gute Laune, ein bisschen Geduld und Neugier, wären nicht schlecht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 9 (im Kurs zu zahlen)

7008-72 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x;** € 53

Zeitforscher: Grabräuber und die Himmelsscheibe von Nebra

NEU im Programm

Die älteste Himmelsabbildung der Welt – die Himmelsscheibe von Nebra gehört zu den bedeutendsten archäologischen Funden in Deutschland. Durch sie konnten wir lernen, wie unsere Vorfahren die Sterne deuteten. Hier kommen die beiden Grabräuber ins Spiel. Sie fanden die Scheibe und verkauften sie heimlich an illegale Händler. Das war der Beginn eines spannenden „Bronzezeit-Krimis"! Möchtet ihr wissen, wer die Scheibe heimlich aus dem Mittelberg in Sachsen-Anhalt entwendet hat und wie das alles mit der Schweizer Polizei zusammenhängt? Spannend – oder?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-73 *Dr. Irina Shvets*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **06. Dez., 1x;** € 17

Digitaler 8 Bit High End-Tannenbaum

Was wäre Weihnachten ohne Lichterglanz!? Damit es so richtig leuchtet und strahlt, bauen wir mit Leuchtdioden einen blinkenden Tannenbaum und gewinnen dadurch Einblicke in die Geheimnisse der Elektronik. Wenn ihr das Prinzip verstanden habt, könnt ihre Lichtfiguren programmieren und damit sagenhafte Effekte erzielen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 30 (im Kurs zu zahlen)

7008-74 *Martin Capitanio*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. + 13. Dez., 2x;** € 79

Zeitforscher: Wohnt da einer in dem Fass?

NEU im Programm

Angeblich ein griechischer Philosoph, der gefragt von Alexander dem Großen, welchen Gefallen er ihm den tun können, geantwortet haben soll: „Geh mir aus der Sonne". Diogenes war einer von vielen Philosophen, die bis heute noch auf unser Denken Einfluss haben. Spannend ist die Geschichte der Griechen, wir hören von ihren Kriegen und ihren Listen. Denkt nur an das Trojanische Pferd und vergesst nicht, sie sind auch die Erfinder der Olympischen Spiele. Bestimmt habt ihr auch schon von Odysseus und ... wenn ihr mehr erfahren wollt, kommt! Der Kopf bekommt zu tun und die Hände dürfen töpfern, altgriechische Muster malen, Theatermasken gestalten und … ich freue mich auf euch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-75 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **12. Dez., 1x;** € 17

Mathematik der Antike

Wie schrieben Ägypter und Babylonier Zahlen? Römische Zahlen sind bekannt, gibt es auch griechische? Ich weiß, wie man mit den Fingern bis 1.023 zählt, ihr bald auch! Schwups, sind wir mitten in der Geschichte der Mathematik unterwegs. Da fällt mir ein, was ist denn eigentlich eine Zahl? Vielleicht braucht man, um das zu verstehen, die Keilschrift oder die ägyptischen Hieroglyphen. Ach ja und einen Klumpen Ton, so können wir vielleicht diese Frage klären. Wir folgen dem alten babylonischen Sprichwort: hüoiuqs jübv dfohv ooihwefclkqhd, njkndfb üjdÜ – leider weiß ich nicht mehr, was es bedeutet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-76 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
€ 53

Motoren, LEDs, Kabel und Kondensatoren

Was daraus wird, entscheidet ihr. Alles was wir brauchen ist vor Ort, inklusive Schaltern und noch vielem mehr. Nichts hindert uns jetzt daran auf der Stelle loszuarbeiten, um ein Spielzeug mit einer oder mehreren Funktionen zu bauen. Bringt schon mal Ideen mit, ich bin gespannt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7008-77 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**
€ 64

Zeitforscher: Grabräuber und großartige Schätze

Wollt ihr wissen, wo die spektakulärsten archäologischen Funde gemacht wurden. Interessiert es euch zu erfahren, wer das Grab von Tutanchamun gefunden hat, was es mit dem Arzan-Grab so auf sich hat, in welchem Land bis heute die Terrakotta-Armee Wache hält und was uns die Fürstengräber der Kelten zu erzählen haben. Dabei fällt mir ein, dass ihr auch unbedingt erfahren müsst, wie man es geschafft hat, die Keilschrift und die Hieroglyphen zu entziffern. Ihr seht, wir haben wirklich viel zu tun, ich freue mich auf euch und eure Neugier!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7008-78 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Jan. – 30. Jan., 3x;** € 80

Wie Figuren laufen lernen – Computeranimation

NEU im Programm

Figuren auf Papier oder mit dem Computer zeichnen, geht gerade noch so. Was ist mit dem nächsten Schritt, in dem wir sie zum „Leben" erwecken wollen? Keine Ahnung wie man das macht – kein Problem, diesen Schritt gehen wir gemeinsam! Es wäre von Vorteil, wenn ihr einen eigenen Laptop und ein Digitalisiertablet mit Stift mitbringen könntet, aber es ist nicht zwingend erforderlich. Die Maus tut's auch, wenn auch etwas ungenauer.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, (wenn möglich Laptop und Digitalisiertablet mit Stift)
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7008-79 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Jan. – 31. Jan., 3x;** € 60

LED-Lampen – Da strahlt die Leuchte!

Wir entwerfen und bauen wunderbare Lampen in unterschiedlichen Variationen, die auch prima als Geschenke geeignet sind, wenn man sich von ihnen trennen kann! Ob Leuchtmeise, Bärenlicht, Heuschrecklampe oder Blumenleuchte – alle unsere Kreationen bringen uns im Dunkeln zum Staunen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-80 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan., 1x;** € 35

Zaubern mit Zahlen

An alle Zahlenmagier und an alle, die es werden wollen. Auf besonderen Wunsch der Kinder, die Magie lieben, findet jetzt das „Zauberrechnen" statt! Bitte kommt mit Zauberstab. Unsinn! Zauberzahl. Um ein grandioser Zahlenmagier zu werden, braucht man gute Tricks! Die muss man zuerst kennenlernen, dann üben und vielleicht sind wir grandios und erfinden sogar bislang Unerfundenes!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7008-81 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **24. Jan., 1x;** € 22

Wir machen blau!

Die Kunst macht blau und wir machen mit. Blau ist eine beliebte Farbe in der Kunst. Viele Künstler hatten eine blaue Phase. Es gibt eine Künstlergruppe die sich der „Blaue Reiter" nannte und der Künstler Yves Klein hat ein Blau entwickelt welches sogar nach ihm benannt wurde. Was hat es mit dem Blau auf sich? Der Himmel ist blau, das Meer ist blau, mit Blau verbinden die meisten etwas Positives. Wir ergründen diese Farbe und sehen uns blaue Bilder von Künstlern an. Blau ist nicht blau! Es gibt eine ganze Palette von Blautönen. Mit dieser Palette könnt ihr dann euer blaues Kunstwerk entstehen lassen. Pinsel himmelhoch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-82 *Yvonne Pietz*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **31. Jan., 1x;** € 26

ab 8 Jahre

Fantastische Bilderwelten

Spannende Oberflächen mit Mustern oder Strukturen, mit Rinnsalen oder winzigen Bergketten. Überall finden wir interessante Oberflächen, die wir für unsere Druckwerkstatt verwenden können. Weil wir mit einem Trick arbeiten, einer einfachen Technik. Wir färben was wir gut finden mit Farbe ein und ziehen es mit Papier ab. Dann sichten wir unseren Fundus und mit Schere und Kleber lassen wir fantastische Bildwelten entstehen. Drucken heißt das Zauberwort!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ausgedruckte Familien- oder Freunde Bilder
Zusatzkosten für Material: € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-83 *Michèle Zeuner*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt., 1x;** € 32

Schokolade ist mein Gemüse

Klar, kommt ja auch aus einer Bohne. Was ist denn sonst noch so in der Schokolade? Habt ihr die Bohne schon mal „pur" probiert? Süß – vielleicht auch nicht. Alles, was man für die Herstellung von Schokolade braucht, rühren und mixen wir zusammen. Ihr werdet euch wundern, was da alles drinsteckt! Was nach dem Naschen noch übrig ist, nehmt ihr mit nach Hause – aber erst wird die „Küche" saubergemacht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7008-84 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Dez., 1x;** € 17

9 – 11 Jahre

Wie entsteht ein Computerspiel?

Ihr entwickelt ein Konzept, überlegt wie das Spiel aussehen soll und verwandelt per Handarbeit, das was ihr euch ausgedacht habt, in ein gezeichnetes Storyboard. Wenn ihr damit fertig seid, erstellt ihr Soundeffekte und programmiert Spielfiguren. Klingt spannend, aber auch nach viel Arbeit? Keine Angst, die Spiel-Engine Godot ist super hilfreich. Sie erspart zwar nicht die ganze Arbeit, nimmt aber viel Mühe ab! Lust bekommen, dann überlegt, wie euer Spiel aussehen soll und kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten für Material: € 4 (im Kurs zu zahlen)

7009-51 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **23. Aug. – 20. Sep., 5x**
€ 100

Durch die Wand gehen – eine Illusion von Bewegung!

Im Film können wir Dinge geschehen lassen, die im wirklichen Leben unmöglich wären. Wie das geht? Mit einem einfachen, aber genialen Trick: Stop Motion, den benutzten schon die alten Filmmeister. Mit dieser Methode könnt ihr durch Wände gehen, plötzlich verschwinden und an unerwarteter Stelle wiederauftauchen! Ob ihr eigene Szenen spielen möchtet oder lieber mit kleinen Figuren arbeiten wollt, entscheidet ihr. Wir brauchen eine Fotokamera, mit der wir unglaublich viele Bilder machen, denn auf jedem Bild wird sich eine winzige Kleinigkeit ändern. Alle Bilder reihen wir dann im Computer aneinander, schneiden und spielen sie ab, fertig sind die Filme!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, optional: Verkleidung und Requisiten
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7009-52 *Michèle Zeuner*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
€ 69

Wie weit ist Unendlichkeit?

Wir vergleichen unendliche Zahlenmengen. Gibt es größere – „mächtigere" – oder sind sie alle gleich groß? Gibt es unter den unendlichen Zahlenmengen eine, die noch mächtiger ist als die Menge der natürlichen Zahlen? Wie kann man verschiedene Unendlichkeiten vergleichen? Das sind doch mal echt gute Fragen, auf geht's, von den natürlichen bis zu den reellen Zahlen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Heft, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7009-53 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
€ 52

Programmieren mit Scratch

Scratch ist eine grafische Programmiersprache, mit der ihr schnell in die Programmierwelt hineinschnuppern könnt. Vorwissen, naja ihr solltet im Kreis laufen können und über die Koordinaten x und y ein wenig Bescheid wissen. Das reicht schon, damit ihr könnt. Elektronische Spielwürfel, ein Roboterspiel oder ein Wissen-Quiz gestalten, eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7009-54 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Okt. – 22. Nov., 5x**
€ 100

Bürsten-Bots

NEU im Programm

Bürsten sind nicht nur zum Schrubben gut, man kann auch großartige herumwackelnde Biester aus ihnen zusammenbauen. Wir brauchen nur wenige und dazu noch einfache Materialien und ein bisschen Zeit. Dann wackelt unser Bürsten-Biest lustig über den Tisch und alle haben großen Spaß. Wenn die Zeit reicht, bauen wir eine kleine Arena und lassen unsere „Gladiatoren" gegeneinander antreten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7009-55 *Sylvia Zinser*
Mo, 16.00 – 18.30 Uhr, **09. Nov. + 16. Nov., 2x**
€ 28

Elektromotor

Kennt ihr die kleinen Motoren, die mal leise summen oder laut surren und manchmal klingen, als wäre man beim Zahnarzt? Nein, das verstehe ich nicht, man findet sie heute überall und sie erledigen 1000 Sachen: sie sägen, schleifen, heben, senken, saugen, pusten, fliegen ... wie schaffen sie das? Es sind doch nur ein oder mehrere kleine Motoren, deren Achsen sich drehen. Wir lösen das Geheimnis der E-Motoren, schauen in sie hinein und bauen und basteln, damit es summt, surrt und brummt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7009-56 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
€ 64

Paper Roller Coaster

NEU im Programm

Los, wir bauen eine Achterbahn aus schwerem Papier. Wir falten, schneiden und kleben und, wenn wir gut arbeiten, kann unsere Achterbahn ganz schön lang und richtig hoch werden. Was hat das mit Energie, Schwungkräften und Physik zu tun? Mehr als ihr denkt und wenn ihr fertig gebaut habt, ist das Geheimnis gelüftet, heißt die Frage beantwortet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-57 *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
€ 45

Primzahlen

Seit der Antike sind sie bekannt und seitdem finden Menschen sie faszinierend. Was kann man mit ihnen anfangen und warum sind sie wichtig? Wie findet man sie? Haben wir auch heute noch Verwendung für diese Zahlen? In Zusammenhang mit den vollkommenen Zahlen verfolgen wir ihren Weg von ihrer Entdeckung an, bis hin zu den berechtigten und unberechtigten Hoffnungen, die die Menschen mit diesen Zahlen verbunden haben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7009-58 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **31. Jan., 1x;** € 32

ab 9 Jahre

Mars Rover

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

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 20 (im Kurs zu zahlen)

7009-59 *Aeronautenwerkstatt Umwelt-Exploratoriums e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Aug., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Riesen in der Makrolinse

NEU im Programm

Auf ins Abenteuer! Wie sieht die Welt aus der Perspektive einer Ameise aus? Ganz bestimmt gibt es viel zu entdecken, was uns bislang nie aufgefallen ist. Ausgerüstet mit Makrolinsen für eure Smartphones, durchkämmen wir 1qm Waldboden auf der Suche nach bislang unerkannten Schätzen. Die schönsten Entdeckungen skalieren wir auf unsere Größe und bauen sie aus Papier nach. So entsteht aus Fundstücken, Fotos und euren Bauwerken eine kleine Ausstellung. Wenn man die Schönheit im Kleinen erkannt hat, passt man bestimmt viel besser auf sie auf!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-60 *Aeronautenwerkstatt Umwelt-Exploratoriums e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45

Polywas? – Polymere

NEU im Programm

Oder einfach Plastik, wobei man sagen muss, Plastik ist ein sehr vielseitiges Material und in bestimmten Bereichen macht sein Einsatz durchaus Sinn. Fragen kann man sich allerdings, ob man so unendlich viele Konsumgüter darin verpacken muss, denn dadurch entstehen große Mengen Plastikmüll. Genau den nehmen wir unter die Lupe, wir bestimmen durch Dichtemessungen unterschiedliche Kunststoffarten und tauschen Tricks und Tipps aus, wie es gelingen kann, den Müll zuhause zu reduzieren. Zum Wegwerfen ist es auch zu schade, denn aus dem „Müll" kann man tolle und nützliche neue Dinge kreieren. Na, wie wäre es mit einer Waage um festzustellen, wie viele Kilos Plastik ihr schon eingespart habt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-61 *Aeronautenwerkstatt Umwelt-Exploratoriums e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45

Zu Tisch bei der NASA

NEU im Programm

Das könnt ihr euch sicher nur schwer vorstellen. Keine Pommes mehr, sondern „Solar-foods"? Salat ging ja gerade noch, aber Algen?! Noch verrückter wären doch Insektenburger und In-vitro Fleisch! Kann das schmecken? Wir schauen uns an, was es auf dem Sektor Food-Technologie neues gibt. Noch nie von Vertikalbeeten, hydroponischen Systemen und anderen effizienten Anbaumethoden gehört? Dann wird es höchste Zeit! Fangen wir klein an und stellen eine kleine Sprossenzucht-Anlage selbst her!

Bitte mitbringen: einen Imbiss (die Sprossen müssen ja erst noch wachsen!)
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-62 *Aeronautenwerkstatt Umwelt-Exploratoriums e.V.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Jan., 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45

10 – 12 Jahre

Blick in die Unendlichkeit

NEU im Programm

Ihr braucht, eine Handvoll Komponenten, etwas Geschick und ein wenig Programmierkenntnisse in Arduino und HTML5 und damit könnt ihr einen Unendlichkeitstunnel herstellen, den ihr mit eurem Mobiltelefon steuern könnt. Passt perfekt auf jeden Tisch ... mehr kann ich dazu jetzt nicht verraten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 30–40 (die genaue Summe wird am 1. Kurstag mitgeteilt)

7010-51 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **23. Aug. – 20. Sep., 5x**
€ 100

Computerspiel – Dreidimensional

Wir brauchen gute Ideen und eine ruhige Hand um mit einem Bleistift spannende oder lustige Geschichte in ein Storyboard zu verwandelt. Zum Glück müssen wir nicht alles selbst malen, wir können in der Game-Engine Godot auf schon vorhandene Bausteine zugreifen, die uns helfen, die großartigen Ideen, die ihr mitbringt, umzusetzen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7010-52 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 22. Nov., 5x**
€ 100

LED-Fashion – Bring Licht ins Dunkel

Manchmal hat cool aussehen einen super Nebeneffekt. Ihr leuchtet, das sieht super aus und ihr werdet, wenn ihr im Dunkeln unterwegs seid von niemandem mehr übersehen. Das kann im Straßenverkehr überlebenswichtig sein. Ihr habt längst erkannt worum es geht, na klar, um textile Stromkreise, die ihr mit Nadel und Faden bändigt. Auf geht's, kreiert euer Glow-Shirt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Shirt
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7010-53 *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
€ 56

ab 10 Jahre

Großes Forscherlabor – Klug durch Versuch

Darf es ein Häppchen Statik als Vorspeise sein, vielleicht mit Schwerkraft als Beilage? Für den Hauptgang empfehlen wir eine doppelte Portion Elastizität mit ein wenig wasserphysikalischem Dressing. Exzellent ist der Nachtisch mit Rollphänomenen und je nach Geschmack, einem Looping als Topping! Na, auf den Geschmack gekommen? Dann schnell einen Tisch reservieren und schon mal das Messer wetzen! Ihr sucht aus, was ihr erforschen möchtet, wir stellen Material bereit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7010-54 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug., 1x;** € 34

Kämpfen lernen um nicht kämpfen zu müssen

Egal wie friedlich man selbst sein möchte, gerät man manchmal in Situationen in denen man körperlich bedrängt wird. Wir üben, wie man sich aus einer Gefahrenzone befreit und wie man Stresssituationen bewältigt. Wir trainieren Körper und Geist und lernen höflich und gerecht zu sein. Grundvoraussetzungen brauchst du nicht, dein guter Wille ist alles, was du brauchst.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ausreichend Getränke, sportliche oder bequeme Bekleidung und Sportschuhe oder Stopper- Socken

7010-55 *Boran Kayikci*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
€ 52

Trivium und Quadrivium – Die sieben freien Künste ...

NEU im Programm

... sollten gewährleisten, dass ein gelungenes, intelligentes, sensibles „Auf-die-Welt-Zugehen" möglich wird. Sie waren die Grundlage jeglicher Bildung. Auf geht's in sieben Etappen – eine

Reise hin zu der Welt. Also Taucherbrillen an und Raumanzug zu – los geht's!

- **Trivium: Schwerpunkt Grammatik, Rhetorik und Dialektik**

Wie ist Sprache aufgebaut? Baut die Welt die Sprache oder die Sprache die Welt? Sprechen wir, wie wir denken oder denken wir, wie wir sprechen? Sehr verwirrend, lasst uns Licht ins Dunkel tragen. Wir schauen uns die Struktur der Sprache an und erstellen (versuchsweise) neue, um sofort beim nächsten Problem anzukommen. Sagen wir, was wir meinen oder sagen wir bestimmte Dinge um ein Ziel zu verfolgen? Der manipulative Umgang mit Sprache. Kennt ihr nicht, werdet ihr kennenlernen! Und beim letzten Punkt angelangen: Ein Baum, der tiefe Wurzeln hat, kann sehr gut in die Höhe wachsen. Hier wird etwas in seiner Gegensätzlichkeit wieder vereint. Wow. Völlig neue Gedankengänge sind so möglich, denn diese Einheit kann weitergedacht werden, bis man in Bereiche vordringt, die noch nie ein Mensch gesehen hat, Mister Spock, volle Kraft voraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und den Willen, die Welt zu verstehen!
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7010-56 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Sep. + 06. Sep., 2x**
€ 53

- **Quadrivium: Arithmetik, Geometrie, Musik und Astronomie**

Wenn 1 eine Zahl ist, dann steht sie hier auf dem Papier und nicht mehr bei Euch im Zeugnis. Ich zähle 1, 2, 3 ... was genau bedeutet? Und wenn ich diese Fragen nur schwer beantworten kann, wie kann ich dann Mathematik betreiben? Wir klären das gemeinsam. Was aber, wenn Karlheinz, das Tier, eines Tages nicht zu Hause ist? Du gehst 1 km nach Süden, Osten und Norden, stehst wieder vor der Tür und Karlheinz ist da. Wo wohnst du und was für ein Tier ist Karlheinz? Wusstet ihr, dass die Mathematik der Musik schon manchen das Leben gekostet hat. Echt! War so 'n Grieche. Und schon wieder geht's ums Universum, Planeten, wie der Hase so richtig läuft – es geht ums Ganze – drunter machen wir's nicht! Wenn ich in den Nachthimmel schaue, dann sehe ich nicht nur besonders weit, da sehe ich vor allem zeitlich weit zurück. Reiste ich zum Mond in Lichtgeschwindigkeit, bräuchte ich etwa eine Sekunde, bis zur Sonne acht Minuten, explodierte hingegen ein Stern in der Mitte der Milchstraße sähen wir das Spektakel erst 30.000 Jahre später. Viel Zeit zum Reisen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7010-57 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
€ 53

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Debattierclub

Willkommen an einem Ort, wo man endlich mal reden kann, wie einem der Schnabel gewachsen ist! Reden, eine Rede halten, an einer Diskussion teilnehmen, gar nicht so einfach, wie ihr zunächst denken mögt. Was sind gute Beiträge, wie argumentiere ich richtig, soll man immer „Goethe meint, aber ..." sagen, tut „tut" wirklich nicht gut? Ihr beschäftigt euch mit grundlegenden Techniken des Sprechens und Argumentierens und probiert euer neues Wissen an gegebenen Themen aus. Also keine faulen Ausreden und auf in den Debattierclub!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7010-58 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
€ 53

11 – 13 Jahre

Computersimulationen

Kann man die Realität im Computer nachbilden? Man kann! Zumindest in Teilen. Wir schauen uns an wie das geht und schreiben unsere eigene kleine Simulation komplett selbst. Dazu brauchen wir u.a. etwas Mathe, Physik und eine Programmierumgebung. Damit unsere Simulation überall läuft, verwenden wir JavaScript und einen Webbrowser.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 1 GB freiem Speicherplatz

7011-51 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **29. Aug. – 26. Sep., 5x**
€ 134

Mädels, chatten kann jede – ihr könnt mehr!

NEU im Programm

Na klar, es ist wichtig auf dem Laufenden zu sein und Gossip gehört einfach zum Leben mit dazu. Es wäre aber sehr schade, wenn du ein tolles Smartphone nur dazu benutzen würdest, das kann nämlich viel mehr! Es gibt viele Funktionen und Apps, die dir das Leben in der Schule leichter machen. Du möchtest gerne wissen wie das gehen soll, komm und finde es gemeinsam mit uns heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7011-52 *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
€ 53

JavaScript

Programmieren von der Pike auf! Wir lernen Schritt für Schritt programmieren mit JavaScript, einer freien universellen Programmiersprache für den Browser und diverse Betriebssysteme wie Windows, Linux, Mac OS und viele weitere. Sie ist eine der wichtigsten Sprachen für z.B. neue Windows-Apps (UWP). Auch kommerziell wird JavaScript verwendet: Viele Webanwendungen basieren (zum Teil) auf JavaScript.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 1 GB freiem Speicherplatz

7011-53 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 5x**
(kein Kurs am 28. Nov.)**;** € 100

Digital natives – aufgepasst!

Bist du wirklich der einzige Mensch, der Zugriff auf deinen Computer, dein Mobiltelefon oder Tablet hat? Schon mal von Viren, Würmern, Trojanern, Rootkits und Co gehört? Ja, dann brennst du doch sicher darauf, deine Geräte endlich sicher zu machen! Die NSA und andere Geheimdienste arbeiten auch daran, was können die, was wir nicht können!?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7011-54 *Roland Michelmann*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **31. Okt. + 07. Nov., 2x;** € 40

Der Weg der Daten – Computernetzwerke

Schon mal darüber nachgedacht, wie das Youtube-Video auf euren Rechner gelangt? Ja, aber keinen Plan wie das geht? So ein Video wird in viele Pakete zerlegt, wie diese Pakete den Weg vom Server in den USA zu euch nach Deutschland finden und wie sie bei euch wieder zu einem Video zusammengepuzzelt werden, das schauen wir uns an. DNS, MAC- und IP-Adressen, Portnummern, Router und noch vieles mehr spielen dabei eine wichtige Rolle. Wenn ihr nachhause geht, wisst ihr welche.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 100 MB freiem Speicherplatz

7011-55 *Roland Michelmann*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **14. Nov. + 21. Nov., 2x;** € 40

Eine Portion Selbstbewusstsein bitte!

Nie mehr, können wir nicht versprechen, aber du wirst schneller und schlagfertiger! Denn das kann man üben. Wir arbeiten mittels schauspielerischer Übungen und Improvisationen daran, dass sich der Weg von den Gedanken in den Mund erheblich verkürzt und du eben nicht (mehr so oft) um eine wirklich gute Antwort verlegen sein wirst.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7011-56 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
€ 53

12 – 14 Jahre

Ohne Strom nix los oder „die Magie des Rechenschiebers"

Ihr lernt ein großartiges Präzisionsgerät kennen und ich bin sicher, dass ihr überrascht sein werdet, wie einfach ihr mit ihm komplexe Aufgaben, ohne Strom und Batterien, lösen könnt. Los, lasst und physikalische Messungen auswerten oder wollen wir doch lieber eine Brücke konstruieren? Kein Problem, der Schieber hilft!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7012-51 *Sylvia Zinser*
Mo, 16.00 – 18.30 Uhr, **26. Okt., 1x;** € 14

Strukturiertes Denken und Mathematik

Die Welt wird immer komplexer und es wird zunehmend schwieriger, sie zu beschreiben. Die Aufgaben, vor denen wir stehen, erscheinen sehr komplex. Wie schafft man es, für scheinbar unlösbare Probleme Lösungswege zu finden? Welcher ist der erste Schritt, wie findet man den Anfang? Mit Hilfe von unterschiedlichen Aufgaben erstellt ihr eine Struktur und findet so einen Weg, der euch schrittweise zur Lösung führt. Mathematik hilft euch dabei, diese Strukturen zu entdecken und zu beschreiben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7012-52 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
€ 52

Musik und Soundeffekte auf Linux

Linux ist ein freies Betriebssystem, auf dem freie Musiksoftware läuft. Lust die eigene Stimme aufzunehmen und zu verbessern oder als Roboterstimme zu verfremden? Musik und Knallgeräusche aller Art, für ein Spiel oder für dein Handy zu kreieren? Welchen Sinn haben Kompressor, Limiter, Delay oder Reverb? Das probieren wir mit Nyquist aus, einer Programmiersprache in Audacity und mit dem Musikprogramm LMMS.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Kopfhörer mit 3,5 mm Klinkenstecker
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7012-53 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **17. Jan. – 31. Jan., 3x;** € 60

13 – 15 Jahre

Von der Idee zum Ziel

Oder, wie du dein eigenes kleines Unternehmen startest! Wie kann ich neue Sichtweisen entdecken, nachhaltige und soziale Konzepte entwickeln, oder aus den eigenen Talenten und Hobbys eine Geschäftsidee für eine Schülerfirma entwickeln? Dabei stoßen wir auf die Frage, wie man Selbstvertrauen gewinnen und mit einer Idee als Entrepreneur durchstarten kann. Das geht natürlich nicht, ohne die Zielgruppe zu identifizieren und kreative Werbung zu entwickeln. Also, wir brauchen ein Geschäftsmodell und dürfen auf keinen Fall vergessen, die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens im Blick zu haben. Tür auf, bringt euren ersten eigenen Businessplan zu Papier!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Ideen
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7013-51 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**
€ 64

ab 13 Jahre

Urban Sketching

Fotos zeigen die Wirklichkeit, Zeichnungen zeigen auch das, was ihr fühlt ... wie könnt ihr eure dreidimensionale Umgebung mit Stift und Aquarellfarbe aufs zweidimensionale Papier bringen? Kein Problem, ihr müsst nur die dazu nötigen Techniken kennenlernen. Wir zeichnen vor Ort und sprechen über Motive, Bildaufteilung, Perspektive. Alles, was ihr braucht, ist vor Ort vorhanden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Laune
Zusatzkosten: für Material € 18 (im Kurs zu zahlen)

7013-52 *Sandra Schwark*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
€ 45

14 – 15 Jahre

Die vierte Dimension

Gibt es – die vierte Dimension? Angenommen ja, wie sehen Objekte in ihr aus und welche Eigenschaften besitzen sie? Gibt es noch höhere Dimensionen, deren Anwendung nicht nur in den Köpfen der Mathematiker stattfindet? Mittels theoretischer Überlegungen, Diskussionen und anhand von Filmmaterial nähern wir uns diesem komplexen Thema. Keine Angst vor einem kurzen Abstecher in die Relativitäts- und Stringtheorie, wenn schon – denn schon!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Heft und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7014-51 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Nov., 1x;** € 32

16 – 18 Jahre

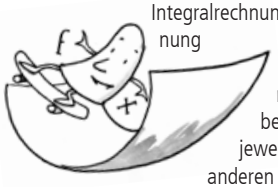
Mathe-Überblick: Differentialrechnung höherer Ordnung!

Argument (Variable) ist ziemlich einfach. Wie aber geht man vor, wenn es zwei (oder sogar mehrere) Variablen gibt? Welche geometrische Deutung hat der Graph einer solchen Funktion in einem dreidimensionalen Koordinatensystem? Wie kann man die Steigung dieses Graphs beschreiben? Dazu benötigt man partielle Ableitungen, um mit deren Hilfe das sogenannte totale Differential zu bestimmen. Dessen Berechnung erfolgt mit Hilfe von Matrizen. Das totale Differential ist ein wesentlicher Bestandteil der Differentialgeometrie und ihrer zahlreichen Anwendungen. Von der Kartografie und Satellitennavigation bis hin zur allgemeinen Relativitätstheorie.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Hefte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7016-51 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
€ 64

Mathe-Überblick: Integralrechnung



Integralrechnung und Differentialrechnung sind eng miteinander verbunden. Der Fundamentalsatz der Analysis besagt, dass die eine jeweils die Umkehrung der anderen ist. Im Gegensatz zum Ableiten ist das Integrieren bei zusammengesetzten Funktionen jedoch ziemlich schwer und mühsam. Damit aus schwer leichter wird, schauen wir uns hilfreiche Techniken der Integralrechnung an und üben diese an Beispielen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7016-52 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
€ 64

Elterngruppen

Eltern sein – keine einfache Aufgabe!

Wir hinterfragen wie wir unsere Kinder erziehen, hinterfragen unser Handeln und unsere eigene Fähigkeit als Eltern. Wenn man ein hochbegabtes Kind hat, sind diese Unsicherheiten zuweilen noch größer. Fragen in Punkto Schullaufbahn, Freizeitgestaltung, Förderung und noch vielen anderen Dingen, können hoch spannend, aber auch belastend sein. Gemeinsam haben wir die Möglichkeit, uns miteinander auszutauschen, Fragen zu stellen und gemeinsam gelingt es uns sicherlich Lösungsmöglichkeiten zu finden. Wir hoffen, dass Sie durch den Austausch entspannter und sicherer fühlen, sowohl in Ihrer Elternrolle als auch im Umgang mit dem Thema „Hochbegabung".

7020-51 *Evelyn Cheng*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Aug., 23. Sep., 28. Okt., 25. Nov., 16. Dez., 27. Jan., 6x;** € 80

7020-52 *Evelyn Cheng*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Aug., 24. Sep., 22. Okt., 19. Nov., 17. Dez., 28. Jan., 6x;** € 80

Unser Kind ist hochbegabt!

Müssen wir jetzt unser ganzes Leben ändern? Wird der Brockhaus unser neues Kopfkissen? Wen sollten wir über die Hochbegabung unseres Kindes informieren? Oder lieber schweigen? Das sind durchaus ernstzunehmende Fragen und Gedanken, auf die wir gemeinsam nützliche Antworten finden. Die Gesprächsgruppe bleibt für die Dauer eines Kurses konstant, sodass Sie die Möglichkeit haben in einem geschützten Rahmen Fragen zu stellen und von Ihren Sorgen zu berichten. Zusammen öffnen wir wertschätzend neue Perspektiven und finden konkrete Lösungen. Und natürlich haben auch die schönen Momente, die Sie mit Ihrem hochbegabten Kind erleben, ihren festen Platz in unserer Gruppe.

7020-53 *Eva Wilke*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Aug., 21. Okt., 02. Dez., 20. Jan., 4x;** € 54

7020-54 *Eva Wilke*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Aug., 22. Okt., 03. Dez., 21. Jan., 4x;** € 54

Themenabende

Aus unserer Sicht beginnt die Förderung hochbegabter Kinder schon damit, dass mit Hilfe von wissenschaftlichen Erkenntnissen Mythen und Legenden, die das Thema umranken, abgebaut werden. Parallel dazu ist es aber auch notwendig, über die Einsicht zu sprechen, dass eine gute Kognition allein noch kein Garant für Erfolg ist. Vielmehr gibt es eine Reihe von Faktoren, die dafür ausschlaggebend sind. Aus diesem Grund sind wir bemüht, Mythen durch Fakten zu ersetzen und gemeinsam mit Ihnen möchten wir die Chancen, die diesen Kindern innewohnen und Herausforderungen vor denen sie stehen, beleuchten. Nutzen Sie an diesen Abenden auch die Möglichkeit mit anderen Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen ins Gespräch zu kommen, die eigenen Perspektiven zu erweitern und Kontakte zu knüpfen.

Hochbegabte Kinder in der Schule

Wir nehmen die „typischen Stolpersteine", über die hochbegabte Kinder in der Schule oft stolpern, ins Visier, um möglichst viele lösungsorientierte Wege aufzutun. Wir beleuchten die Sichtweisen der Kinder, der Eltern und der Lehrer. Nur wenn alle Parteien Verständnis für die Bedürfnisse und Grenzen der jeweils anderen Seite aufbringen, kann ein gutes Miteinander gelingen.

Konkret werden wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Wie können Eltern die Hochbegabung ihrer Kinder bei Lehrern thematisieren?
- Wie könnten Kooperationen zwischen Eltern und Lehrern aussehen?
- Welche Freiräume bietet das Schulsystem für hochbegabte Kinder?
- Welche Grenzen müssen sie akzeptieren?

7020-55 *Kerstin Zahrt*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Sep., 1x;** € 10

Macht Erziehung Sinn?

Ist es wirklich notwendig, hochbegabte Kinder zu erziehen? Sie sind doch klug und wissen viel, dann erkennen sie doch sicherlich auch was möglich ist und was nicht und wenn man ihnen das richtig erklärt, verstehen sie es. Also, wozu Erziehung und vielleicht sogar noch Grenzen?

- Welche Grenzen soll ich setzen?
- Welche Freiräume muss ich meinem Kind lassen?
- Wie vermittele ich meine eigenen Grenzen?
- Wie gehe ich mit Altersdifferenzen im Freundeskreis meines Kindes um?

7020-56 *Kerstin Zahrt*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Nov., 1x;** € 10

Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

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

Gleichzeitig bevorzugen aber viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm für „Aktiv im Alter" entgegen.

In diesen Veranstaltungen können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen. Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit werden gefördert. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

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

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Information und Beratung

Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Auch wenn Kurse schon begonnen haben, können Sie jederzeit zusteigen!
(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

Sprechen Sie uns an!

Bewusst älter werden

Auf dem Weg ...

Gespräche über das Älterwerden

Eine neue Lebensphase (z.B. Ende des Berufslebens, veränderte familiäre Situation) konfrontiert uns oft mit Fragen. Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wir versuchen eine Bestandsaufnahme, erörtern Hindernisse, bergen Schätze und entwickeln Mut zum Weiterdenken.

- Wo stehe ich körperlich, seelisch, geistig, sozial?
- Selbstfürsorge und eigene Entwicklung
- Alte und neue Beziehungen
- Verluste
- Unerledigtes und neue Prioritäten

Im gemeinsamen Gespräch überlegen wir, wie wir die eigenen Möglichkeiten erweitern können. Wir entwickeln neue Ideen zur eigenen Lebensgestaltung und erhalten Impulse, die im Alltag helfen, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen zu lenken. Die Abstände zwischen Terminen sind beabsichtigt: in den Zwischen-Zeiten können wir etwas ausprobieren, und die Erfahrungen im nächsten Treffen besprechen.

7102-70 *Cläre Kunze*
Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **29. Okt. 05. Nov., 12. Nov., 26. Nov., 03. Dez., 10. Dez., 14. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Gibt es etwas, das Sie gleichzeitig davon abhält, initiativ zu werden und Neues auszuprobieren? Hier entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzung und konkreten Handlungsoptionen. Lassen Sie innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und innerem Frieden entstehen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle Lösungen. Dem Kursleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

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

7102-75 *Norbert A. Büth*
Fr – So, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Nov. – 08. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

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

7105-72 *Jan Neynaber*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Die Immobilie im Alter

Vermietung, Verkauf, Modernisierung?

Ab einem bestimmten Alter gilt es eine Entscheidung zu treffen, wie mit unserem meist wertvollsten Gut – der eigenen Immobilie – in Zukunft verfahren werden soll.

- Ist sie für einen Umbau geeignet? Wieviel kostet das?
- Welche Fördermittel gibt es für das Wohnen im Alter?
- Welche Möglichkeiten habe ich? Bewohnen, vermieten, verkaufen?
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Maßnahmen – wo fange ich an?
- Vermietung? Worauf muss ich achten?
- Verkauf? Wie organisiere ich mich am besten?

Diese und viele andere Fragen möchten wir mit Ihnen diskutieren und eine Struktur ableiten, die Ihnen als Immobilienbesitzer/-in eine Handlungssicherheit beim zukünftigen Vorgehen geben soll.

7105-75 *Marcel Schröder*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? In diesem Vortrag können Sie sich über folgende Themenbereiche informieren:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe
- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus
- Sonstige Vorsorgeregelungen

7105-77 Nord *Andreas Keßler*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

siehe auch:

- Ratgeber Recht: Betreuungsrecht, 0706-40, Eigentumswohnung, 0706-20
- Letzte Hilfe, 1016-56
- Ehrenamtliche Lesepaten/-innen, 1758-04 und 1759-04

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig zum Hören und zum Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses gleicht jedoch den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns nicht aus. Ein Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistraining kann helfen, diese Filterfunktionen neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können.

7106-50 *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

7106-52 Nord *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Augentraining

NEU im Programm

Fitnessprogramm für die Augenmuskeln

Ein gezieltes Training stärkt Ihre Augenmuskulatur und kann u.a. helfen, Altersweitsichtigkeit vorzubeugen. Die Übungen werden mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt und sind leicht in den Alltag zu integrieren. Zusätzlich zu den Aktivierungsübungen erlernen Sie Entspannungsübungen, die die Augen entlasten.

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

7106-80 *Angela Fischer*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
28. Nov. + 29. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 40

„Gewalt – Sehen – Helfen"

● **Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum**

In einem interaktiven Vortrag für Senioren/-innen erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen.

- Wie können Sie brenzlige Situationen richtig und frühzeitig einschätzen?
- Welche Handlungsoptionen haben Sie, Ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum zu erhöhen?
- Wie können Sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?
- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzligen Situation?

Kleine Übungen während des Vortrags helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt a.M.

7110-52 Nord *Anette Barbara Lipp*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● **Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen**

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In den Workshops, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen" anbietet, entwickeln die Teilnehmer/innen ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jeder in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmer/-innen praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7110-54 *Jürgen Stiemer*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gedächtnistraining

Mit gezieltem Training können Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken und Denkflexibilität verbessert werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns führt. In unseren Kursen lernen Sie viele Übungen und Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

Einführung in das Gedächtnistraining

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher" Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und freiem Blick statt.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und etwas zu trinken

7111-51 *Petra Wagner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Einführung in kreative Merktechniken

Das merk ich mir!

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich Namen, Zahlen und Fakten leichter merken können – mit vielen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

7111-52 *Petra Wagner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe

Konzentration, Koordination, Bewegung

Die Kombination aus regelmäßigem Gedächtnistraining und körperlichem Training ist ein ideales Anti-Aging-Programm für Ihr Gehirn. Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Ihre Gedächtnisleistung. Inhalt des Kurses ist ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen. Darüber hinaus erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, bei dem die Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufnahmekapazität von unterschiedlichen Informationen, Reaktionsfähigkeit und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. Musikbegleitung schafft eine positive Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7111-55 Nord *Katharina Peters*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

Regelmäßiger Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

Hier geht es um Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Wortfindung, aber auch um Kreativität und Vieles mehr. Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie trainieren regelmäßig in angenehmer und entspannter Atmosphäre. Gezielte Übungen und Denkaufgaben verbessern Ihre Merk- und Denkfähigkeit ganz erheblich und erleichtern damit Ihren Alltag.

7111-61 *Margret Heide*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

7111-63 *Brigitte Hentschel*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

7111-65 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **05. Okt. – 07. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

7111-67 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. Okt. – 07. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Unsere Kurse orientieren sich am Forum D 2012, das Standard-Bietsystem des Deutschen Bridge-Verbandes.

Das Lehrmaterial kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über die Kursleitung erworben werden.

● Forum D 2012 Grundkurs: Reizung A

Folgekurs nach Minibridge. Hier werden die ersten Kenntnisse für das „Bieten" im Kampf um den Kontrakt vermittelt.

7111-71 *Pia Neuhoff*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **19. Aug. – 18. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Forum D 2012 Grundkurs: Reizung B

Folgekurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das „Bieten" im Kampf um den Kontrakt vertieft. Im Anschluss ist ein Spielen bei Turnieren, die von vielen Bridge-Clubs in und um Frankfurt organisiert werden, möglich und vor allem erwünscht.

7111-72 *Pia Neuhoff*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Aug. – 18. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Forum D 2012 Grundkurs: Alleinspiel

Folgekurs nach absolviertem Minibridge- und beiden Reizkursen. Hier lernen Alleinspieler taktische Züge, mit denen sie erfolgreich ihren gebotenen Kontrakt erfüllen können.

7111-73 *Pia Neuhoff*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **17. Aug. – 16. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Forum D 2012 Grundkurs: Gegenspiel

Folgekurs nach absolviertem Minibridge- und beiden Reizkursen. Hier lernen Gegenspieler taktische Züge, mit denen sie den Alleinspieler zu Fall bringen können.

7111-74 *Pia Neuhoff*
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Aug. – 16. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Gegenspiel für Fortgeschrittene

Es werden Gegenspieltechniken besprochen und in Theorie und mit viel Praxis eingeübt. Schwerpunkte des Kurses sind:

- Ausspiele gegen SA- und Farbkontrakte
- Spiel in dritter Position
- Spiel in zweiter Position
- Markierungen positiv/negativ
- Markierung Lavinthal

Das Themenangebot wird von den Teilnehmenden mitbestimmt. Sie können gerne vor Kursbeginn bereits Ihre Wünsche äußern (per E-Mail an bridgeunterricht@posteo.de).

7111-75 *Harald Bletz*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 13. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

7111-76 *Harald Bletz*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **08. Sep. – 13. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

7111-77 *Harald Bletz*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **08. Sep. – 13. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

7111-78 *Harald Bletz*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **09. Sep. – 14. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

7111-79 *Harald Bletz*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **09. Sep. – 14. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben

● Einführung in das autobiografische Schreiben

Welche Inhalte gehören in eine Autobiografie? Was ist ein guter Anfang? Wie schreiben Sie so, dass andere Ihre Geschichten gerne lesen? Sie erhalten einen Einblick in die Struktur einer (Auto-)Biografie, Erinnerungsimpulse und vielzählige Schreibanreize, um über ihr Leben zu schreiben. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

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

7115-51 Nord *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **29. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

● Wendepunkte im Leben

Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Wie Sie dies anfangen oder – falls Sie bereits damit begonnen haben – fortsetzen können, erfahren Sie in diesem Workshop. Sie finden einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählanreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten. Im Rückblick werden Sie mithilfe von Biografie-Arbeit wichtige Wendepunkte und Erfahrungsschätze bewusst wahrnehmen und eine erste Struktur für Ihre Memoiren erarbeiten. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

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

7115-52 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

● Familiengeschichten schreiben

Wollen Sie verschiedene Familien-Anekdoten vor dem Vergessen retten, Erinnerungen an lebende oder bereits verstorbene Verwandte gut formuliert zu Papier bringen? Hier werden verschiedene Herangehensweisen an das Erinnern, Sammeln und Formulieren von Familiengeschichten vermittelt. Tipps und Übungen zur Form und Perspektive von Familiengeschichten und des autobiografischen Schreibens vervollständigen den Handwerkskoffer.

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

7115-53 *Michaela Frölich*
Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Frauen lesen Frauen

Literaturkreis

Ein Lesekreis für Frauen, die Freude an Gesprächen über literarische und andere Texte haben: in Kombination mit Schreibsequenzen und Übungen können Themen wie Frauenbilder- und rollen im Alter, individuelle Lebensentwürfe und Erwartungen, Beziehung, Körperlichkeit ... entwickelt und diskutiert werden. Die Teilnehmende bestimmen die Themen selbst, die diskutiert und bearbeitet werden sollen.

Bitte vor dem ersten Treffen lesen: Benoîte Groult, „Vom Fischen und von der Liebe. Mein irisches Tagebuch (1977–2003)" (Übersetzung ins Deutsche von Patricia Klobusiczky), Ullstein Verlag, 2019

7116-50 *Sabine Schindler*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 8x**
14-täglich, VHS Leipziger Straße; € 60

Kunstgeschichte

● **Jacques-Louis David**

Der Künstler David ist nach seiner Ausbildung in Rom einer der berühmtesten Maler des französischen Klassizismus. Politisch von der Revolution überzeugt und in der Gesetzgebenden Versammlung aktiv, malt er das Bild „Der Tod des Marat". In Paris bestimmen sein Werk, wie später auch Ingres und Delacroix, die politischen Tugendideale. Ein neuer Malstil betont die Umrisslinie, dramatisiert durch die Lichtführung und bringt mit der Farbgestaltung Schönheit und Emotion ins Gleichgewicht. Die Kenntnisse der klassischen Kunst bestimmen auch bei den Bildhauern die aktualisierten Motive. Beispielhaft werden die Werke von Thorvaldsen, Canova, Rauch und Flaxman im Vergleich behandelt.

7117-50 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
Zentralbibliothek; € 75

● **Arnold Böcklin und der Symbolismus**

Böcklin, der von Legenden und Mythen inspirierte Schweizer Maler, regte mit seinen Phantasiewelten auch die jüngere Generation der Symbolisten und Surrealisten am Ende des 19. Jahrhunderts an. Sein Werk wurde nicht zuletzt von seiner letzten Lebensphase in Florenz bestimmt und beeinflusste die nachfolgende Künstlerszene in Dichtung und Musik. Die Nachwirkung seines berühmten Gemäldes „Ein Bild zum Träumen" ist bis zu einer Hommage an ihn im Werk von Hans Ruedi Giger zu verfolgen. Im Kurs werden die einzelnen Stationen von Böcklins Werk in Bildbeispielen und sein Leben vor dem gesellschaftlichen Hintergrund beleuchtet.

7117-51 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Fr, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
Zentralbibliothek; € 75

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunstgeschichte für diejenigen, die sich einen ersten Überblick verschaffen möchten. Der Blick durch die Brille der Geschichte ist ein erhellender Blick auf unsere Gegenwart, denn unser Leben heute ist wesentlich geprägt durch die abendländische Kulturgeschichte. Nichts erzählt so anschaulich wie die Kunst, wer wir geworden sind und wohin wir gehen. Wir laden Sie zu einer ungewöhnlichen Zeitreise ein, bei der bedeutende Kunstwerke über das Leben der Menschen, den Wandel der Visionen, Hoffnungen, Ängste, Sorgen aber auch den Alltag erzählen. Sie machen den gesellschaftlichen Wandel verständlich, machen Mut, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Zukunft zu gestalten.

● **Von 1900 bis zum 1. Weltkrieg – mit Blick auf heute**

7117-55 *Astrid Dermutz*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Okt. – 02. Dez., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Von 1600 bis 1800 – mit Blick auf heute**

7117-56 Nord *Astrid Dermutz*
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 02. Dez., 9x**
Nordwestzentrum; € 90

Stadtführungen in Frankfurt

Unsere geführten Spazier- und Rundgänge sind in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen. Bitte bereits 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt sein.

● **Der Kaiserdom**

Zwischen christlichem Glaube und weltlicher Macht: die Kirche St. Bartholomäus ist der größte Sakralbau Frankfurts. Und auch wenn die Kirche niemals Bischofssitz war, so wird sie mit dem Titel eines „Kaiserdoms" geehrt – in Erinnerung an ihre große Geschichte als Wahl- und Krönungskirche der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Neben den historischen Fakten erfahren Sie bei dieser Führung viele Kuriositäten zum Frankfurter Kaiserdom. In ihm verbergen sich viele Geheimnisse, die sich erst auf den zweiten Blick erschließen lassen.

7119-51 *Verena Röse*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Aug., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

● **Die „Neue Altstadt": Kuriositäten und Anekdoten**

NEU im Programm

Ungebrochen ist das Interesse an Frankfurts „Neuer Altstadt", täglich spazieren tausende von Menschen hindurch und viele sind begeistert. Bei dieser Tour geht es aber um viel mehr, als eine reine Besichtigung der Hausfassade. Sie sind vielmehr eingeladen, sich die kleinen, feinen Details anzuschauen. Wo kommen die Spolien her, die als Fassadenschmuck eingesetzt wurden? Welche Geschichten verbergen sich hinter den Kulissen des Projekts? Welchen waren und sind die großen Herausforderungen des Viertels? Flanieren Sie durch die Gassen und über die Plätze der „Neuen Altstadt" und lassen Sie sich überraschen von den Dingen, die Sie entdecken werden.

7119-52 *Verena Röse*
Di, 12.00 – 13.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

● **Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten**

Sie sind „waschechte" Frankfurter/-in oder leben schon lange hier und glauben, die Altstadt sehr gut zu kennen? Lassen Sie sich überraschen, vor allem von den kleinen Details und versteckten Winkeln mit ihren besonderen Legenden. Was hat es mit der kleinen, steinernen Kinderfigur auf sich, die hilfesuchend in der Hausnische hängt? Wonach lauscht der Mann am Römer mit dem Notizblock in der Hand? Und woher kommen die Katzen auf dem Dach des Rathauses? Bei dieser Führung erleben Sie die Frankfurter Stadtgeschichte einmal anders, erzählt in Anekdoten und Geschichten.

7119-53 *Verena Röse*
Mo, 14.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zur Alten Nikolaikirche am Römer; € 7

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir sehen uns gemeinsam aktuelle Ausstellungen in Museen und geschichtlich wertvolle Stätten an. Der Treffpunkt ändert sich von Termin zu Termin.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Führungskosten.
Zusatzkosten: Eintrittsgelder, Fahrtkosten (im Kurs zu zahlen), empfohlen wird der Kauf einer MuseumsuferCard.

7120-51 *Dr. Kirsten Kretschmann*
Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **19. Sep., 17. Okt., 14. Nov., 12. Dez., 09. Jan., 06. Feb., 6x**
Die genauen Termine und Treffpunkte werden den Teilnehmenden kurz vor Kursbeginn zugesandt;
€ 50, Mat. Kosten € 35

Lieder des Herzens – Singkreis

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, der ist König." Das haben Sie sicherlich schon einmal gesungen. Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben! Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder oder auch Lieder von den Comedian Harmonists, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Die Kursleitung bereitet ein abwechslungsreiches Repertoire für Sie vor. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind weder Notenkenntnisse noch Chorerfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

Zusatzkosten (einmalig bei der ersten Kursteilnahme): € 15 für das Liederheft Stimmband XL: Lieder und Songs, Reclam Verlag (bitte selbst kaufen) + € 4 für weitere Liederhefte (im Kurs zu zahlen)

7122-51 Nord *Martina Riedel*
Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **25. Aug. – 15. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 135

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-51 Nord *Brigitte Kilp*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 86

Theaterwerkstatt für Junggebliebene

... und alle, die es bleiben wollen

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

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastik-/Turnschuhe mit heller Sohle

7124-51 Nord *Katrin Skok*
Do, 15.30 – 17.30 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 95

Zeichnen und Malen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens und Malens mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens. Sowohl Anfänger/-innen, als auch bereits Erfahrene finden hier die Möglichkeit kreativ(er) zu werden.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7125-51 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 50

7125-52 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 70

Gegenständliches Zeichnen und Malen

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

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

7125-55 Nord *Karin Böhme-Brendel*
Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 100

Aquarellieren und Zeichnen

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

Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.
Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

7125-60 West *Johannes Westenberger*
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Aug. – 11. Dez., 10x**
14-täglich, Senioren-Initiative-Höchst; € 100

Malen und Aquarellieren

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

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

7125-70 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 135

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

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

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

7125-75 Süd *Franz Konter*
Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212;
€ 120

Ölmalerei

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

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

7125-80 *Franz Konter*
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 8x**
ca. 14-täglich, VHS Sonnemannstraße; € 90

Gesundheit

Stürze vermeiden

Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, um Ihr gewohntes Bewegungsverhalten besser einzuschätzen und Sie erfahren, wie das eigene Sturzrisiko vermindert werden kann. Dieser Schnupperkurs ist ein gesundheitsförderndes Angebot für Menschen mittleren Alters sowie ältere Menschen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-55 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 17

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

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

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-58 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 75

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 129

Hatha-Yoga

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

7130-51 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 126

7130-52 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 126

7130-53 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 126

7130-54 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 126

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

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

7132-51 Nord *Sara Flora*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**
Nordwestzentrum; € 52

7132-52 *Dr. Michaela Kreer*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **28. Aug. – 27. Nov., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 104

7132-53 Nord *Sara Flora*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 69

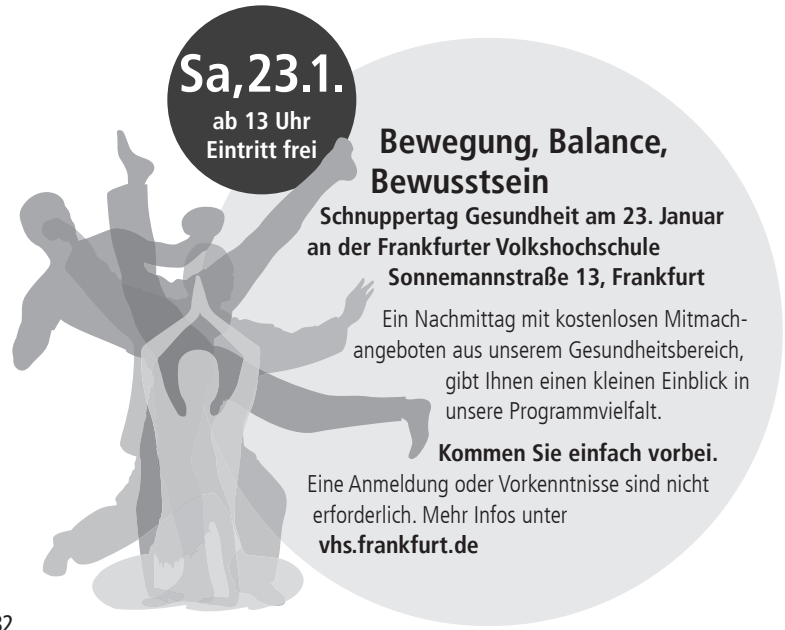
Pilates

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

7133-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **19. Aug. – 30. Sep., 7x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 61

7133-52 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 69



Wirbelsäulengymnastik

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.

7134-51 Nord *N.N.*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 75

7134-52 Nord *N.N.*
Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 75

7134-53 West *Jasmin Herkelmann*
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 70

7134-54 *Claudia Zutavern*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-55 *Claudia Zutavern*
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-56 *Heidi Gumbert*
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7134-57 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 75

7134-58 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-59 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-60 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

7134-61 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

7134-62 Süd *Denise George*
Do, 08.30 – 09.30 Uhr, **20. Aug. – 17. Dez., 17x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 85

7134-63 Süd *Denise George*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Aug. – 17. Dez., 17x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 85

7134-64 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-65 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-66 Nord *Katharina Peters*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 70

7134-67 Ost *Ingeborg Nicklas*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 75

7134-68 Ost *Ingeborg Nicklas*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 65

siehe auch: Wirbelsäulengymnastik
- in Sachsenhausen, 3412-51 und -52
- in Höchst, 3412-53 und -54

Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

7134-80 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 75

7134-81 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 75

Wassergymnastik

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

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

7136-51 Ost *Marion Hüllner*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 139

7136-52 Ost *Marion Hüllner*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 139

7136-53 Ost *Marion Hüllner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 139

7136-54 Ost *Marion Hüllner*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 139

7136-55 Ost *Kathrin Johnson-Gassmann*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Hufeland-Haus; € 116

7136-56 Ost *Kathrin Johnson-Gassmann*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Hufeland-Haus; € 116

7136-57 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 14x**
August-Stunz-Zentrum; € 82

7136-58 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 14x**
August-Stunz-Zentrum; € 82

7136-59 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 13.00 – 13.40 Uhr, **07. Okt. – 17. Feb., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 93

7136-60 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 13.40 – 14.20 Uhr, **07. Okt. – 17. Feb., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 93

7136-61 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 14.20 – 15.00 Uhr, **07. Okt. – 17. Feb., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 93

Tanzen 55+

Tanzen bewegt und hält länger fit! Jede/-r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen und mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine/-n Tanzpartner/-in, da wir nicht in der Standard-Tanzhaltung tanzen.

● Für alle mit Grundkenntnissen

Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore und Kreistänzen. Auch einfache Line- und Squaretänze und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

7137-50 Nord *Diana Schramm*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 93

● Für alle mit Grundkenntnissen

Wir tanzen Line-Dance, Gruppentänze, Squaredance und andere Tänze zu einem bunten Mix aus lateinamerikanischen Rhythmen, Walzer, Chachacha, Rock 'n' Roll, Folklore u.v.m.

7137-51 *Anja Engelhardt*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep. – 05. Feb., 18x**
VHS Leipziger Straße; € 120

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

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

7137-53 Ost *Anja Engelhardt*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 05. Feb., 17x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 113

7137-54 Nord *Anja Engelhardt*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 05. Feb., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 120

Fit, Fun, Line Dance! 55+

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen die Stunde mit einer kleinen, lockeren Aufwärmphase. Anschließend stehen einfache Line Dances im Mittelpunkt. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Inhalte des Kurses sind auch internationale Folkloretänze, Tänze mit Elementen des Gesellschaftstanzes und andere abwechslungsreiche Choreografien, die in unterschiedlichen Zusammensetzungen getanzt werden. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

● **Für Anfänger/-innen**

7137-60 Nord *Diana Schramm*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 66

● **Für alle mit Grundkenntnissen**

7137-61 Nord *Diana Schramm*
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 93

7137-62 Nord *Diana Schramm*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 93

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

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

7138-51 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-52 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-53 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-54 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-55 Nord *Anastasia Brütting*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 25

7138-56 Nord *Anastasia Brütting*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 65

7138-57 Nord *Anastasia Brütting*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 40

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Ländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über Kultur, Geschichte und Sitten anderer Länder lernen? Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

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

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf:
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

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

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

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/-in erreichen Sie Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht. Detaillierte Informationen hierzu finden Sie auf Seite 132.

Sie möchten eine andere Sprache als Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch lernen? Sprechen Sie uns an:
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212 37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Englisch

Englisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.
Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

7142-52 *Rosel Herzberg*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 6

7142-53 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Haus der Jugend; € 113

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 12

7142-54 Nord *Leonore VanScheidt*
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 113

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, ca. ab Lektion 2

7142-56 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 113

Lehrwerk: At Your Leisure A2, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 5

7142-57 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, ca. ab Lektion 3

7142-58 *Leonore VanScheidt*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

Englisch Auffrischung A2

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

Lehrwerk: Take It Easy A2 extra, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

7142-59 *Petra Stein*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag ca. ab Lektion 2

7142-61 *Ursel Schoeltzke*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 3

7142-64 Nord *Alka Popat*
Mo, 09.45 – 11.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

7142-65 Nord *Alka Popat*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

Lehrwerk: Take It Easy A2 extra, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 6

7142-67 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Englisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-73 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 113

7142-75 *Marika Anders*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

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

7142-77 *Sabine Fischer*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **19. Aug. – 16. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, ca. ab Lektion 10

7142-78 *Rosel Herzberg*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-79 *Karla Lourenco*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

English Conversation

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**

7142-80 Nord *Alka Popat*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 158

7142-82 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Haus der Jugend; € 113

7142-83 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-85 *Marika Anders*
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

7142-87 Nord *Anna Schanty*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 169

7142-89 West *Eike Beedle*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Nov. – 02. Feb., 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 75

● **Lernstufe B2**

7142-92 *Karla Lourenco*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

7142-94 West *Deirdre Junghanns*
Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 14x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 105

7142-95 West *Deirdre Junghanns*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 14x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 105

7142-96 Nord *Alka Popat*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 105

7142-97 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

● **Lernstufe C1**

7142-99 *Peter Medlicott*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Französisch

Französisch für Anfänger/-innen

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

7143-50 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 14.45 – 16.15 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 4

7143-51 *Cécile Gräff*
Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Französisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Französisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7143-55 *Bérengère Griffon*
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

ca. ab Lektion 6

7143-61 *Bérengère Griffon*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 10

7143-63 *Bérengère Griffon*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

Französisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.
Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 5

7143-68 *Margret Heide*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 98

7143-69 *Margret Heide*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 98

ca. ab Lektion 4

7143-70 *Bérengère Griffon*
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

ca. ab Lektion 7

7143-71 *Nathalie Noël*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „Tour de France" à travers les thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

● **Lernstufe B1**

7143-81 *Stefanie Hamburger*
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

7143-82 *Stefanie Hamburger*
Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

● **Lernstufe B1/B2**

7143-84 *Bérengère Griffon*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

● **Lernstufe B2**

7143-86 *Cécile Gräff*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

7143-87 *Cécile Gräff*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

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

7144-55 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mo, 15.30 – 17.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni, ca. ab Lektion 5

7144-56 *Venera Tirreno*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 8

7144-60 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Italienisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Italienisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.
Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni, ca. ab Lektion 8

7144-70 *Venera Tirreno*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Italienisch Lernstufe B2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni, ca. ab Lektion 3

7144-80 *Venera Tirreno*
Fr, 11.30 – 13.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch

Die Spanischkurse der Stufen A2 bis B2 können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sechs Anmeldungen läuft der Kurs über elf Termine, bei sieben über dreizehn Termine, bei acht über fünfzehn Termine. Entscheidend ist die Anmeldezahl am Tag des Kursbeginns.

Spanisch für Anfänger/-innen

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

7145-51 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 6

7145-55 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 8

7145-56 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 9

7145-57 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 2

7145-65 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 3

7145-69 *Gloria Notari*
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 7

7145-70 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.
Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 1

7145-75 *Gloria Notari*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch Lernstufe B2

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

Lehrwerk: Avenida B2, Ernst Klett Verlag
ca. ab Lektion 1

7145-81 *Gloria Notari*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Lehrwerk: Nuevo Avance 5 (B2.1), Hueber Verlag
ca. ab Lektion 2

7145-83 *Gloria Notari*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 3

7145-86 *Gloria Notari*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen wird ein Grundwissen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Die Nutzung des Internet gehört dazu. Wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig.

- Sie möchten von Grund auf die Bedienung eines Windows-Computers erlernen? Dafür sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte…" besonders geeignet.
- Sie haben schon einen Grundlagenkurs besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse:
  – Umsteigen auf Windows 10
  – Fit im Internet
  – Sicherheit am Computer
  – Endlich Ordnung im Computer
  – Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet
  – Online-Bezahlsysteme
  – Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich im Fachbereich beraten: Julia Shirtliff, Telefon 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Erste Schritte am Computer

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

7161-52 *Christa Funk*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **21. Sep. – 30. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 132

7161-53 Nord *Christa Funk*
Mo – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 110

Zweite Schritte am Computer

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

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

Mit Spaß und Muße lernen

Bonjour! Ich komme aus Frankreich und bin nun fast 20 Jahre an der Frankfurter VHS, an der ich Französisch und Englisch unterrichte. Seit vier Jahren leite ich auch Kurse im Bereich „Aktiv im Alter".

Es macht mir großen Spaß, meine Leidenschaft für die Sprachen und die Kultur der verschiedenen Länder mit den Menschen zu teilen. Wir tauschen uns aus, lernen von- und miteinander und lachen zusammen. Wichtige kulturelle Elemente wie typisches Gebäck oder Kuchen dürfen auch nicht fehlen.

In den Kursen für Seniorinnen und Senioren lernen Sie in entspannter Atmosphäre in Alltagssituationen und auf Reisen zu kommunizieren.

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise! Gerne auch in einem Französischkurs für Anfängerinnen und Anfänger.

A bientôt!

Ihre Sarah Tietz-Bossard

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

7161-54 *Christa Funk*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **02. Nov. – 04. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7161-55 *Christa Funk*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
07. Dez. – 11. Dez., 3x
Nordwestzentrum; € 66

Umsteigen auf Windows 10

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

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion
Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet.

7161-90 Nord *Christa Funk*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
12. Okt. – 16. Okt., 3x
Nordwestzentrum; € 66

7161-91 *Gabriele Endisch*
Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Nov. – 02. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fit im Internet

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-60 *Gabriele Endisch*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
16. Nov. – 20. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 42

Sicherheit am Computer

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Was ist dran und wie begegnen wir solchen Risiken? Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen Sie Ihren PC vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

Inhalte:
- Angriffspunkte und Schwachstellen erkennen
- Einstellungen des Browsers
- Einsatz von Security-Software
- Erstellen von sicheren Passwörtern
- Spuren im Internet verwischen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-70 *Biljana Varzic*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-72 Nord *Biljana Varzic*
Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Endlich Ordnung im Computer

Sie verbringen zu viel Zeit damit Ihre Bilder und Dokumente am Computer zu suchen? Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Dateien benannt oder wo Sie sie gespeichert haben? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen.

Inhalte:
- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: SD-Karten, CDs, USB-Sticks

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-80 Nord *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **09. Nov. – 11. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

7162-82 *Biljana Varzic*
Do + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet

Worauf muss ich beim Online-Kauf achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online-Shop? Wie zahle ich im Internet, und sind meine Daten sicher? Wir schauen verschiedene Online-Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay, etc.) an und gehen sämtliche Aspekte des Kaufprozesses direkt am PC durch. Auch das Verkaufen von eigenen Gegenständen bei eBay sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft werden erläutert.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-90 *Peter Juhre*
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-91 Nord *Peter Juhre*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Online-Bezahlsysteme

Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlsysteme? Was passiert mit meinen Daten? Sie lernen direkt am PC die verschiedenen Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie sie sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in haben. Am Ende werden Sie den für Sie besten Zahlungsweg auswählen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-94 *Peter Juhre*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-95 Nord *Peter Juhre*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Fotografie und Bildbearbeitung

Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera

Sie möchten Ihre Digitalkamera besser verstehen und einfach gute Fotos machen? Hier lernen Sie die wichtigsten Einstellmöglichkeiten kennen und wie Sie mit der vorhandenen Automatik und Programmautomatik Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft fotografieren können. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der digitalen Fotografie und lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen. Bei gutem Wetter gehen wir auf Motivsuche am nahegelegenen Mainufer.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7164-90 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
30. Nov. – 04. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

siehe auch: Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Android Smartphone und der App „Google Fotos“, 7168-70

WLAN

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

Mobiltelefon

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

- Sie besitzen noch kein Smartphone und möchten erst grundlegende Informationen darüber erhalten, um dann entscheiden zu können? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones, Tablets und die digitale Welt“ (7166-71 und -75).
- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf“ (7166-80 bis -84).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Erste Hilfe...“ (7166-90 bis -94) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7166-90 bis -94, 7167-50 bis -56 und 7168-72 bis -74)
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann ...
  - Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, besuchen Sie bitte zuerst den Kurs „Erste Hilfe...“ (7166-90 bis -94).
  - Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, sich aber noch unsicher fühlen, sind die Kurse „Android-Smartphone“ (7168-51 bis -64) die Richtigen.
  - Um Ihre Kenntnisse zu vertiefen sind die folgenden Kurse geeignet: 7168-70 bis -74 und 5076-21).

Gerne berate ich Sie persönlich:
Julia Shirtliff, Telefon 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Smartphones, Tablets und die digitale Welt

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt der Smartphones? Brauche ich ein Tablet oder ein Smartphone oder gar beides? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Android, App oder Apple? Der Vortrag gibt einen Überblick über solche und ähnliche Themen und lässt darüber hinaus viel Zeit für Ihre Fragen.

7166-71 Nord *Mechthild Schwetje*
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

7166-75 *Mechthild Schwetje*
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **28. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-80 Nord *Biljana Varzic*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

7166-82 *Biljana Varzic*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-84 West *Biljana Varzic*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 9

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Sie fühlen sich mit Ihrem Handy oder neuen Smartphone noch unsicher und möchten es besser kennen lernen? Wir bieten eine erste Einführung in die wichtigsten Funktionen und wie Sie diese im Alltag anwenden können, z.B. telefonieren, aufladen, Telefonnummern und Adressen speichern, SMS versenden. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Tipps zu Themen wie Wecken mit dem Handy, Rechner, Telefonieren aus dem Ausland. In dieser kleinen Gruppe (maximal sechs Teilnehmer/-innen) sollen vor allem Ihre Fragen beantwortet werden.

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

7166-90 Nord *Biljana Varzic*
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **25. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 32

7166-92 *Jutta Streibert*
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7166-94 West *Biljana Varzic*
Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

iPad- und iPhone-Grundlagen

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

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

7167-50 Nord *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **22. Okt. – 05. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7167-52 *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **14. Jan. – 28. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Die iCloud für iPhone und iPad

NEU im Programm

Was ist das überhaupt und wie kann ich die Cloud in meinem Alltag nutzen? Wir lernen gemeinsam wie wir ganz einfach unsere Daten sichern können und sie damit im Falle eines verlorenen oder defekten Gerätes wiederherstellen können. Außerdem nehmen wir Einstellungen vor um Kalender, Kontakte, Fotos und vieles mehr zwischen verschiedenen Apple-Geräten oder auch mit dem Computer zu synchronisieren. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Voraussetzungen: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-54 Nord *Mechthild Schwetje*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Die Foto-App für iPhone und iPad

NEU im Programm

Fotografieren mit Ihrem iPhone oder iPad gehört bereits zu Ihrem Alltag und nun fragen Sie sich, was Sie mit den Bildern alles machen können? Die Foto-App auf dem iPad oder iPhone bietet viele Möglichkeiten, Fotos zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per Mail oder WhatsApp weitergeben oder das Beste aus den Bildern holen möchten – all diese Funktionen lernen Sie im Workshop kennen und testen sie mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Voraussetzungen: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-56 *Mechthild Schwetje*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets vom Anfang an kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems für den persönlichen Bedarf vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erstmal keinen Internetzugang – das kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)
Zusatzkosten: €1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-51 *Biljana Varzic*
Mo + Di + Mi + Fr, 15.00 – 17.30 Uhr,
21. Sep. – 25. Sep., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-52 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Di + Do + Fr, 15.00 – 17.30 Uhr,
16. Nov. – 20. Nov., 4x
Nordwestzentrum; € 66

7168-53 *N.N.*
Mo + Di + Mi + Fr, 15.00 – 17.30 Uhr,
31. Aug. – 04. Sep., 4x
Ort auf Anfrage; € 66

7168-54 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
25. Jan. – 29. Jan., 3x
Nordwestzentrum; € 66

Android-Smartphone II

Unterwegs im Internet

Schritt für Schritt geht es weiter mit dem Smartphone oder Tablet ins Internet. Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Apps für Internet, E-Mail und zum „Chatten". Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps zu den unterschiedlichsten Themen herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs „Smartphone Android I – Die Grundfunktionen" oder vergleichbare Kenntnisse.
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)
Zusatzkosten: €1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-56 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Di + Do + Fr, 15.00 – 17.30 Uhr,
26. Okt. – 30. Okt., 4x
Nordwestzentrum; € 66

7168-57 *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Fr, 13.30 – 16.45 Uhr,
23. Nov. – 27. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

Android-Smartphone

Fundierte Grundlagen

Sie haben schon erste Basis-Erfahrungen mit Ihrem Smartphone oder Tablet gemacht. Sie möchten mit dem Gerät sicherer umgehen können und die Grundfunktionen (z.B. Telefon, Internet, Adressbuch, Kalender, Kamera) und Apps (z.B. GPS, Musik etc.) besser verstehen. Hier lernen Sie was ein Google-Konto ist, wie Sie einfache Anpassungen des Systems selbst vornehmen, was Apps sind und wie Sie Neue aus dem Internet herunterladen. Auch Fragen der Sicherheit im Netz werden behandelt.

Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet und gelegentlich auch am Computer.
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-62 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
12. Okt. – 16. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-64 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
07. Dez. – 11. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fotografieren mit dem Android-Smartphone

Sie möchten die Kamerafunktion Ihres Smartphones näher kennenlernen und effektiv nutzen? Wir schauen uns im ersten Teil Ihre Smartphone-Kamera genau an und machen Fotos mit der Automatik und der Programmautomatik. Dabei lernen Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft zu fotografieren. Im zweiten Teil bearbeiten wir die Fotos mit der kostenlosen App „Google Fotos" am Smartphone und am Computer. Sie lernen das Archivieren ihrer Bilder in der Historie und in den Alben, die grundlegenden Möglichkeiten der Bildbearbeitung, das Ausdrucken, Teilen und Verschicken von Fotos.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Android-Smartphone
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-70 *Stefan Seibert*
Mo + Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr,
09. Nov. – 12. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

WhatsApp auf dem Smartphone

NEU im Programm

Sie wollen WhatsApp auf Ihrem Smartphone nutzen um mit Familie und Bekannten in Verbindung zu bleiben? Hier finden Sie Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App:

- Nachrichten schreiben und versenden
- Kontakte verwalten
- erledigte Unterhaltungen löschen und aufräumen.

Dieser Kurs richtet sich an sowohl Android- als auch iPhone-Nutzer/-innen.
Bitte mitbringen: betriebsfertiges Smartphone mit Ladegerät und installiertem WhatsApp

7168-72 Nord *Biljana Varzic*
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

7168-74 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 14.00 – 16.30 Uhr, **18. Jan. + 20. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

siehe auch: Mobiles Lernen – (Kostenfreie) Lern-Apps für unterwegs, 5076-21

VHS speaks English – courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?

Here you can do something you're interested in – some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

Frankfurt OperaTalk

English-speaking opera fans, from novices to experts, meet at the VHS to get acquainted with each other and with the lively Frankfurt opera scene. Native and non-native speakers of English are cordially invited to enroll. Sometimes an English-speaking singer or musician will be on hand to answer questions about current opera productions and about life on the international opera circuit.

The material costs cover to the expense allowances for the guests.

In cooperation with Oper Frankfurt

2302-59 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 16. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 18

The Art of Drawing

This is a drawing course in English. It is open to anyone who can speak and understand English. The intention is to create a link between artistic and linguistic expression. The aim is to learn how to draw while giving you an opportunity to practise your English. The method to be used is the natural way, by using your eyes and hands, and the extension of these: graphic tools, ink, charcoal, colour and oil pastels. If you enjoy learning, creating and speaking English, you are welcome.

The material costs cover the initial provision of equipment for drawing and painting.

2510-50 *Alexander Bowie*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Sep. – 24. Nov., 9x**
Bettinaschule; € 90, Mat. Kosten € 10

English Film Club B2+

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-25 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 100

4276-26 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. – 27. Jan., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 100

Let's Talk Art B2+

Rembrandt

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Rembrandt is world-famous to this day as a painter of exceptional portraits, self-portraits and history paintings. This major exhibition at the Städel will illuminate the artist´s exciting and stimulating period in Amsterdam between 1630 and 1655, show how the competitive dialogue with older and younger artists of his time challenged and influenced his creativity and ambitions, how Rembrandt grew to become one of the greatest painters in the history of art. Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-28 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **12. Jan. – 23. Feb., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 80, Mat. Kosten € 15

English Book Club

Are you a keen and active reader with a high level of English? Then you might like to join one of our book clubs where you'll have an opportunity to exchange your thoughts on a fascinating range of modern and contemporary authors. Reading in a group encourages and inspires, adding new dimensions to the learning experience. You should have good communicative skills and a willingness to participate. Native speakers are also very welcome.

● Frankfurt Book Fair: Guest of Honour Canada C1/C2

NEU im Programm

In this special book club course we will read: The Handmaid's Tale by Margaret Atwood and selected Canadian short stories. Additionally, we will explore the guest of honor's culture through music, art and cinema. The course will end with a group visit to the Frankfurt Book Fair to explore the rich literary tradition of Canada.

4280-29 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **20. Sep. – 18. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 30

● Literary Anniversaries C1/C2

In this course we will celebrate various author's accomplishments during their birthday months. During each session we will discuss the selected reading, fun facts and the authors impact on literature and society in general.

4280-30 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **27. Sep., 25. Okt., 22. Nov., 13. Dez., 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Great Novels Made Into Movies C1/C2

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies.

A special excursion is planned at the end of the course. Additional costs may apply.

4280-34 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **27. Sep., 25. Okt., 22. Nov., 13. Dez., 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Classic Winter Time Stories

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

4280-38 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Poetry For People Who Don't Like Poetry C1/C2

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-40 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Writing Skills: writing for the web C1/C2

When writing for the web, using simple language helps users find what they need, understand what they have found and in turn use it for their needs. But writing simply is not the only key to good writing on the web. In this writing skills course we will review the many conventions which make Interesting and compelling reading on the web. In addition we will cover some SEO basics and best practices for blogs, twitter and social media posts.

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

4280-45 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Nov. – 09. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

English for creative people B2/C1

NEU im Programm

Are you an artist or someone who uses their creativity for work or for pleasure? As people who use creativity in any way, either professionally or just for the joy of it, often we do need to try to describe our work, interests and creative process. But these things are hard to explain, so this one day workshop will focus on refining and expanding your vocabulary and skill in talking about these difficulties to explain topics. Using word games, group visual projects, discussion and sharing our own experiences and questions, we will practice talking about our artistic processes and passions, and hopefully go home with new confidence in speaking English and full of new creative energy.

4285-26 *Bruce Long*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Foundations of the Global Political Economy C1

NEU im Programm

This course will help students understand how to put contemporary political thought into conversation through analysis of current political and economic challenges. The first half of the course will explore the major ideas and thinkers of the four major yet still underappreciated alternative traditions of first world political thought? African American, feminist, radical and conservative and values like freedom, justice, equality democracy, economy, rights, identity, as well as the role of the state in daily life, and draw on contemporary literature and media to trace their origins. The second half of the course will address the financial crisis and related topics including Modern Monetary Theory, Helicopter Money, and the 4th Industrial Revolution (Tech 4.0).

The course will be conducted in discussion format.

4285-27 *Doyle Lauren*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Bildungsurlaub

Wir haben im Herbst/Winter 2020/21 mehr als 170 Bildungsurlaube im Programm.

©contrastwerkstatt – Fotolia.com

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen.

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen.

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter service.hessen.de

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **spätestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

August 2020

17. Aug. – 21. Aug.	Englische Woche B1.1, Kenntnisse ab Stufe 6, *4205-11*	Seite 138
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-20*	Seite 226
24. Aug. – 28. Aug.	Englische Woche B1.2, Kenntnisse ab Stufe 7, *4205-13*	Seite 138
	Moderation Intensivkurs: Besprechungen und Workshops leiten – Techniken der Moderation, *5577-20*	Seite 225
31. Aug. – 04. Sep.	Arbeitszeit und Lebenszeit: Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen? *1803-50*	Seite 46
	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag – Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen, *2506-51*	Seite 79
	Englische Woche A1, *4205-02*	Seite 138

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de
Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

September 2020

07. Sep. – 11. Sep.
Europa und die arabische Welt, *1803-51* ..... Seite 46
North American Week B2, Kenntnisse ab Stufe 10, *4205-17* ..... Seite 138
Excel 2016 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-20* ..... Seite 191
Programmieren in Java, *5506-20* ..... Seite 218

14. Sep. – 18. Sep.
Gesund bleiben in Beruf und Alltag – Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3101-51* ..... vhs.frankfurt.de
PDL – Englisch lernen einmal anders, zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs A2–B1, *4205-08* ..... Seite 138
VBA mit Excel I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-20* ..... Seite 193
Affinity Publisher I + II – Intensivkurs Layout und Design, *5332-20* ..... Seite 201
Affinity-Workshop Print – Schwerpunkt Publisher: Intensivkurs Workflow und Erstellung, *5359-20* ..... Seite 204

21. Sep. – 25. Sep.
Resilienztraining – So stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-59* ..... Seite 31
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-65* ..... Seite 35
Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen – Wie wollen wir morgen leben? *1803-53* ..... Seite 46
Russische Woche A1 Teil 1, *4480-05* ..... Seite 169
Excel 2016 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-20* ..... Seite 192
Word, Excel und PowerPoint 2016 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-22* .. Seite 197
Content-Produktion für Social Media – Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, *5434-20* ..... Seite 213

28. Sep. – 02. Okt.
Gesund bleiben in Beruf und Alltag – Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3102-51* ..... vhs.frankfurt.de
Schwedische Woche 1, für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, *4483-11* ..... Seite 172
Excel 2016 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-22* ..... Seite 191
PowerPoint 2016 I+II – Intensivkurs Präsentation, *5231-22* ..... Seite 195
Grafisches Gestalten Adobe I – Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg), *5351-20* ..... Seite 202
Python, *5512-22* ..... Seite 218
Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-22* ..... Seite 226
Einführung in das NLP, *5597-22* ..... Seite 228

Oktober 2020

05. Okt. – 09. Okt.
Menschenrechte und Demokratie, *1803-55* ..... Seite 47
In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag, *3115-51* ..... vhs.frankfurt.de
Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3135-51* ..... vhs.frankfurt.de
Die Partnerstadt Mailand entdecken B1+ bis C1, *4402-35* ..... Seite 156
Premiere Pro und After Effects – Intensivkurs professionelle Bearbeitung digitaler Filme, *5386-20* ..... Seite 206
Programmiersprachen – Einführung und Überblick, *5501-20* ..... Seite 218
Roboterprogrammierung mit Python, *5513-20* ..... Seite 218
Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement, *5556-20* ..... Seite 223
Train the Trainer, *5596-20* ..... Seite 227
Besseres Deutsch intensiv – Rechtschreibung und Zeichensetzung, *6550-50* ..... Seite 253

12. Okt. – 16. Okt.
Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3135-52* ..... vhs.frankfurt.de
Fit in Beruf und Alltag durch Yoga – Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, *3141-51* ..... vhs.frankfurt.de
Gesundheit stärken – beruflich und privat, *3180-51* ..... vhs.frankfurt.de
PDL – Italienisch lernen einmal anders, für Teilnehmer/-innen der Kompetenzstufe A2-B1, *4402-31* ..... Seite 156
Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), *5274-22* .. Seite 197
WordPress/Webseiten erstellen I + II – Intensivkurs CMS, *5472-20* ..... Seite 215
Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen, *5601-20* ..... Seite 228
Bessere Texte schreiben – Formulieren Sie klar, verständlich und ansprechend, *6550-60* ..... Seite 253

19. Okt. – 23. Okt.
Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-60* ..... Seite 31
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-67* .... Seite 35
Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag – Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen, *2506-52* ..... Seite 79
Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3160-51* ..... vhs.frankfurt.de
Englische Woche A2, Kenntnisse ab Stufe 4, *4205-04* ..... Seite 138
Spanische Woche A1 Teil 1, *4502-12* ..... Seite 173
Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-22* ..... Seite 186
Excel 2016 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-22* ..... Seite 192
VBA mit Excel I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-22* ..... Seite 193
Lightroom I + II – Intensivkurs Bildbearbeitung und -verwaltung, *5316-20* ..... Seite 200
Professionelles Texten für Internet und Social Media – Content für Menschen und Suchmaschinen, *5432-21* ..... Seite 213
Windows Server 2019, *5535-22* ..... Seite 220
Die Magie der Kommunikation, *5560-24* ..... Seite 223
Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag – Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionale Balance, *5564-20* .... Seite 224

26. Okt. – 30. Okt.
Französische Woche A1.1, *4302-30* ..... Seite 149
Excel 2016 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-24* ..... Seite 191
Word, Excel und PowerPoint 2016 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-26* .. Seite 197
InDesign I + II – Intensivkurs Layout und Design, *5335-20* ..... Seite 202
Webseiten erstellen und gestalten – Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5491-20* ..... Seite 216
Visual C#.net, *5504-22* ..... Seite 218
Projekte erfolgreich durchführen – Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden, *5721-20* ..... Seite 232

Planen Sie frühzeitig!
Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich beantragt werden.

November 2020

02. Nov. – 06. Nov.
Alles ist geplant – Verschwörungstheoretische Welterklärung, *1803-57* ..... Seite 47
Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben, *3137-51* ..... vhs.frankfurt.de
Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, *3185-51* ..... vhs.frankfurt.de
Polnische Woche A1, *4471-24* ..... Seite 167
Access 2016 I – Intensivkurs Datenbank (Einstieg), *5180-20* ..... Seite 194
Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook – Automatisierung von Routinearbeiten, *5282-22* ..... Seite 197
Photoshop I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, *5311-20* ..... Seite 199
Premiere Elements I + II – Intensivkurs Videoschnitt und -bearbeitung, *5372-20* ..... Seite 205
Social Media Marketing: Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5423-21* ..... Seite 210
HTML und CSS – Intensivkurs für Anfänger/-innen, *5492-20* ..... Seite 216
Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-20* ..... Seite 223
Präsentationstraining: Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik, *5576-20* ..... Seite 225

09. Nov. – 13. Nov.
Gesund bleiben in Beruf und Alltag – Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3102-52* ..... vhs.frankfurt.de
Englische Woche B1+, Kenntnisse ab Stufe 8, *4205-15* ..... Seite 138
Russische Woche A1 Teil 1, *4480-06* ..... Seite 169
Word 2016 I + II – Intensivkurs Textverarbeitung, *5102-22* ..... Seite 190
VBA mit Excel I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-24* ..... Seite 193

09. Nov. – 13. Nov.
Word und Outlook 2016 – Grundlagen professioneller Bürokommunikation, *5281-22* ..... Seite 197
Grafisches Gestalten mit Affinity – Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer, *5353-20* ..... Seite 203
Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-20* ..... Seite 232
Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte, *5988-01* ..... Seite 248

16. Nov. – 20. Nov.
Geschichte der Philosophie – Zeitalter der Aufklärung, *1803-61* ..... Seite 47
Kunst, Kommerz und Bilderflut – Digitale Fotografie im Internetzeitalter, *2406-50* ..... Seite 73
Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga, *3142-51* ..... vhs.frankfurt.de
British Week B2, Kenntnisse ab Stufe 10, *4205-24* ..... Seite 138
Spanische Woche A2+, *4502-21* ..... Seite 173
Türkische Woche A1, für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, *4610-25* ..... Seite 179
Excel 2016 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-26* ..... Seite 191
Excel 2016 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-24* ..... Seite 192
PowerPoint 2016 I+II – Intensivkurs Präsentation, *5231-24* ..... Seite 195
Word, Excel und PowerPoint 2016 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-28* .. Seite 197
Illustrator I + II – Intensivkurs Grafikdesign, *5345-20* ..... Seite 202

23. Nov. – 27. Nov.
Französische Woche A1.2, *4302-32* ..... Seite 149
Spanische Woche A1, Teil 2, *4502-13* ..... Seite 173
Access 2016 SQL I–III – Intensivkurs Datenbanksprache, *5185-20* ..... Seite 194
Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), *5274-24* .. Seite 197
Elements I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, *5305-20* ..... Seite 198
Webredaktion: Online-Projekte betreuen, *5411-21* ..... Seite 208
PHP-Programmierung, *5510-20* ..... Seite 218
Büroorganisation im Wandel der Zeit I – Industrie 4.0 und die Folgen, *5776-20* ..... Seite 236

30. Nov. – 04. Dez.
Storytelling und Reportagefotografie I – Geschichten erzählen mit Fotografien, *2406-51* ..... Seite 74
Gesund bleiben in Beruf und Alltag, *3102-53* ..... vhs.frankfurt.de
In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag, *3115-52* ..... vhs.frankfurt.de
Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben, *3137-52* ..... vhs.frankfurt.de
Business English Week B2, Kenntnisse ab Stufe 10, *4205-22* ..... Seite 138
Esperanto Woche, *4290-30* ..... Seite 148
Lateinamerikanische Woche B1+, *4502-26* ..... Seite 174
Zweite Schritte am Computer – Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016, *5016-22* ..... Seite 186
Access 2016 II – Intensivkurs Datenbank (Aufbau), *5182-20* ..... Seite 194
Affinity Photo I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, *5302-20* ..... Seite 198
Grafisches Gestalten mit Adobe II – Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau), *5352-20* ..... Seite 202
Community Management und Reputation in der Kommunikation: Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen, *5426-21* ... Seite 211
Webseiten erstellen und gestalten – Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5491-22* ..... Seite 216
Linux – Ubuntu, *5546-20* ..... Seite 220

Dezember 2020

07. Dez. – 11. Dez.
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-66* ..... Seite 35
Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3160-52* ..... vhs.frankfurt.de
The Business Communicator B2+, *4205-25* ..... Seite 139
Excel 2016 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-28* ..... Seite 191
VBA mit Excel I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-26* ..... Seite 193
Grafisches Gestalten mit Open Source – Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape, *5355-20* ..... Seite 203

07. Dez. – 11. Dez.	Professionelles Texten für Internet und Social Media – Content für Menschen und Suchmaschinen, *5432-23*	Seite 213
	Führung und Kommunikation, *5602-20*	Seite 228
	Projekte planen mit MS-Project, *5725-22*	Seite 233
14. Dez. – 18. Dez.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!, *1003-61*	Seite 31
	Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken, *3118-51*	vhs.frankfurt.de
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3135-53*	vhs.frankfurt.de
	Persische Woche A1, *4468-01*	Seite 166
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-24*	Seite 186
	Excel 2016 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-26*	Seite 192
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-30*	Seite 197
	Grafisches Gestalten mit Open Source – Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape, *5355-22*	Seite 203
	Creative Cloud-Workshop Print I + II – Schwerpunkt Printmedien: Intensivkurs Workflow und Erstellung, *5357-20*	Seite 203
	Programmieren in Java, *5506-22*	Seite 218
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag – Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionale Balance, *5564-22*	Seite 224
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, *5701-22*	Seite 231
04. Jan. – 08. Jan.	Qigong | Entspannung | Beweglichkeit, *3170-51*	vhs.frankfurt.de
	Roboterprogrammierung mit Python, *5513-22*	Seite 218
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-24*	Seite 226
11. Jan. – 15. Jan.	Excel 2016 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-28*	Seite 192
	Access 2016 I – Intensivkurs Datenbank (Einstieg), *5180-22*	Seite 194
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-32*	Seite 197
	InDesign I + II – Intensivkurs Layout und Design, *5335-22*	Seite 202
	Python, *5512-28*	Seite 218
	Train the Trainer, *5596-22*	Seite 227
	Einführung in das NLP, *5597-24*	Seite 228
18. Jan. – 22. Jan.	30 Jahre nach der DDR – Hoffnungen, Enttäuschungen, Realitäten heute, *1803-59*	Seite 47
	VBA mit Excel III + IV – Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau), *5170-20*	Seite 194
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), *5274-26*	Seite 197
	Photoshop I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, *5311-22*	Seite 199
	Bildungsurlaub: Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5423-23*	Seite 210
	WordPress/Webseiten erstellen I + II – Intensivkurs CMS, *5472-22*	Seite 215
	Meisterklasse Rhetorik – 100 Profi-Tipps für Business und Beratung, *5553-20*	Seite 222
	Die Magie der Kommunikation, *5560-26*	Seite 223
25. Jan. – 29. Jan.	Fit im Job – Gesundheit und Arbeitsleben ein gesellschaftliches Spannungsverhältnis?! *1803-63*	Seite 47
	Entspannt Englisch lernen mit Yoga, Kenntnisse ab Stufe 6, *4205-09*	Seite 138
	Excel 2016 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-30*	Seite 191
	VBA mit Excel I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-28*	Seite 193
	Kreative Fotografie und Bildbearbeitung – Intensivkurs , *5317-20*	Seite 200
	Content-Produktion für Social Media – Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, *5434-21*	Seite 213
	Webseiten erstellen und gestalten – Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5491-24*	Seite 216
	Linux – Ubuntu, *5546-22*	Seite 220
	Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement – Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln, *5556-22*	Seite 223

Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Herbstsemester 2020: 14. September 2020 bis 29. Januar 2021

Liebe Freunde der Jüdischen Volkshochschule,

wenn wir im Herbst 2020 das jüdische Neujahrsfest Rosh Haschana begehen werden, besteht die Hoffnung, dass bis dahin unsere demokratische Gesellschaft gelernt hat, mit dieser durch das Virus Covid 19 ausgelösten Pandemie vernünftig und angemessen umzugehen.

Die meisten von uns werden wohl bei den dann stattfindenden Gottesdiensten in unseren Synagogen wohl Schutzmasken tragen und Abstandsregeln einhalten, um eine weitere Infektionswelle zu verhindern; in Kirchen und Moscheen wird vermutlich nicht anders gehandelt werden.

Die bis dahin von der Bundesregierung getroffenen Entscheidungen zur Eindämmung der Pandemie werden von der großen Mehrheit der Bevölkerung einhellig mitgetragen, auch wenn dabei Einschränkungen der Grundrechte hingenommen werden mussten oder eventuell noch weiter bestehen.

Viele von uns aus der zweiten Generation nach der Shoah können sich noch gut an die Schilderungen der verfolgten Eltern erinnern, wie es ist, wenn verbriefte Grundrechte verloren gehen und nicht einmal die eigene Wohnung Schutz bietet.

Auch von daher bleibt es weiterhin ein zentrales Anliegen jüdischer Erwachsenenbildung im deutschen Sprachraum darauf hinzuwirken, dass auch zukünftig Veranstaltungen unter dem Motto „Gegen das Vergessen – für kulturelle und religiöse Vielfalt" als Kulturangebote von Volkshochschulen, Bildungs-, Begegnungs- und Gedenkstätten im Rhein-Main-Gebiet initiiert werden.

Mehrere Veranstaltungen in dem umfassenden Kulturprogramm des Herbstsemesters 2020 nehmen sich dieser Thematik an, wie etwa der Besuch der KZ Gedenkstätte Mörfelden-Walldorf", um an die dort eingepferchten Häftlinge – 1.700 jüdische Frauen aus Ungarn – zu gedenken, die dort für den Bau des „Flug- und Luftschiffhafen Rhein-Main" Zwangsarbeit leisten mussten.

Neben Führungen wird es wieder Vorträge, Studienabende, Podiumsgespräche und Sprachkurse wie auch Konzerte im Kursangebot geben.

Es ist erfreulich festzustellen, dass neben unseren Gemeindemitgliedern immer mehr Bürgerinnen und Bürgern aus Frankfurt und dem Rhein-Main-Gebiet die Veranstaltungsangebote der Jüdischen Volkshochschule in Anspruch nehmen.

Alle, die an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte Interessierten finden hier ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges auf Innovation angelegtes Kursangebot. Mit dem Herbstprogramm 2020 will die JVHS einem breiten, interessierten Publikum Grundgedanken aus dem Judentum nahebringen und damit unseren Beitrag zu einem angeregten interreligiösen wie interkulturellen Dialog leisten.

Ihre Jüdische Volkshochschule der
Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Anmeldung:
Mo, 24. Aug. – Fr, 04. Sep. 2020

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail über die Jüdische Gemeinde Frankfurt.

Jüdische Gemeinde Frankfurt
Sekretariat der JVHS
Westendstraße 43, 60325 Frankfurt a.M.
Verwaltungsgebäude, IV. Stock

Mo	08.30 – 13.00 Uhr
Mi	08.30 – 16.00 Uhr
Do	11.00 – 15.00 Uhr
Fr	08.30 – 14.00 Uhr

Sekretariat
Frau Oberberger

Telefon	069 768036-142
Fax	069 768036-179
E-Mail	volkshochschule@jg-ffm.de
Internet	www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung

Das Kursentgelt wird bei der Anmeldung fällig und ist per Überweisung zu entrichten:
Post-Bank Frankfurt am Main,
BIC: PBNKDEFF
IBAN: DE39 5001 0060 0106 543600
Empfänger: Jüdische Gemeinde
Verwendungszweck: JVHS, Kursnummer

Zum Redaktionsschluss der VHS waren die Planungen der JVHS noch nicht vollständig abgeschlossen.
Informationen über weitere Kurse, Vorträge und auch geänderte Termine erhalten Sie über das Sekretariat der Jüdischen VHS oder im Internet unter www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule dort finden Sie das aktuelle Programm, auch als pdf-Datei.

Feldenkrais-Kurs

Durch die Methode des Feldenkrais wird die Wahrnehmung des eigenen Seins und weitere Aspekte des menschlichen Wesens verbessert, wie zum Beispiel die Erkenntnis von Umständen durch das Nutzen der eigenen Sinne. Dabei werden jegliche Fassetten des menschlichen Körpers angesprochen und dadurch auf Trab gehalten. Dadurch werden Resultate wie eine erhöhte Leistungsfähigkeit, neuerworbene Kreativität und ein gesteigertes Wohlbefinden erworben.

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Sportverein TUS Makkabi Frankfurt

Ort: Spiegelsaal im 4. Stock des Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1310 *mit Ruth Jäger*
Di, 15. Sep. – 15. Dez., 12 Wochen/24 UStd.
18.45 – 20.00 Uhr; € 84, ermäßigt € 72
(Einzelstunde: € 3,50, ermäßigt € 3)

Selbstverteidigungsworkshop Krav Maga – Kurs

Im Krav Maga geht es darum, ein Verständnis für reale Gewalt zu gewinnen. Dabei geht es neben physischen Techniken und deren Training, um Aufmerksamkeit und Wachsamkeit im Kontext von Konfliktvermeidungsstrategien, das richtige Deuten von Körpersprache, das Beurteilen von anatomischen Parametern und die bewusste Wahrnehmung und Analyse der Umwelt. Zudem fokussiert sich Krav Maga auf die Schulung des Durchhaltevermögens, welches nicht nur im Kontext realer Selbstverteidigung eine Fähigkeit im Rahmen sozialer Kompetenzen ist.

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Sportverein TUS Makkabi Frankfurt.

Ort: Im Philantropin in der Sporthalle beim Pausenhof, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1311 *mit David Neumann*
Mi, 16. Sep. – 16. Dez., 12 Wochen/24 UStd.
19.30 – 21.00 Uhr; € 84, ermäßigt € 72
(Einzelstunde: € 3,50, ermäßigt € 3)

Zur spirituellen Bedeutung der hebräischen Sprache

Vortrag und Diskussion am Vormittag, Workshop am Nachmittag

Das hebräische Alphabet enthielt schon in seiner Urform das gesamte Wissen, das der Mensch jemals erwerben konnte. In ihm ist der Gedanke der Schöpfung, die Quelle des Universums und der erste Schritt hin zur Mannigfaltigkeit enthalten. Das alte hebräische Volk regelte seine Angelegenheiten, indem es Rangstufen mit Zahlen kennzeichnete. In unserem Körper ist z.B. das Gehirn das wichtigste Organ; deshalb könnten wir ihm die Zahl Eins (1) zuordnen. Für das Herz dürften wir alsdann die Zwei (2) bestimmen. Die Hebräer legten Tabellen an, anhand derer sie darlegten, in welche Kategorien sie Dinge wie Metalle, Früchte und Gemüse, Planeten und sogar unseren Wochenzyklus einreihten: auf den ersten Tag, Sonntag (die Sonne), folgt der Montag (der Mond). Diese Auffassungen sind eng mit der Geist-Körper-Wesensart des Menschen verknüpft und in die Beschaffenheit der Menschheitsgeschichte eingewoben.

Mit Prof. Dr. Julia Bernstein, *Professorin für soziale Ungleichheiten und Diskriminierungserfahrungen, Frankfurt University of Applied Sciences*

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock, Raum 204

Vortrag: Kurs-Nr. 3014 *mit Julia Bernstein*
So, 22. Nov., 1 Woche/2 UStd.
11.00 – 12.30 Uhr; € 8, ermäßigt € 6,50

Workshop: Kurs-Nr. 3015 *mit Julia Bernstein*
So, 22. Nov., 1 Woche/2 UStd.
13.30 – 15.00 Uhr; € 8, ermäßigt € 6,50

Den Täterinnen und Tätern auf der Spur

Wer hat die Bibel (AT und NT) verfasst und zu welchem Zweck?

Zu der Zeit der Entstehung des biblischen Kanons gab es eine Vielzahl von Texten. Die Bibel in ihrem Umfang, den wir kennen, stellt eine Auswahl dar. Wer hat sie wann und warum getroffen? Auf jedes Ereignis gibt es unterschiedliche Perspektiven; einige kommen in den biblischen Texten zu Wort, andere nicht. Wer entscheidet über die relevanten „Sichtweisen"? Die Texte, wie sie heute vorliegen, wurden im Laufe der Zeit mehrfach überarbeitet und kommentiert. Welche Ereignisse haben das ausgelöst? Welche Überzeugungen stehen dahinter? Warum z.B. gibt es einen „doppelten David" – den der Königsbücher und den des Psalters? Warum haben wir 4 Evangelien, die nicht übereinstimmen? Und schließlich: Was bedeutet dies für unser Verständnis der biblischen Texte? Wir laden Sie ein, sich auf eine detektivische Spurensuche zu begeben.

Ort: Seminarraum im Haus am Dom, Domplatz 3

Kurs-Nr. 1601 *mit Kornelia Siedlaczek und Roberto Fabian*
Mi, 16. Sep., 1 Woche/2 UStd.
18.30 – 20.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Auf den Spuren der Frankfurter jüdischen Geschichte

Stadtrundgang: Die Altstadt Frankfurts im 19. und 20. Jahrhundert

Frankfurt a.M. galt in der Vergangenheit lange als „die jüdischste aller Städte". In der Messe und Handelsstadt ist seit 1150 eine Jüdische Gemeinde nachgewiesen. Wie sehr sie für die Stadt Frankfurt von Bedeutung war – sei es als politischer Spielball, sei es als Steuerzahler – wird an den verschiedenen Stationen bei unserem Rundgang sichtbar werden, wie etwa die Tatsache, dass sich die jüdischen Frankfurter ihrer Heimatstadt besonders verpflichtet fühlten und sich bei der Entwicklung von Stadt und Stadtgesellschaft, aber auch weit darüber hinaus, einbrachten. Der Rundgang führt uns von der Paulskirche durch die Altstadt und die Neustadt bis zur Gedenkstätte „Neuer Börneplatz", um die Geschichte der jüdischen Frankfurter zu erkunden.

Treffpunkt: vor der Paulskirche, Paulsplatz 11, 60311 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1115 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 13. Sep., 1 Woche/2 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Führung: Die Gedenkstätte an der Europäischen Zentralbank

Eine Spurensuche an der ehemaligen Frankfurter Großmarkthalle

Die Großmarkthalle, heute Sitz der Europäischen Zentralbank, war nicht nur zur Zeit ihrer Errichtung ein imposanter Bau. Von hieraus wurden zwischen 1928 und 2004 sämtliche städtischen Märkte beschickt und de facto die Frankfurter von hier aus ernährt. Derselbe Ort diente jedoch ab Oktober 1941 bis Frühjahr 1945 auch verbrecherischen Zwecken: In dieser Zeit nutzte die Gestapo den Keller der Großmarkthalle als Sammelplatz für die Deportation der jüdischen Bevölkerung in die Ghettos, Konzentrations- und Todeslager im Osten. Etwa 10.000 Menschen wurden allein von hier bei zehn Massendeportationen verschleppt. Nur 179 Deportierte überlebten. Die Erinnerungsstätte vermittelt dem Besucher durch Zitate von Opfern und empathischer Helfer gewissermaßen „en passant" einen Einblick in die schrecklichen Geschehnisse und in die Gleichgültigkeit der großen Allgemeinheit gegenüber den Opfern der Deportation.

Treffpunkt: EZB-Besucherzentrum in der Sonnemannstraße 20

! Verbindliche Anmeldung bis So, 6. Sep. erforderlich! Die Namen aller Teilnehmenden müssen bis

Mi, 16. Sep. vorliegen. Bitte bringe Sie zur Veranstaltung einen gültigen Personalausweis mit.

Kurs-Nr. 1113 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
Mi, 16. Sep., 1 Woche/2 UStd.
18.00 – 19.30 Uhr; € 8, ermäßigt € 6,50

Führung: Alter Jüdischer Friedhof an der Battonstrasse

800 Jahre Jüdische Geschichte

Wäre es nach den Nationalsozialisten gegangen, gäbe es diesen jüdischen Friedhof mit seinen bis 1939 etwa sechstausendfünfhundert Grabsteinen überhaupt nicht mehr. Allein die verbliebenen zweitausendfünfhundert Grabsteine legen Zeugnis ab von der hohen Kultur jüdischen Lebens in Frankfurt a.M. seit dem Hochmittelalter. Gemeinsam werden wir auf uns nicht nur die einzigartige Atmosphäre auf diesen zweitältesten jüdischen Friedhof nördlich der Alpen wirken lassen, sondern auch Erstaunliche über die Bedeutung der Inschriften auf den Grabsteinen erfahren. Wer weiß von uns schon, dass sich dort auch die Grabsteine von Mayer Amschel Rothschild, dem Begründer der Rothschild-Dynastie, und von dem bedeutenden Rabbiner Nathan Adler befinden.

Treffpunkt: An der Eingangspforte zum Jüdischen Friedhof am Neuen Börneplatz

Männer werden gebeten, eine Kopfbedeckung dabei zu haben.

Kurs-Nr. 1114 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 15. Nov., 1 Woche/2 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Rundgang über den Jüdischen Friedhof an der Eckenheimer Landstraße

mit Vortrag über Beerdigungsbräuche im Judentum

Nach der Begrüßung wird es zunächst einen kurzen Vortrag geben, der sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen wird: „Warum gibt es in den jüdischen Gemeinden die Beerdigungsbrüderschaft Chewra Kadischa?" „Um was kümmert sich diese Beerdigungsbrüderschaft im Todesfall?" „Wie wird im Todesfall mit dem Verstorbenen und dessen Angehörigen verfahren?" „Warum erhält jeder Verstorbene einen einfachen unbehandelten Holzsarg zugewiesen?" „Was ist damit gemeint, wenn es heißt: „Das letzte Hemd trägt keine Taschen?" Anschließend wird Majer Szanckower, Leiter der Jüdischen Friedhöfe in Frankfurt, bei einem Rundgang die Bedeutung der verschiedenen Gräberfelder des Friedhofs erläutern.

Treffpunkt: Neuer Friedhof an der Eckenheimer Landstraße 238, vor dem Eingang zum Verwaltungsbüro des Friedhofs

Kurs-Nr. 1117 *mit Majer Szanckower*
So, 25. Okt., 1 Woche/2 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; Entgeltfrei

Exkursion: KZ-Gedenkstätte Mörfelden-WalldorF

Das KZ Walldorf war ein KZ-Außenlager in Walldorf (Hessen), jetzt Stadtteil von Mörfelden-Walldorf. Es handelte sich um ein Außenlager des Konzentrationslagers Natzweiler-Struthof im Elsass und bestand vom 23. August bis 24. November 1944. Die KZ-Häftlinge leisteten Zwangsarbeit am Flug- und Luftschiffhafen Rhein-Main, dem heutigen Flughafen Frankfurt a.M.. Diese Arbeiten am Flugplatz (Bauvorhaben Rhein-Main ME 163 B) waren als „kriegsentscheidend" eingestuft worden. Der Lehrpfad um das ehemalige Konzentrations-Außenlager Walldorf beginnt an dem im März 1980 der Öffentlichkeit übergebenen Gedenkstein an der Nordendstraße/Familie-Jürges-Platz in Walldorf. Von hier aus verläuft der öffentlich zugängliche Lehrpfad rund um das ehemalige Gelände des Lagers. Wie sich eine der ehemaligen Insassinnen erinnert, „... bestand das Lager aus ca. fünf Blocks sowie Küche und Bürobau. Die Baracken waren aus Holz gebaut und einstöckig. Etwa 30 bis 40 Mädchen waren in einem Schlafraum mit dreistöckigen Betten untergebracht ..."
Entlang des Lehrpfades stehen 16 zum Teil bebilderte Informationstafeln zur Geschichte des Lagers, das sechs Unterkunfts- und eine Waschbaracke umfasste. Umzäunt war das Lagergelände mit Stacheldraht, zudem gab es Wachtürme. Neben den Baracken gab es auch einen Steinbau, die Küchenbaracke, in dem der „Folterkeller" untergebracht war.

Treffpunkt: Margit-Horvath-Zentrum Lehrpfad + Lernort, KZ-Walldorf, 64546 Mörfelden-Walldorf, Nordendstraße/Familie-Jürges-Platz.

Anfahrt: über die B 44 nach Mörfelden-Walldorf, Stadtteil Walldorf. Der Gedenkstein steht an der Nordendstraße/Familie-Jürges-Platz. Hinweisschilder (Gedenkstätte) sind vorhanden.

Kurs-Nr. 1116 *mit Dr. René Ribou und Roberto Fabian*
So, 01. Nov., 1 Woche/2,5 UStd
14.00– 16.00 Uhr; Eintritt frei

Führung: Die Westend-Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Westend-Synagoge, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. In einem historischen Abriss wird die Geschichte des Frankfurter Judentums vor dem Hintergrund religiöser Symbole in der Synagoge entwickelt.

Treffpunkt: Eingang im Anbau zur Synagoge, Freiherr-vom-Stein-Straße 30, 60323 Frankfurt a.M.

Männer werden darum gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.

mit Esther Ellrodt-Freiman
Kurs-Nr. 1120a: Mi, 28. Okt.
Kurs-Nr. 1120b: Mi, 18. Nov.
Kurs-Nr. 1120c: Mi, 02. Dez.
jeweils 1 Woche/2 UStd., 18.00 – 19.30 Uhr,
€ 6, ermäßigt € 5

Koschere Küche

Rezepte zum Ausprobieren aus der Jüdisch-Israelischen Küche

Genießen Sie die jüdisch-israelische Küche, die Vielfalt der Gewürze und des Geschmacks aus dem Schmelztiegel Israels und der Diaspora.

Gerne können Sie bei der Anmeldung Ihren speziellen Rezeptwunsch mitteilen.

Hanna Jerusalem ist Lehrerin an der I.E. Lichtigfeldschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt a.M. und leitet seit vielen Semestern den Kochkurs „Koschere Küche".

Ort: Lehrküche der I.E. Lichtigfeldschule im Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1010 *mit Hanna Jerusalem*
So, 18. Okt. + 25. Okt., 2 Wochen/6 UStd.
12.00 – 14.30 Uhr; € 12,50 + € 7,50 Zutaten;
ermäßigt: € 11 + € 7,50 Zutaten

Israelische, jiddische und chassidische Tänze

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

An drei Abenden wollen wir uns den israelischen, jiddischen und chassidischen Tänzen zuwenden. Ausgewählte alte und neue Tänze werden in diesem Kurs systematisch eingeführt und gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erprobt.

Iris Lazimi unterrichtet israelische, jiddische und chassidische Tänze in den jüdischen Gemeinden Darmstadt, Wiesbaden und Frankfurt a.M..

Ort: Spiegelsaal im Jugendzentrum Amichai im Ignatz-Bubis-Gemeindezentrum, Savignystraße 66

Kurs-Nr. 1011 *mit Iris Lazimi*
ab Mi, 16. Sep., 3 Wochen/6 UStd.
20.00 – 21.30 Uhr; € 27, ermäßigt € 21,
(Einzelstunde: € 4,50, ermäßigt € 3,50)

Jiddisch – Eine Einführung in die jiddische Kultur und Sprache

In diesem Blockseminar werden die Fertigkeiten des Lesens, Verstehens, Sprechens und Schreibens der jiddischen Sprache vermittelt. Darüber hinaus erfolgt eine Einführung in die jiddische Kultur und Literatur.

Kurs-Nr.1210 *mit Esther Alexander-Ihme*
Mo, 02. Nov., 18.00 – 20.00 Uhr,
So, 08. Nov. + 15. Nov., 11.00 – 15.00 Uhr,
3 Wochen/12,5 UStd.; € 45, ermäßigt € 40

Modernes Hebräisch

● Iwrith I

Gearbeitet wird einem bereits langjährig erprobten Lehrwerk „Ivrit bekef" – Hebräisch für Deutschsprachige. Ziel des Kurses ist es, die hebräische Schrift und die hebräischen Buchstaben kennenzulernen. Weiterhin werden wir erste kleine Gespräche in Iwrith beginnen.

Wer möchte kann gerne sein Tablet oder sein Notebook mitbringen.

Kurs-Nr. 1211 *mit Efrat Haas*
Mi, 16. Sep. 2020 – 27. Jan. 2021,
15 Wochen/30 UStd., 18.15 – 19.45 Uhr;
€ 135, ermäßigt € 119

● Iwrith II

Ziel des Kurses ist es, die hebräische Schrift und die hebräischen Buchstaben kennenzulernen. Weiterhin werden wir erste kleine Gespräche in Iwrith beginnen.

Fortsetzungskurs von Iwrith I aus dem letzten Frühjahressemester.

Kurs-Nr. 1212 *mit Riki Zaltzman*
Di, 15. Sep. 2020 – 26. Jan. 2021,
15 Wochen/30 UStd., 18.15 – 19.45 Uhr;
€ 135, ermäßigt € 119

● Iwrith III

Ziel des Kurses ist es, kleine Gespräche in Iwrith zu führen und das Lesen, Schreiben von hebräischen Texten aus dem Alltag. Darüber hinaus werden wir das Konjugieren von Verben üben (Seite 30–60).

Kurs-Nr. 1213 *mit Riki Zaltzmann*
Do, 17. Sep. 2020 – 28. Jan. 2021,
15 Wochen/30 UStd., 18.15 – 19.45 Uhr;
€ 135, ermäßigt € 119

● Iwrith IV

Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Kurs-Nr. 1214 *mit Riki Zaltzmann*
Do, 17. Sep. 2020 – 28. Jan. 2021,
15 Wochen/30 UStd., 19.45 – 21.15 Uhr;
€ 135, ermäßigt € 119

● Iwrith V

Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet. Dazu kommen jetzt auch die Themen wie Uhrzeit und Kalender (Seite 100–150).

Kurs-Nr. 1215 *mit Riki Zaltzmann*
Di, 15. Sep. 2020 – 26. Jan. 2021,
15 Wochen/30 UStd., 18.15 – 19.45 Uhr;
€ 135, ermäßigt € 119

● Iwrith VI

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun weiter zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Kurs-Nr. 1216 *mit Ofira Plawner*
Do, 17. Sep. 2020 – 28. Jan. 2021,
15 Wochen/30 UStd., 18.15 – 19.45 Uhr;
€ 142,50, ermäßigt € 125

● Iwrith Konversation

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Die Gesprächsanteile zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache werden nun deutlich zunehmen. Dazu kommen neue grammatikalische Konstruktionen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Kurs-Nr. 1217 *mit Hanna Jerusalem*
Mi, 16. Sep. 2020 – 27. Jan. 2021,
15 Wochen/30 UStd., 19.45 – 21.15 Uhr;
€ 165, ermäßigt € 145

Althebräisch – Eine Einführung

Texte aus der Bibel und weiteren Schriften, Interpretation und Übersetzung.

Kurs-Nr. 1218 *mit Hanna Jerusalem*
Do, 22. Okt. – 03. Dez., 7 Wochen/14 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 52, ermäßigt € 46

Workshop „Fit für den Urlaub in Israel"

Mit diesem besonderen Angebot wollen wir dem zunehmenden Bedürfnis nachkommen, mit erlernten Grundbegriffen und Redewendungen auf den geplanten Israelurlaub gut vorbereitet zu sein. Auch wird in diesem Workshop vermittelt, welche besonderen Orte in Israel aufgesucht werden sollten und was man im Heiligen Land grundsätzlichen zu beachten hat.

Kurs-Nr. 1219 *mit Hanna Jerusalem*
Do, 17. Sep. + 24. Sep. + 01. Okt.,
3 Wochen/6 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 33, ermäßigt € 29

Workshop „Gesellschaftsspiele auf Hebräisch"

Bei Kaffee und Kuchen wollen wir gemeinsam bekannte alte und neue Brettspiele wie etwa „Mensch ärgere Dich nicht", „UNO" und „Das verrückte Labyrinth" auf Hebräisch neu entdecken.

Kurs-Nr. 1220 *mit Hanna Jerusalem*
So, 22. Nov. + 29. Nov. + 06. Dez.,
3 Wochen/6 UStd.
14.30 – 16.00 Uhr; € 27, ermäßigt € 23,50

Mehr Informationen
auch im Internet unter:
www.jg-ffm.de
→ Kultur & Bildung
→ Jüdische Volkshochschule

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ **Anregung** ☐ **Beschwerde** ☐ **Vorschlag**

☐ betrifft Kurs: **Kursnummer** — **Halbjahr** — 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

Kundennummer (falls vorhanden)

☐ Frau ☐ Herr

Nachname/Familienname

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**
Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Annahme

Bearbeitung

Auswertung

Info-Seiten

Mitarbeiterverzeichnis 304
Unterrichtsorte 307
Zu Gast in den Schulen..... 310
Rahmenentgeltordnung..... 310
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)..... 311
Betriebssatzung..... 313
Datenschutzbestimmungen..... 315
Stichwortverzeichnis..... 316

Mitarbeiterverzeichnis

Betriebsleitung

Direktorin
Truda Ann Smith Tel. 069 212-38323

Büro der Betriebsleitung
Gabriele Böhmer Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Presse, Werbung
Annette Remy Tel. 069 212-31165

Layout, Gestaltung
Daniela Schulte-Hatzmann Tel. 069 212-39822

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung
Torsten Dreher Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining
Christine Göllner Tel. 069 212-39837

Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805

Studium Generale
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunstbetrachtung, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimm- und Sprechbildung, Kunst- und handwerkliche Techniken
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Nähen, Textiles Gestalten, Mode- und Farbberatung, Kosmetik
Pia Müller Tel. 069 212-38076

Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805
Corinna Geiß Tel. 069 212-38379
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan Tel. 069 212-39808

Gymnastik, Fitness, Tanz
Eva Zimmermann Tel. 069 212-35453

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814
Beate Henß Tel. 069 212-73686
Jürgen Pfeiffer Tel. 069 212-41262
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Julia Shirtliff Tel. 069 212-37963

Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein Tel. 069 2045725-11

Organisation
Günborg-Julia Dinsenbacher Tel. 069 2045725-12

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung
Ulrike Schmollinger Tel. 069 212-43174

Gesellschaft, Politik Frankfurt, Region, Umwelt

Multikulturelles Frankfurt, Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Politik, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Organisation
Meike Borst Tel. 069 212-38373
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378

Integration und sozialer Zusammenhalt

Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378

Grundbildung, Schule

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining, Rechnen, Englisch, Training für Schule und Beruf
Dana Jochim Tel. 069 212-40611
Carina Lamberti Tel. 069 212-34380

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Schulabschlüsse
Jaroslav Baudis Tel. 069 212-39869
Karoline Betz Tel. 069 212-39869
Margret Büscher-Keßler Tel. 069 212-39805
Lisa-Marie Diehl Tel. 069 212-35743
Dana Jochim Tel. 069 212-30457

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464

Mathematik
Ingrid Reichel Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Junge VHS

Ingrid Reichel Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Klaus-Peter Roth Tel. 069 212-45664

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Arbeit und Beruf und Zentralstelle pädagogische Projekte und Beratung

Fachbereichsleitung
Dr. Arijane Neumann Tel. 069 212-38383

Computer, Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391
Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996
Marko Mayer Tel. 069 212-34855
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713
Melanie Ledo Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Organisation
Nada Latincic Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation
Miriam Sohn Tel. 069 212-30452

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Christian Becker Tel. 069 212-37656

Organisation
Renate Milrath Tel. 069 212-37966

Projekte und Beratung

Barbara Dietsche Tel. 069 212-30606
Daniela Glück-Grasmann Tel. 069 212-48405
Christiane Jellonnek Tel. 069 212-39804
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677
Nina-Laura Thamm Tel. 069 212-77995

Organisation
Melanie Ledo Tel. 069 212-37661
Thidarat Möckel Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Nina-Laura Thamm Tel. 069 212-46703

Sprachen

Fachbereichsleitung
Alexander Thielmann Tel. 069 212-70075

Fremdsprachen

Altgriechisch, Arabisch, Französisch, Griechisch, Latein, Persisch, Portugiesisch
Christiane Seeger Tel. 069 212-38386

Englisch, Chinesisch, Dänisch, Finnisch, Hindi, Indonesisch, Isländisch, Japanisch, Koreanisch, Niederländisch, Norwegisch, Schwedisch, Thai
Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Englisch, Esperanto, Kroatisch, Polnisch, Russisch, Tschechisch, Türkisch, Ungarisch
Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Italienisch, Spanisch
Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Organisation
Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968
Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Bele Beutler Tel. 069 212-42997
Ewa Geck Tel. 069 212-39993
Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Roberta Robustelli Tel. 069 212-75405
Vecih Yasaner Tel. 069 212-39830

Integrationsberatung Deutsch als Fremdsprache
Silke Jungbluth Tel. 069 212-77365

Organisation
Julia Borovski Tel. 069 212-73767
Thomas Brühl Tel. 069 212-37041
Radostina Buneva Tel. 069 212-75821
Katharina Haber Tel. 069 212-73666
Aslan Solmaz Tel. 069 212-37663
Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326
N.N. Tel. 069 212-39720

VHS-Zentrum Nord

Koordination
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516
Organisation
Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378

VHS-Zentrum West

Koordination
Gianna König Tel. 069 212-70572

Gesellschaft
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Kultur
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Gesundheit
Gianna König Tel. 069 212-70572
Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Sprachen
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Organisation
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

Computer und Internet
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706
Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

Kundenservice

Abteilungsleitung
Marc-Roland Urban Tel. 069 212-39810
Stellvertr. Abteilungsleitung
Jutta Körner Tel. 069 212-39809

Kundenbetreuung, Schnittstellenkoordination
Wiebke Petritz Tel. 069 212-75750
Teamleitung Persönliche Anmeldung
Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700
Kundenberatung, Interessentenlisten-Management
Petra Obareti Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung
Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311
Monika Pfeifer Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987
Christoph Stoos Tel. 069 212-34291
Gabriele Wörrlein Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung
Jonas Sudhoff Tel. 069 212-38306
Simone Eckstein Tel. 069 212-41460
Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

Personal- und Kursleiterservice

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824
Katja Predikant Tel. 069 212-47507
Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38343

Personalservice
Cathrin Brandt Tel. 069 212-38337
Lisa Viehmann Tel. 069 212-37962

Kursleiterservice
Karmela Milicevic Tel. 069 212-38314
Sofia de la Paz Tel. 069 212-30455
Alice Schuster Tel. 069 212-75577

Allgemeine Verwaltung, Raummanagement und Organisation

Alexandra Götz Tel. 069-212 75160
Sylvia Klinghammer Tel. 069 212-38307
Brigitte Lux Tel. 069 212-38321
Andreas Schneiker Tel. 069 212-38312
N.N. Tel. 069 212-37960

Poststelle
Gabriele Fischer Tel. 069 212-38308

Empfang
VHS Sonnemannstraße
Ali Daud Tel. 069 212-38344
VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Empfang Tel. 069 212-47147
VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße
Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

Hausverwaltung/Technik
Shahzad Malik Tel. 069 212-38339
Jürgen Roth Tel. 069 212-38394

IT-Service

Leitung
N.N.

Helmut Hahn Tel. 069 212-30860
Alexander Burisch Tel. 069 212-47748
Michael Kurby Tel. 069 212-39836
Marc Majunke Tel. 069 212-40059
Steffen Rehkessel Tel. 069 212-46016

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Alter Flugplatz Bonames
Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark *oder* U2 → Kalbach

ArtofBalance
Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Atelier Klaiber
Idsteiner Straße 77a, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Schneidhainer Straße

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkweg *oder* Schwarzbachmühle

Atelier Ndrejaj
Frankenallee 184, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Schneidhainer Straße oder
Bus 46 → Maastrichter Ring

August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.
U7, Bus 32 → Habsburgerallee *oder* U6 → Ostbahnhof

B

Begegnungsstätten
Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M.
  U6+U7 → Leipziger Straße
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Rebstöcker Straße *oder*
  Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174,
  60431 Frankfurt a.M.
  U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
  U7 → Heerstraße
- Milseburgstraße 24a, 60388 Frankfurt a.M.
  U4+U7 → Enkheim
- Mörfelder Landstraße 210-212, 60598 Frankfurt a.M.
  Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/
  Mörfelder Landstraße
- Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt a.M.
  U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

Berta-Jourdan-Schule
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bethaniengemeinde
Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg *oder*
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Bethmannschule
Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule
Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Westend

Bibliothekszentrum Sachsenhausen
Hedderichstraße 32, 60594 Frankfurt a.M.
S5+S6, U1–U3, U8, Tram 15+19, Bus 45, 47, 48, 61, 78, 653, OF-50 → Südbahnhof *oder* Tram 14+16 → Brückenstaße/Textorstraße

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

Buchhandlung Schutt
Arnsburger Straße 76, 60385 Frankfurt a.M.
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Architekturmuseum
Schaumainkai 43, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V.
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Die Halle – Zentrum für Kunst und Meditation
Höhenstraße 20 (Hinterhaus), 60385 Frankfurt a.M.
U4+U5, Bus 32 → Höhenstraße

Dr. Hoch's Konservatorium
Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

E

Elisabethenschule Pavillon D
Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

EVA Frauenbegegnungszentrum
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt a.M.
U4+U5 → Dom/Römer *oder*
Tram 11+12 → Römer/Paulskirche

Evangelische Familienbildung
Darmstädter Landstraße 81, 60598 Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11, 12, 14–16, 18, Bus 30, 36, 45–48, 653, OF-50 → Lokalbahnhof

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord
Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur *oder* Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach
Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg *oder* Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Kreuzgemeinde
Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.
U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde
Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames
Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte *oder*
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach
An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

F

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Fotografie Kreativ
Gutleutstraße 322, 60327 Frankfurt a.M.
Bus 37 → Halmstraße

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
Musisches Zentrum im Garten
Adlerflychtstraße 8-14, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige
Rothschildallee 16a, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12 → Rothschildallee,
Bus 32 → Günthersburgallee *oder* U4 → Höhenstraße

Fried-Lübbecke-Schule
Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Fürstenbergerschule
Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule), 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G

Gewerkschaftshaus
Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77, 60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Gruneliusschule
Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gutenbergschule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16+17 → Varrentrappstraße

H

Haus der Jugend
Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt a.M.
Tram 14+18, Bus 45+46 → Frankensteiner Platz

Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

Höchster Bildungsschuppen
Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

I – J

IGS Nordend
Hartmann-Ibach-Straße 54-58, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

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

Internationales Familienzentrum Ostend
Ostendstraße 70-74, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 14 → Ostendstraße, Tram 11, Bus 31 → Zobelstraße *oder*
U6 → Ostbahnhof

Jugendherberge Schmitten-Oberreifenberg
Limesstraße 14, 61389 Schmitten
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Jugendladen Bornheim – Atelier Naxoshalle
Waldschmidtstraße 19, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Julius-Leber-Schule
Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18, Bus 30+36 → Konstablerwache

K – L

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz
Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Ki.Bi.Z de-Neufville
de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Sandweg
Sandweg 66, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz *oder* Tram 14 → Waldschmidtstraße

Klingerschule
Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Klinikum Frankfurt Höchst
Gebäude C, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 59, 253, 804 → Klinikum Höchst

Konrad-von-Preysing-Haus
Ziegelhüttenweg 151, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder Landstraße

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.
(Eingang: Pfadfinderweg)
U1–U3, U8 → Dornbusch *oder*
Bus 34+64 → Platenstraße

Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.
Große Friedberger Straße 16-20, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18, Bus 30+36 → Konstablerwache

Lebenshilfe e.V.
Mörfelder Landstraße 179b, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 61 → Breslauer Straße

M – N

Michael-Ende-Schule
Niddagaustraße 29, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof, U6, Bus 55+60 → Hausener Weg *oder* Bus 34 → Reifenberger Straße

Michael-Ende-Schule Außenstelle
Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof *oder* Bus 34 → Reifenberger Straße

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

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

O – R

Otto-Hahn-Schule
Urseler Weg 27, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 29 → Otto-Hahn-Schule *oder* U2+U9, Bus 27 → Nieder-Eschbach

Paul-Hindemith-Schule
Schwalbacher Straße 71-77, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Paul-Hindemith-Schule

Pfarrheim St. Mauritius
Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Mauritiusstraße *oder* Bus 51 → Geisenheimer Straße

Physikalischer Verein
Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte *oder* Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Albrecht
Atzelbergstraße 139, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Altebornstraße

Psychosoziale Beratungspraxis
Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule
Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78 → Stresemannallee Bahnhof

S

Schelmenburg
Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M.
Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

Schwarzburgschule
Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstraße)
U5 → Glauburgstraße *oder* Tram 12+18, Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Seminarhaus am Liebfrauenberg
Am Liebfrauenberg, 65618 Selters (Taunus)
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Senioren-Initiative Höchst
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)

Soziale Manufaktur DRK
Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M.
Bus 34, 73 → Schönhof

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

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

Stadthalle Bergen
Schelmenburgplatz 2/Gangstraße 5 (ehemals Marktstraße 15), 60388 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Heimatmuseum Bergen-Enkheim

stadtRAUMfrankfurt
Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11 → Galluswarte

Stadtteilbibliothek Gallus
Idsteiner Straße 65, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Paul Hindemith-Schule *oder* Tram 11 → Schwalbacher Straße

Stadtteilbibliothek Niederrad
Kniebisstraße 25, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 15, Bus 51 → Odenwaldstraße

Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17-19, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5, Bus 34, 55, 60, 916 → Rödelheim Bahnhof

T – Z

Tagungshaus Kloster Höchst
Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Tanzstudio Ana Infanta
Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Glauburgstraße

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

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

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

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

VHS-Zentrum West
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

Zen Dojo Frankfurt e.V.
Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor *oder* S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,

- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

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

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
   a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
   b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
   c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.
   Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag".

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGlG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei
In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen
In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags bzw. in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Stichwortverzeichnis

A

3D ... 205
Access 2016 ... 194
Acem-Meditation ... 104
Achtsamkeit ... 30, 102
Acrobat ... 204
Acrylmalerei ... 82
Administration ... 220
Adobe Animate ... 214
Adobe Creative Cloud ... 198, 199, 200, 201, 202, 203
Adobe XD ... 214
Aerobic ... 117
Affinity Designer ... 202
Affinity Photo ... 198
Affinity Publisher ... 201
Afrikanischer Trommeltanz ... 65
After Effects ... 206
Agiles Projektmanagement ... 232
Akquise ... 227
Aktiv im Alter ... 277
Aktzeichnen ... 81
Alexander-Technik ... 104
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ... 311
Alphabetisierung ... 249
Älterwerden ... 277
Altgriechisch ... 153
Android ... 188, 219, 290
Animation ... 205
Apache ... 217
Apps ... 188, 219
Aquafitness ... 116
Aquarellieren ... 82, 281
Arabisch ... 134
Arbeit und Leben (DGB/VHS) ... 43
Arbeit und Leben Hessen ... 46
Archäologie ... 27
Architekturfotografie ... 76
AROHA® ... 118
Ashtanga Yoga ... 109
Astronomie ... 58
Audacity ... 205
Audio ... 205
Augentraining ... 278
Autobiografisches Schreiben ... 279
Autogenes Training ... 102
Ayurveda ... 99

B

Ballsport ... 118
barre concept® mit Baby ... 119
Bauch-Beine-Po ... 117
Beckenbodengymnastik ... 113
Berufliche Bildung ... 181
Berufsorientierung ... 237
Betreuungsrecht ... 27
Betriebspraxis ... 231
Betriebssatzung der Frankfurter VHS ... 313
Betriebssysteme ... 220
Bewerbungstraining ... 237
Bildbearbeitung ... 74, 198, 261, 288
Bildhauern ... 86
Bildnerisches Gestalten ... 79
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ... 50, 57
Bildungsberatung HESSENCAMPUS ... 7
Bildungsurlaube Übersicht ... 100, 293
Blender 3D ... 206
Blockflöte ... 68
Bloggen ... 185, 207
Blues Harp ... 69
Blumenwerkstatt ... 87
Body-Painting ... 89
Bodypercussion ... 70
Bollywood-Tanz ... 65
Boogie-Woogie ... 64
Bridge ... 279
Buchbinden ... 87
Buchführung ... 231
Bürokommunikation ... 196
Büroorganisation ... 236
Business English ... 147
Business Knigge ... 228
BWL ... 231

C

C++ ... 218
Cajòn ... 69
Callanetics ... 117
Capoeira ... 256
Cambridge Certificates ... 146
Chinesisch ... 135
Chinesische Kalligraphie ... 135
Comic-Zeichnen ... 81
Community Management ... 211
Computer ... 181, 185, 260, 287
Contemporary Dance ... 64
Content-Management-Systeme (CMS) ... 215
Content-Marketing ... 213
Core-Training ... 114
Creative Cloud ... 198, 199, 200, 201, 202, 203
Crossover Bodywork ... 117
CSS ... 216

D

Dance Workout ... 118
Dänisch ... 136
Dateiverwaltung ... 186, 288
Datenbanken ... 194
Datenschutzbestimmungen der Frankfurter VHS ... 315
Datensicherheit/-schutz ... 185, 187, 189, 208, 288
Debattieren ... 227
Design ... 201
Deutsch ... 252
Deutsch als Fremdsprache ... 121
Do-it-yourself ... 91
Drupal ... 215

E

Ebru-Kunst ... 89
EDV ... 181, 185, 260, 287
Ehrenamt ... 12, 41
E-Mail ... 196, 197
Einbürgerungstest ... 11
Englisch ... 137, 259, 284
Entspannung ... 100
Erklärvideos erstellen ... 205
Esperanto ... 148
Europäischer Tag der Sprachen 2020 ... 133
Excel 2016 ... 191, 197
Exkursionen ... 20, 53

F

Facebook ... 209
Family Dance Workout ... 118
Faszientraining ... 110, 116
Feldenkrais® ... 103, 282
Filmforum Höchst ... 13
Finanzbuchhaltung: Xpert Business ... 234
Finanzplanung ... 230, 258, 277
Fingergymnastik ... 113
Finnisch ... 148
Fitness ... 117
Fitness rund ums Baby ... 119
Flamenco ... 65
Flicken, Ändern, Upcycling ... 94
Florale Gestaltung ... 87
Folkloretänze ... 65
Food-Fotografie ... 75
Fotobearbeitung ... 198
Fotobuch erstellen ... 200
Fotografie ... 72, 200, 288
Fotolabor ... 78
Frankfurt und Umgebung ... 51
Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde ... 30
Französisch ... 149, 260, 285
Fremdsprachen ... 129, 259, 284
Führungen ... 51
Führungstrainings ... 228
Fünf Tibeter® ... 107

G

Gartenplanung ... 56, 90
Gedächtnistraining ... 40, 278
Gehölzschnitt ... 57
Geldanlage ... 230, 258, 277
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) ... 132
Geologie ... 20, 58
Geschichte ... 18, 25, 26
Gesellschaft ... 17
Gesprächsführung ... 221
Gesundheit, Bewegung ... 97

Gewalt – Sehen – Helfen/Gewaltprävention 38, 278
Gimp 199, 261
Gitarre 70, 281
Goldschmieden 86
Google 208
Grafik(-Design) 201
Grafisches Gestalten 202
Griechisch 152
Grundbildung 249
Gründung 230
Gymnastik 113
GYROKINESIS® 114

H

Häkeln 95
Handarbeit 95
Handlettering 85
Hatha-Yoga 108, 282
Hauptschulabschluss 252
Haushalt 90
Heimwerken für Frauen 91
HESSENCAMPUS 7
Hindi 153
HipHop und Streetdance 256
Hirnforschung 32
Hochbegabtenzentrum (HBZ) 261
Home Recording 68
hr-Bigband 66
hr-iNFO Funkkolleg 57
HTLM 216
Hula Hoop Fitness 118

I

iCloud 289
IELTS – International English Language Testing System . 146
Ikebana 88
Illustration 84
Illustrator 202
Imobilien 277
Impressum 319
Improvisation 63
InDesign 201
Indonesisch 154
Influencer-Marketing 210
Infografiken 214
Infoveranstaltungen (Übersicht) 14
Instagram 209
Instrumentalkurse 67
Integrationskurse 124
Interkulturelle Bildung 24
Internationale Tänze 64
Internet 181, 260, 287
iPhone und iPad 289
Isländisch 154
Italienisch 155, 286

J

Jammen 72
Japanisch 160
Japanische Teezeremonie 88
Java 218
JavaScript 217
Jive 64
Jogging 119
Jüdische Volkshochschule (JVHS) 298
Junge VHS 256

K

Kalligraphie 84
Kampfkunst 119
Kapitalanlage 231
Karrierecoaching 224, 237
Kaufmännische Grundlagen 231
Kerzenwerkstatt 87
Kindertagespflege 239
Klima 58, 259
Kombinationskurse – MS Office 197
Kommunikation 34, 221, 223
Konfliktlösung 34
Konfliktmanagement 223
Koreanisch 161
Körpererfahrung 64, 100
Körperpflege 91, 96
Körpersprache 226
Kosmetik 96
Kosten- und Leistungsrechnung 232, 235
Kreativität 59
Kreativitätstechniken 226
Kreislauftraining 117
Kroatisch 162
Kultur 18, 46, 59
Kulturaustausch 24
Kunst 59
Kunst- und handwerkliche Techniken 86
Kunstgeschichte 19, 60, 280
Künstliche Intelligenz (KI) 45, 185

L

Lachyoga 112
Latein 163
Layout 201
Learning-Management-Systeme (LMS) 215
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. 9
Lern- und Gedächtnistraining 40
Lesen und Schreiben 12, 250
Lesepatinnen und Lesepaten 41
Lightroom 200
Line Dance 64, 284
LinkedIn 209
Linux 220
Literatur 19, 60, 280
Lohnbuchführung 234
Lu Jong 107

M

Malen 80, 258, 281
Management 228
Massage 100
Mathematik 20, 254
Mediation 104, 224
Microsoft Office Specialist (MOS) 183
Mitarbeiterverzeichnis der Frankfurter VHS 304
Mobiles Lernen 189
Mobiltelefon 188, 289
Moderation 225
Moodle 215
MS Office 197
MS-Project 233
Multikulturelles Frankfurt 23
Mundharmonika 69
Musical Dance 64
Musik(-theorie) 19, 66, 67
MySQL 217

N

Nachhaltigkeit 50, 57, 94, 96
Nachtfotografie 77
Naga Yoga 111
Nähen 92
NAO 218
Natur 56, 259
Naturkundliche Exkursionen 56
Naturwissenschaft 20, 58, 259
Needle Punching 95
Netzwerk 220
Netzwerken 209, 227
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 227
Niederländisch 164
Nordic-Walking 120
Norwegisch 165

O

Öffentlichkeitsarbeit 44, 75
Office 2016 197
Office 365 220
Office-Training 236
Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung 6
Ölmalerei 82, 281
OneNote 2016 196
Online-Bezahlsysteme 288
Online-Marketing 208
Open Source 199, 205, 206
Oper 66
Orientalischer Tanz 65
Origamie 88
Osteopathie 99
Outdoorsport 119
Outlook 2016 ..... 196, 197

P – Q

Pädagogik 39
Pädagogische Fachkräfte 241
Papier schöpfen 87
Partnerschaft 34
Pastellkreide 82, 281
PDF 204
PDL-Sprachenlernen 138, 155
Perlenwerkstatt 86
Persisch 166
Persönlichkeitsentwicklung 32
Philosophie 28, 47
Photoshop 199
Photoshop Elements 198

PHP ... 216, 218
Pilates ... 115, 282
Pinterest ... 210
Pivot-Tabellen ... 192
Politik ... 17, 25, 44
Polnisch ... 167
Porträtfotografie ... 74
Porträt zeichnen ... 80
Portugiesisch ... 168
PowerPoint 2016 ... 195, 197, 260
Präsentation ... 195, 225
Premiere Elements ... 205
Premiere Pro ... 205
Programmieren ... 218
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ... 101
Projekt 1zu1 Basics ... 12, 41, 253
Projektmanagement ... 232
Prüfungen ... 125
Psychologie ... 17, 30
Python ... 218
Qigong ... 105
Querflöte ... 69

R

Rahmenentgeltordnung der Frankfurter VHS ... 310
Raspberry Pi ... 219
Raumgestaltung ... 89
RAW-Fotografie ... 200
Realschulabschluss online ... 252
Rechnungswesen ... 231
Recht ... 27, 46, 185, 213, 278
Rechtschreibung ... 252
Reisefotografie ... 75
Religion ... 23, 28
Reportagefotografie ... 74
Rhetorik ... 221
Roboterprogrammierung ... 218
Rückbildung ... 112, 119
Rückengymnastik ... 113
Rund um die Gesundheit ... 99
Russisch ... 169

S

Saxophon ... 69
Schauspieltechnik ... 63
Schmuckherstellung ... 86
Schreibwerkstätten ... 61
Schöffinnen und Schöffen ... 28
Schreibwerkstätten ... 61
Schulabschlüsse ... 251, 252
Schule ... 241, 249
Schulische Förderung ... 257
Schwedisch ... 172
Seifenherstellung ... 90
Selbstbehauptung ... 257
Selbstfürsorge ... 30
Selbstmanagement ... 32, 229
Selbstverteidigung für Frauen ... 119
Sharepoint ... 220
ShotCut ... 205
Silberschmuck ... 86
Singkreis ... 281
Sketchnotes ... 84, 226
Smartphone ... 188, 289
Social Media ... 207
Social Media Manager/in (BVCM) ... 212
Soziale und pädagogische Berufe ... 239
Spanisch ... 173, 260, 286
Spiritualität ... 28
Sport ... 117
Sportfotografie ... 75
Sprachen ... 129, 259, 284
Sprachprüfungen ... 125, 130
Sprechbildung ... 221
SQL ... 219
Stadtentwicklung ... 51
Stadtführungen ... 280
Stadtgeschichte ... 26, 52
Step Aerobic ... 118
Stepptanz ... 64
Sternpiloten ... 241
Steuererklärung ... 230
Sticken ... 95
Stimmbildung ... 67
Storytelling ... 74, 213, 224
Stressabbau ... 102
Stretching ... 116
Stricken ... 95
Studienreisen ... 79
Studium Generale ... 18
Sturzprophylaxe ... 278, 282
Suchmaschinenoptimierung (SEO) ... 208, 210, 213, 217
Swing ... 64

T

Tabellenkalulation ... 191
Tablets ... 188, 289
Tai Chi ... 106
Tango ... 65
Tanzen ... 64, 283
telc – The European Language Certificates ... 131, 147
Texten ... 213
Textildesign ... 95
Textiles Gestalten ... 92
Textverarbeitung ... 190
Thai ... 177
Thai- und Kickboxen ... 119
Theater ... 62, 258
Theaterseminar ... 62
Tiffany Glaskunsttechnik ... 87
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ... 107
Train the Trainer ... 227
Trialog der Religionen ... 23
Trommeln ... 69
Tschechisch ... 178
Tunesisches Häkeln ... 95
Türkisch ... 179
Typo3 ... 215

U

Ubuntu ... 220
Ukulele ... 70
Umwelt ... 49, 56, 259
Ungarisch ... 180
Unternehmensanalyse ... 232
Unterrichtsorte ... 8, 307
Urban Sketching ... 80

V

VBA-Programmierung in Excel ... 193
VHS speaks English ... 291
Videobearbeitung ... 205, 210
Viniyoga ... 110
Vipassana-Meditation ... 105
Visual C#.net ... 218
Vorsorgerecht ... 278
Vorträge (Übersicht) ... 14
VWL ... 231

W

Wachstuch selber machen ... 94
Waldbaden ... 99
Walking Plus ... 119
Wanderungen ... 53
Wassergymnastik ... 116, 283
Webdesign/-entwicklung ... 214
Webredaktion ... 208
Weltanschauung ... 29
WhatsApp ... 290
Windows 10 ... 186, 220, 288
Windows PowerShell ... 218
Windows Server ... 220
Wing Tsun ... 119
Wir setzen auf Qualität! ... 10
Wirbelsäulengymnastik ... 113, 283
Wirtschaft, Ratgeber ... 230
Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm ... 22
Wohneigentum ... 27
Wohnkultur ... 89
Word 2016 ... 190, 197, 260
WordPress ... 207, 215

X – Z

Xing ... 209
Xpert Business ... 234
Yin Yoga ... 109
Yoga ... 108, 256, 282
Yoga rund ums Baby ... 112
Youtube ... 45, 210
Zehn-Finger-Schreibtechnik ... 236, 261
Zeichnen ... 80, 258, 281
Zeitmanagement ... 229
ZenBo Balance® ... 103
Zen-Meditation ... 105
Zumba® ... 118
Zumba® Gold ... 118, 284

Impressum

Herausgeber
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501
Fax 069 212-71500

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

Verantwortlich
Truda Ann Smith, Direktorin

Erscheinungsweise
halbjährlich Juli und Dezember

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Auflage
10.000

Redaktion
Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Layout
Daniela Schulte-Hatzmann

Anzeigen
Annette Remy
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9, Stand 2020

Druck
Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens und Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main. Registriert beim Amtsgericht Frankfurt am Main HR A 30211.

Vorsitzende der Betriebskommission: Stadträtin Sylvia Weber, Dezernat Integration und Bildung

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

RMV FRANKFURT

TYPISCH FRANKFURT:

Von jeder Warte aus großartig.

Bockenheimer Warte

Stand April 2020 | © traffiQ Frankfurt am Main

Busse und Bahnen bringen Sie im Frankfurter Stadtgebiet überall ganz nah an Ihr Ziel. Und die Fahrplanauskunft hilft Ihnen dabei. Aktuelle Informationen finden Sie unter:

rmv-frankfurt.de