

Programm Frankfurt-Nord

Das VHS-Kursangebot in den nördlichen
Stadtteilen



Programm
Herbst/Winter 2020/21

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!

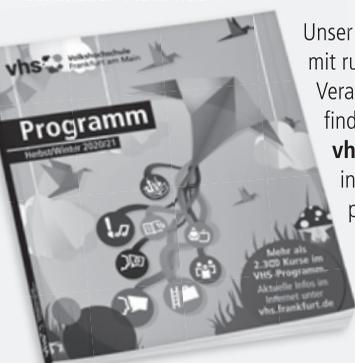
Freitag, 20. November 2020, 14 – 18 Uhr
VHS-Zentrum Nord (Nordwestzentrum)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Weitere Infos ab September 2020 unter vhs.frankfurt.de

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

In dieser Broschüre haben wir alle Kursangebote zusammengestellt, die in den nördlichen Frankfurter Stadtteilen stattfinden.

Unser gesamtes Angebot mit rund 2.700 Kursen und Veranstaltungen je Halbjahr finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder in unserem Gesamtprogramm.



Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	4
Informationen zur Anmeldung	6
Studium Generale	7
VHS-Unterrichtsorte.....	114
 Gesellschaft, Politik, Psychologie	8
Multikulturelles Frankfurt.....	8
Gewaltprävention.....	14
Politik, Geschichte, Recht.....	9
Pädagogik.....	15
Psychologie.....	11
 Frankfurt, Region, Umwelt	16
Natur, Umwelt.....	16
Naturwissenschaften	17
 Kunst, Kultur, Kreativität	19
Tanz.....	19
Kunst- und handwerkliche Techniken.....	27
Musik	20
Nähen, Textiles Gestalten.....	36
Fotografie	23
Kosmetik.....	42
Bildnerisches Gestalten.....	24
 Gesundheit, Bewegung	43
Entspannung, Körpererfahrung ..	43
Gymnastik.....	50
Yoga	49
Fitness und Sport	55
 Sprachen	57
Deutsch als Fremdsprache	58
Italienisch	62
Englisch	59
Koreanisch.....	63
Französisch	61
Russisch.....	64
Isländisch.....	62
Spanisch	65
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	68
Computer und Internet.....	68
Bild- und Fotobearbeitung	80
Smartphones und Tablets.....	71
Design, Grafik, Layout	82
Textverarbeitung	72
Audio, Video, Animation, 3D	83
Tabellenkalkulation	73
Webdesign/-entwicklung	85
Präsentation.....	77
Rhetorik, Kommunikation	88
Bürokommunikation	78
Betriebspraxis.....	89
Kombinationskurse – MS Office ..	79
 Grundbildung, Schule	91
<i>junge vhs</i>	93
<i>Aktiv im Alter</i>	98

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 5).

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

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

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

Buchen Sie Ihren Wurschkurs 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 – 20 Uhr

Sa 9 – 15 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.

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500



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. Die Deutschkursberatung findet an den VHS-Standorten in der Sonnemannstraße 13 und im BiKuZ in Höchst statt. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Englisch

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 14 – 17 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 14 – 18 Uhr

Fremdsprachen (außer DaF)

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

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. Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Mi 10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung unter Telefon: 069 212-46703

Unser vollständiges Beratungsangebot finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen. In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen 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.

Symbole im Programm

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

Studium Generale

Zwei Abende pro Woche, vier Themenblöcke, vier Epochen, vier Semester

Das Studium Generale besteht aus fünf Themenblöcken: Geschichte, Kultur, Gesellschaftsfragen und Naturwissenschaften. Ergänzt wird das Programm durch Exkursionen.

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In vier Semestern betrachten wir die geschichtlichen Epochen vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Parallel dazu befassen wir uns mit Kunst, Musik und Literatur der jeweiligen Zeit.

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Im Themenblock Gesellschaft mischen sich Bezüge zu aktuellen Ereignissen mit ethischen, sozialen und politischen Grundsatfragen. In den Naturwissenschaften interessieren uns, neben den Grundlagen, Neuigkeiten aus Forschung und Technik.

Im aktuellen Semester behandeln wir:

Geschichte: Mittelalter bis Reformation

Kunst: Romanik bis Renaissance

Musik: Mittelalter, Renaissance

Literatur: Germanische und höfische Dichtung bis Meistersinger

Gesellschaft: Nachhaltigkeit, Wirtschaftsthemen und mehr ...

Naturwissenschaften: Geologie und Mathematik

Informationen zu den konkreten Vortragsthemen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Kursnr. 0010-50

Di + Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Sep. – 10. Dez., 22x**
VHS Sonnemannstraße 13; € 110

Information und Beratung

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

Organisation und Anmeldung

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



Das weiß doch jeder! Die Welt ist ein großes rundes Glas mit Wasser.

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Multikulturelles Frankfurt

Eine außergewöhnliche Siedlung am Rand der Stadt

Die Wohngemeinschaft Bonameser Straße in Eschersheim

NEU im
Programm

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 Str. 178; € 9

Märchen aus aller Welt

Wer den Duft des Essens verkauft

Lebensweisheiten oder was man sonst aus Mythen und Märchen alles lernen kann: Mit viel Charme und ihrer geistreichen Erzählweise entführt uns die passionierte 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

Genosse, FDJ-Sekretär und SED-Mitglied – dann Regimekritiker Zeitzeugengespräch mit Robert Krug

NEU im
Programm

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 Parteidiktatur 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

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

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 Carnival-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 Maskenballplakaten oder auf meterlangen Fastnachtzetteln, 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 Breitreuz

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 9

Sternstunden der Archäologie

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

NEU im
Programm

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)
Samstagstermin 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 Kastanien-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

Psychologie

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

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

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

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

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

● 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

● 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.

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

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)

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

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**
Nordwestzentrum; € 81

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**
Nordwestzentrum; € 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/-in-

nen praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1020-55 Nord Ronald Carstensen; Susanne Bender

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Pädagogik

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)

1030-55 Nord Ulrike Kahmann

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 49



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



Frankfurt, Region, Umwelt

Natur, Umwelt

Regionalwährung

Neue Wege für unser Geld – Regionalwährung als Chance für Geldsystem und Klima

NEU im Programm

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

Biologische Vielfalt und Agrarpolitik

NEU im Programm

Angeregt durch einen Einführungsvortrag setzen wir uns spielerisch mit den unterschiedlichen Interessen und Positionen in der Agrarpolitik am Beispiel der Düngerverordnung auseinander. Wir ergründen, warum Landwirte gegen die verschärfte Düngerverordnung und die Einschränkung des Düngemitelesatzes 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 für Material (im Kurs zu zahlen)

0310-80 Nord Christiane Klügel

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 20

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

Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

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

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)

Bitte zu zweit anmelden.

2240-51 Nord Emeel Safie; Süreyya Safie
Sa, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

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

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 steigendem 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, Gymnastikschlappchen 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

2253-53 Nord Ehrwart Racky
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 11x**
Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 83

Musik

Adventsmusik aus Renaissance und Frühbarock mit den Bläserensembles der Abteilung Alte Musik des Dr. Hoch's Konservatoriums

Dieser Adventsnachmittag steht ganz im Zeichen der Musik aus Renaissance und Frühbarock mit denen uns die Bläserensembles der Abteilung Alte Musik des Dr. Hoch's Konservatoriums unter der Leitung von Bernhard Stilz im Foyer des VHS-Zentrums Nord

verwöhnen. Mit ihren historischen Blasinstrumenten entführen sie uns in die vorweihnachtliche Stimmung alter Zeiten und bringen die Vielfalt der Musik und der Klänge des 16. und 17. Jahrhunderts zu Gehör. Auf Renaissanceblockflöten, Gemshörnern, Cornamusen, Krummhörnern, Pommer, Dulzian und Ranckett erklingen weihnachtliche und adventliche Melodien, von denen wir einige auch heute noch kennen, u.a. von M. Praetorius, M. Altenburg, J. Eccard A. Hammerschmidt. Die ungewöhnlichen Instrumente werden gerne auch kurz erläutert.

Das Konzert ist eine Veranstaltung des VHS-Zentrums Nord im Rahmen des „Lebendigen Adventskalenders“ des Quartiersmanagements Nordweststadt. Der Eintritt ist frei.

2330-60 Nord
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **18. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

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

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)

2350-52 Nord NorbertENZ
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Gitarre

● 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)
Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

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.

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

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

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

Fotografie

Grundlagen, Kamertechnik und Bildgestaltung

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera? Sie wollten schon immer die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und auch 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.

● Frauenkurs

In einer reinen Frauenrunde lernen Sie die Grundlagen des Fotografierens sowie die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. 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)

2402-53 Nord  *Anouchka Olszewski*
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. Dez. + 06. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 86

● ... für alle Kameratypen

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung Ihrer Kamera (wenn vorhanden in gedruckter Form)
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

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 Besprechungs-

abenden 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 fünf bis sechs 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

Bildnerisches Gestalten

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, ein Radiergummi und ein Zeichenblock DIN A3

2512-50 Nord Anja Trifunovic
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **07. Sep. – 02. Nov., 7x**
Nordwestzentrum; € 70

● 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 ① Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

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 Aussparteknik, 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 ① Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbmischens. 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

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

● 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

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

Kunst- und handwerkliche Techniken

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 Wachsmo- dell 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 Wachsmo- delln 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 mitbringen: brennbare Modelle 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, das erlaubt die Silber Clay Modelliermasse! Sie können schnell unikartartige 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 Kosten 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, Ohrhänge, 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/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 Ohrhänge, 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

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 Material ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

2609-60 Nord *Dieter Milbradt*

Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **10. Nov. + 17. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 39

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 Blumenanschnneiden 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

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 Farbläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

Bitte mitbringen: Schürze (Nudelholz, wenn Sie gedrehte Kerzen herstellen möchten)

2609-70 Nord *Renate Happel*
Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

2609-71 Nord *Renate Happel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

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 Falte Kunst 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

Japantag

● 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
Materialkosten: 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 Holzsword 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 kulturgeschichtlichen Hintergrund probieren wir erste Schritte und Bewegungen mit dem Schwert.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und Schuhe
Materialkosten: Leihgebühr Schwert

2610-77 Nord Matthias Stettler

Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 11, Mat. Kosten € 2

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 für Material (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

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

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; 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

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden 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

2800-52 Nord *Laura Dormeier-Jones*

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Sep., 3x**

Nordwestzentrum; € 49/TN 7

● Am Wochenende

2800-62 Nord *Jana Krieger*

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-72 Nord *Jana Krieger*

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-76 Nord *Marion Rutkowski*

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-84 Nord *Juliane Schmid*

Sa, 11.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2800-92 Nord *Marion Rutkowski*

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **29. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 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, 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.

2801-58 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, Reißverschluss.

Materialien können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8–12, je nach Verbrauch.

Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-86 Nord *Jana Krieger*

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 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 Stifrock 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, Stecknadeln

Nähmaschinen sind vorhanden.

2804-54 Nord *Laura Dormeier-Jones*

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 37/TN 7, Mat. Kosten € 15

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

2813-59 Nord Laura Dormeier-Jones

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Okt. – 11. Nov., 6x**

Nordwestzentrum; € 98/TN 8

● Abends

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

2816-83 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

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.

2820-50 Nord Birgit Hans-Czaplok

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 37/TN 7

2820-65 Nord Birgit Hans-Czaplok

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

Nordwestzentrum; € 37/TN 7

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, geplatze Nähte schließen, einen runtergetretenen Saum annähen, Flicker aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird mit der Hand oder Maschine. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere, passendes Nähgarn

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, Geschenksäckchen. 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

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.

2850-52 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 zusätzliche Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2855-54 Nord *Christine Bodner*

So, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 26/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

Kosmetik

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



Gesundheit, Bewegung

Entspannung und Körpererfahrung

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.

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

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

Bitte zu zweit anmelden.

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.

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

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

Bitte zu zweit anmelden.

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.

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

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

Bitte zu zweit anmelden.

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 Stoffwechsellabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erlernen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

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

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

Bitte zu zweit anmelden.

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.

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

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

Bitte zu zweit anmelden.

3208-51 Nord Diana Schreiner

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

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

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

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 Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen

3248-53 Nord Heidi Ninomiya-Rehm

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **31. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

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

3252-52 Nord Dr. Michaela Kreer

Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 90

Feldenkrais®, Atem

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.

NEU im Programm

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

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

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

3280-53 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 90

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.

3292-52 Nord Heidi Ninomiya-Rehm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **31. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 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

Yoga

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.

3341-51 Nord Dagmar Hajrović

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

3341-56 Nord Nicole Kettenring

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 98

3341-66 Nord Irena Morczinek

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 98

3341-73 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 105

3341-75 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 105

● Aufbau

3351-51 Nord Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 14x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 105

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, kraftbetonen

ten 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)

3358-52 Nord Irena Morczinek

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 98

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**

Bethanienkirche; € 105

Gymnastik

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 Gehirnkaktivität 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

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

Aktiv im Alter

(s. Seite 102)

Wirbelsäulengymnastik

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

Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

3412-65 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

Rücken- und Fitness-Gymnastik**Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining**

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

3421-54 Nord Sonja-Maya SchickedanzDi, 09.30 – 10.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 70

3421-58 Nord Dr. Yvonne VoßMo, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Aug. – 30. Nov., 14x**

Otto-Hahn-Schule; € 70

3421-59 Nord Dr. Yvonne VoßMo, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Aug. – 30. Nov., 14x**

Otto-Hahn-Schule; € 70



Unsere aktuellen
Bildungsurlaube finden Sie im
Internet unter vhs.frankfurt.de
Stichwort „Bildungsurlaub
Gesundheit“.

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.

3422-52 Nord N.N.Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 70

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.

3425-52 Nord Eva FuchsDi, 17.30 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 140

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.

3427-51 Nord Sonja-Maya SchickedanzDi, 10.30 – 11.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 70

● **Aufbau**

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

3428-54 Nord Huong Giang LeMo, 18.15 – 19.15 Uhr, **31. Aug. – 30. Nov., 12x**

Nordwestzentrum; € 60

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.

3430-52 Nord N.N.Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 70

3430-53 Nord ☒ Huong Giang LeMo, 17.15 – 18.15 Uhr, **31. Aug. – 30. Nov., 12x**

Nordwestzentrum; € 60

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.

3436-52 Nord Eva Fuchs
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 94

● Schnupperkurs

3436-51 Nord Eva Fuchs
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

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

Active Isolated Stretching Schnupperkurs

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 Schlappchen, Getränk

3441-52 Nord Susan Gutzzeit
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 3

NEU im
Programm

Fitness und Sport

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.

3515-51 Nord Silvia Cucek
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 80

Bauch-Beine-Po

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

3542-51 Nord Martina Emge
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 70

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

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!

3550-54 Nord Anastasia Brütting
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 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!

3551-30 Nord *Silvia Cucek*

Mi, 11.45 – 12.45 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 80

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

Sprachen

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. Mehr Informationen zum GER finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

Wie melde ich mich an?

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

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

- 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)

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 Programmvierfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter

vhs.frankfurt.de

Deutsch als Fremdsprache

Deutschkurse

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

- Deutschkurse in verschiedenen Niveaustufen
- Allgemeine Integrationskurse und Alphabetisierungskurse
- Zu verschiedenen Tageszeiten

Beratung und Einstufungstest kostenlos

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

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

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 17 Uhr, Mi 9 – 12 Uhr

In den Schulferien abweichende Öffnungszeiten.

Bitte mitbringen:

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

Mehr Informationen

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

Englisch

Englisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

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.

Sie lernen dabei insbesondere:

- 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 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 7

4213-26 Nord Florentina Veres

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**

Nordwestzentrum; € 180

Englisch 2 (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.

Sie lernen dabei insbesondere:

- 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

4216-22 Nord Karla Lourenco

Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**

Nordwestzentrum; € 180

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

Englisch 5 (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.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4231-28 Nord ☒ *Katarzyna Blessing*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 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)

4249-34 Nord ☒ *Tatiana Gorokhova*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 120

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: Macmillan English Grammar in Context, Student's Book with CD-ROM and Key, Hueber Verlag

4249-42 Nord ☒ *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 180

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 ☒ ☒ *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 ☒ ☒ *Jasmin Bangura;*
Carolyn Roether
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Französisch

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

4326-54 Nord *Danielle Rothacher*
Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 145

Isländisch

Isländisch 2 (A1)

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnisse

Sie haben bereits Isländisch gelernt (ca. 30 UE) 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

Italienisch

Italienisch 1 (A1), 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

4404-53 Nord *Eleonora Paradisi Miconi*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Okt. – 13. Jan., 10x**

Nordwestzentrum; € 125

Italienisch 2 (A1), 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

4406-37 Nord *Elena Pisapia*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 12. Jan., 12x**

Nordwestzentrum; € 145

Italienisch 5 (A2), 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

4409-10 Nord *Valentina Iacono*

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 145

Koreanisch

Koreanisch 1 (A1)

Sie lernen:

- das koreanische Alphabet
- Begrüßungen
- Nationalitäten
- Zahlen
- Wünsche und Pläne äußern

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 4

Diese Kurse sind für alle geeignet, deren Kurs im letzten Halbjahr unterbrochen wurde und für diejenigen mit geringen Vorkenntnissen.

4448-79 Nord *Seung Yeon Lee*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 190

Russisch

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

4480-06 Nord  *Elena Jacob; Maria Flock*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Russisch 4 (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.

Sie lernen dabei insbesondere:

- 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

4480-29 Nord *Tatjana Makarova*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 215

Spanisch

Spanisch 1

Niveau A1.1

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 jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen, Gefallen und Missfallen zu äußern
- Verwandtschaftsbeziehungen, 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

4512-70 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

4512-71 Nord *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 160

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

4522-71 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 3

Niveau A2.1

Sie haben ca. 90 Ustd. Kenntnisse. 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:

- 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

4532-51 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 5

Niveau B1.1

Sie haben ca. 170 Unterrichtsstunden Kenntnisse. 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, 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

4552-62 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 6

Niveau B1.2, mit digitaler Begleitung

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 beschreiben

- über Gefühle zu sprechen

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.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4562-60 Nord *Alejandro L. Flores Bustamante*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Weitere Sprachkurse

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

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

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

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: Browser-Einstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-22 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov. – 12. Nov., 4x**

Nordwestzentrum; € 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  *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 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

5016-22 Nord  *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 geeignet!

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

5019-22 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 55

Smartphones und Tablets

NEU im Programm

Smartphone – Verträge und Tarife im Vergleich

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.

5061-23 Nord *Stefan Heinrich*

Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **07. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 15

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: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.

5065-25 Nord *Stefan Heinrich*

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 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 Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselte Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen

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

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.

5066-25 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 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.

5069-23 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Textverarbeitung

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

5100-26 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Nov. – 02. Dez., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

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

Tabellenkalkulation

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

5140-22 Nord Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Sep. – 17. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 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

5140-40 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 20. Jan., 4x**
Nordwestzentrum; € 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

5141-22 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 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

5142-22 Nord Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Sep. – 01. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 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

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

5143-24 Nord Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 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

5144-22 Nord Klaus-Dieter Schmidt

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

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

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

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

5162-28 Nord  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

Präsentation

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

5230-26 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2016 II

Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die zu präsentierenden Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen und erfahren, wie Sie Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

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

5232-26 Nord Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

Bürokommunikation

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

5250-26 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

5252-26 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

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

Kombinationskurse – MS Office

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  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-32 Nord  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

5274-24 Nord  Klaus-Dieter Schmidt

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

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

Bild- und Fotobearbeitung

Gimp I (Open Source)

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 Retuscharbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5306-22 Nord Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 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? 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  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 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

5315-22 Nord Tillman Suhr

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

Nordwestzentrum; € 130

Design, Grafik, Layout

Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouts 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  *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

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

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 Screen-design. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraaster, 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

5355-22 Nord  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Audio, Video, Animation, 3D

ShotCut I (Open Source)

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,

NEU im Programm

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

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



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

Blender I (Open Source)

Einstieg in die 3D Grafiksuite

Sie sind fasziniert von Ihren 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.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-22 Nord *Artur Kazun*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Nov. – 03. Dez., 4x**
Nordwestzentrum; € 130

Webdesign und Webentwicklung

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

5469-22 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

5471-22 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.

5472-22 Nord  Carolyn Krüger

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

Nordwestzentrum; € 260

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

5487-24 Nord Barbara Funke

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

Nordwestzentrum; € 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  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

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

Rhetorik, Kommunikation

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  Marius Jost

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

5556-22 Nord  Marius Jost

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

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  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

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)

5597-24 Nord  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Betriebspraxis

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

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

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

Nordwestzentrum; € 240

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



Grundbildung, Schule

Beratung

Lesen, Schreiben, Deutsch für Deutschsprachige und Schulabschlüsse

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Abendgymnasium, Raum 067

Mi, 14 – 16 Uhr (Nicht in den Schulferien.)

oder nach Vereinbarung

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.

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

Schreibtraining: Rezepte für ein interkulturelles Kochbuch

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.

NEU im Programm

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

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



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

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

NEU im Programm

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

6710-91 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 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.

6710-95 Nord *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 10

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 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

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre

Gemeinsam wollen wir Zirkus als Bewegungskunst erkunden: Jonglieren, Balance und Akrobatik – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Spaß und der Freude am gemeinsamen Erarbeiten von neuen 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/Schlappchen, 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



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.

Improvisationstheater „Glück“

8 – 12 Jahre

Beim Schauspielen 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 Schlappchen, 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

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)

6726-83 Nord Effat Hosseini

Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Okt. + 16. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 49

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 mitbringen: Schreibmaterialien, Schere und Kleber

Bitte beachten: Die Kinder sollten bereits 7 Jahre alt sein, damit sie zuverlässig lesen und schreiben können, aber noch in der Grundschule!

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

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 10 Fingern „blind“ zu schreiben. Eine gute Vorbereitung für den Umgang mit dem PC!

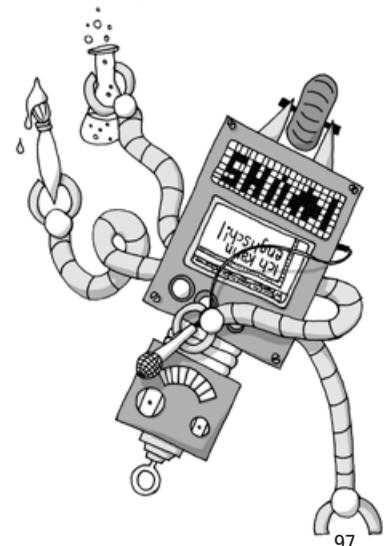
Bitte mitbringen: Buntstifte (rot, blau, grün, gelb), Lineal, einen Imbiss

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



Aktiv im Alter

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 Vorsorgeregulungen

7105-77 Nord Andreas Keßler
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig zum Hören und zum Verstehen sind die Hörentrennen 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.

7106-52 Nord Dr. Margarethe Wittmann
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

„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.

7110-52 Nord Anette Barbara Lipp
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

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

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 Schreibreize, 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

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 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

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 Chorererfahrung 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 herzlich gelacht. Kennenlernen werden Sie: die Grundlagen des Schauspielens, Koordinations- und Konzentrationsübungen, Schlagfertigkeit sowie eine Gruppe spielfreudiger und theaterbegeisterter Menschen. Dieser Kurs verlangt keine Textkenntnisse oder 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

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

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

7132-53 Nord Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 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

7134-57 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

7134-64 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

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.

7136-59 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



Auch wenn Kurse schon begonnen haben, können Sie jederzeit zusteigen!

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

Sprechen Sie uns an!

Tanzen 55+

● 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 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.

7137-54 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 Cho-

reografien, 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!

7138-55 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

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

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

Englisch Auffrischung A2

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

Lehrwerk: 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

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

Englisch 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

7142-87 Nord Anna Schanty

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 169

● Lernstufe B2

7142-96 Nord Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 105

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.

7161-53 Nord Christa Funk

Mo – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 110

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

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

7162-72 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 + Di + Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **09. Nov. – 11. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

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

7162-91 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 Bezahlssysteme? 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

7162-95 Nord Peter Juhre
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

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

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

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

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

Die iCloud für iPhone und iPad

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.

NEU im Programm

Vorraussetzungen: 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

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)

7168-52 Nord Biljana Varzic
Mo + Di + Do + Fr, 15.00 – 17.30 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 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

WhatsApp auf dem Smartphone

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

NEU im
Programm



Gestalten Sie das Programm Aktiv im Alter mit!

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

Telefon 069 212-37963

E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

VHS-Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands



- 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 → Industriefhof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U6 → Friedhof Westhausen

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

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

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

U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Miriamgemeinde 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

Fried-Lübbecke-Schule, Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 60 → Im Uhrig

Michael-Ende-Schule, Niddagastraße 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

Physikalischer Verein, Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Sozialzentrum Marbachweg



Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Stadtteilbibliothek Rödelheim

Radilostr. 17-19, 60489 Frankfurt a.M.

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



VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

