

# Programm Frankfurt-West

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



Programm  
Herbst/Winter 2020/21

# Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung .....	4		
Informationen zur Anmeldung .....	6		
<b>Studium Generale</b> .....	<b>7</b>		
VHS-Unterrichtsorte.....	74		
 <b>Gesellschaft</b> .....	<b>8</b>		
Multikulturelles Frankfurt.....8	Psychologie, Pädagogik .....	9	
Politik, Geschichte, Recht.....8	Gewaltprävention.....	12	
 <b>Frankfurt, Region, Umwelt</b> .....	<b>13</b>		
Frankfurt und Umgebung.....	13	Natur, Umwelt.....	14
 <b>Kunst, Kultur, Kreativität</b> .....	<b>16</b>		
Tanz.....	16	Kunst- und handwerkliche	
Musik .....	18	Techniken.....	22
Fotografie .....	19	Nähen, Textiles Gestalten.....	22
Bildnerisches Gestalten.....	20	Kosmetik.....	23
 <b>Gesundheit, Bewegung</b> .....	<b>24</b>		
Rund um die Gesundheit .....	24	Gymnastik.....	40
Entspannung, Körpererfahrung ..	24	Fitness und Sport .....	45
Yoga.....	31		
 <b>Sprachen</b> .....	<b>50</b>		
Deutsch als Fremdsprache .....	51	Russisch.....	56
Englisch .....	52	Spanisch .....	56
Französisch .....	55	Türkisch .....	58
Italienisch .....	55		
 <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet</b> .....	<b>67</b>		
Computer und Internet.....	60	Präsentation.....	64
Smartphones und Tablets.....	61	Kombinationskurse – MS Office	65
Textverarbeitung .....	62	Webdesign/-entwicklung .....	66
Tabellenkalkulation .....	63		
<i>Junge vhs</i> .....	<b>67</b>		
<i>Aktiv im Alter</i> .....	<b>69</b>		
<b>Filmforum höchst</b> .....	<b>72</b>		

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



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.700 Kursen und Veranstaltungen je Halbjahr finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder in unserem Gesamtprogramm.



## 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-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

#### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

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

#### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

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

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

### Online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

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

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 17 Uhr

Mi 9 – 12 Uhr

*In den Schulferien abweichende Öffnungszeiten.*

#### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

*Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)*

### Englisch

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 14 – 18 Uhr

#### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

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

Di 14 – 17 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](http://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](http://vhs.frankfurt.de)

**Unser vollständiges Beratungsangebot finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://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](http://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](http://vhs.frankfurt.de)

### Kursnr. 0010-50

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

Zusteigen  
ist jederzeit  
möglich!

### Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093  
E-Mail: [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto: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](mailto:gabriele.paul-goepfel.vhs@stadt-frankfurt.de)



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

# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Multikulturelles Frankfurt

### Die Stadt mit Deinen Augen

#### Höchst – Sehenswert

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

#### 0102-52 West

Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **12. Sep., 1x**

Treffpunkt: BIKUZ, Michael-Stumpf-Str. 2, Frankfurt (Höchst); € 5

## Politik, Geschichte, Recht

### Krisen und Krisenbewältigung

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

#### 0701-66 West *Julia Dupont*

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Okt. + 15. Okt., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

**NEU im Programm**

### Rechtspopulistischen Parolen die Stirn bieten – Widerspruch üben!

Rechtspopulistische Äußerungen begegnen uns überall im Alltag: Ob an der Kasse im Supermarkt, am Arbeitsplatz mit Kolleg/-innen

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

#### 0701-67 West *Jamila Adler*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

### Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

#### Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung

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

Themen:

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

#### 0706-20 West *Heike Rath-Eidebenz*

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **05. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

## Psychologie, Pädagogik

### „Lass los, was Dich runtermacht“

#### Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und loslassen

Oft bleiben wir an Gedankenmustern, Menschen und Situationen hängen, die uns nicht gut tun und Energie und Kraft nehmen. Aus Pflichtbewusstsein, der Angst, den anderen zu verletzen oder der Selbst-Abwertung unserer Person heraus nehmen wir Situationen, Kränkungen und Verletzungen in Kauf. Die damit verbundene dauerhafte Belastung führt zu einem „uns klein machen“, zu Mutlosigkeit, mangelndem Vertrauen in unsere Fähigkeiten und

zur Zurücknahme unserer Bedürfnisse. Im Kurs lernen wir Wege und Möglichkeiten, Selbstvertrauen, positiven Selbstwert und Selbstbewusstsein zu stärken und dadurch neue Kraft und Energie zu schöpfen.

**1006-61 West** Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

## Gelassenheit beginnt im Kopf

### Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino“, in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer“ werden, als sie wirklich sind. Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

**1006-67 West** Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

## Mein Leben verändern

### Innehalten und die innere Ausrichtung klären

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

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

**1006-72 West** Norbert A. Büth

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

## Mich kränkt so schnell keiner

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

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

**1010-79 West** Dr. Reinhard Müller

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **30. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

## Zu nett für die Welt?

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

**1010-83 West** Dr. Reinhard Müller

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **02. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

## Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

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

**1010-86 West** Florentina Ionescu

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

## Anders leben nach Corona

### So werden die Erfahrungen der Krise fruchtbar für Ihr künftiges Leben

Corona hat uns alle über Monate gewaltig durchgeschüttelt. Vieles ist nicht mehr wie es vorher war. Ein guter Zeitpunkt,

NEU im  
Programm

um in diesem Seminar ein Resümee zu ziehen. Denken Sie mutig und ohne Scheuklappen darüber nach, wie Sie in Zukunft leben wollen.

Aus dem Inhalt:

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

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

**1016-57 West** *Antonia von Alten*

Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, So, 09.00 – 16.00 Uhr,

**07. Nov. + 08. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

## Gewaltprävention

### „Gewalt – Sehen – Helfen“

#### Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**1020-54 West** *Susanne Bender; Ronald Carstensen*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **28. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei



# Frankfurt, Region, Umwelt

## Frankfurt und Umgebung

### Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

**0206-70 West** *Bernhard Eddigehausen*

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x**

Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 10

### Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

**0210-50 West** *Sigrid Peicke*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 16. Dez., 11x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

### Auf den Spuren der Kronberger Malerkolonie

Mitte des 19. Jahrhunderts flüchteten immer mehr Maler aus der wachsenden Industriestadt Frankfurt und siedelten sich in Kronberg an. Sie bildeten dort eine der frühesten deutschen Malerkolonien. In dem kleinen Taunusort fanden die jungen Städelschüler ursprüngliches Landleben und unberührte Natur vor. Das noch heute malerische Kronberg bot den Künstlern eine Fülle von Motiven. Aber auch der nahe Kastanienhain, blühende Obstbäume, Wiesen und Bäche wurden unter freiem Himmel mit Pinsel und Palette auf die Leinwand gebannt. Es werden beliebte Winkel und Motive sowie ehemalige Domizile und Treffpunkte der Künstler vorgestellt.

**0216-62 West** *Monika Öchsner*

Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt., 1x**

Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 15

## August Macke und seine paradiesisch anmutenden Bildwelten

NEU im Programm

Das Museum Wiesbaden zeigt mit rund 80 Kunstwerken aus alle Schaffensphasen die stilistische Entwicklung des bedeutenden deutschen Expressionisten. Mit hellen leuchtenden Farben fasziniert sein Oeuvre und bringt die positive Lebensauffassung zum Ausdruck. August Macke war Mitglied der Künstlervereinigung „Blauer Reiter“ und Initiator der „Rheinischen Expressionisten“. Lassen Sie sich von der erfahrenen Kunsthistorikerin fachkundig durch Mackes Bildwelten führen.

Zusatzkosten: € 10 Eintritt (Gruppe € 7)

**0216-74 West** *Monika Öchsner*

So, 14.00 – 15.30 Uhr, **08. Nov., 1x**

Treffpunkt: Museum Wiesbaden, Foyer, Friedrich Ebert Allee 2, Wiesbaden; € 9

## Natur, Umwelt

### Rund um den Garten

#### ● Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus. In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehnergarten stattfindet.

Zusatzkosten: Begleitschrift € 15 (im Kurs zu zahlen)

**0309-51 West** *Christof Sandt*

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

#### ● Hier blüht Ihnen was!

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartenstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen.  
Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

**0309-52 West** *Christof Sandt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

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



# Kunst, Kultur, Kreativität

## Tanz

### Tanz trifft Gebärdensprache

NEU im  
Programm

In tänzerischen Übungen werden wir uns dem Bewegungsmaterial der Gebärdensprache kreativ annähern. Die Gebärden bilden die Grundlage, um in Bewegung zu kommen und werden als Ausdruck von Sprache in den ganzen Körper übertragen. Die Tanzeinheiten werden durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch ergänzt. Dieser inklusive Workshop wird in Laut- und Gebärdensprache stattfinden. Alle sind herzlich willkommen!

Es sind keine Vorkenntnisse im Tanz oder in der Gebärdensprache notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

**2202-52 West** Tessa Bemtgen  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 40

### Stepptanz

#### ● Stepptanz 1

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

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

**2213-51 West** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **10. Aug. – 23. Nov., 14x**  
Institut Rummel; € 160

#### ● Stepptanz 3

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

**2213-52 West** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **10. Aug. – 23. Nov., 14x**  
Institut Rummel; € 200

### Musical Dance

Musical Theatre Dance ist angelehnt an eine Jazztanzform der Broadway oder Londoner West End Shows. Es wird die entsprechende Tanztechnik vermittelt und Sie lernen so, die ausdrucksstarken Songs und Musikstücke durch Tanz zu untermalen. Dabei wird der ganze Körper trainiert und Sie finden nach und nach Ihren persönlichen Ausdruck. Requisiten wie Hüte, Stöcke oder Tücher kommen zum Einsatz. Textphrasen der Musicalmelodien werden hineingesprochen. Sie studieren eine Choreographie ein, die am Ende des Kurses bei einem kleinen Fest gezeigt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

**2213-60 West** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **10. Aug. – 23. Nov., 14x**  
Institut Rummel; € 160

### Orientalischer Tanz

#### ● Basis

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen

**2245-52 West**  Nuran Zinnel  
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

#### ● Aufbau

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

**2247-52 West**  Nuran Zinnel  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

### Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition

NEU im  
Programm

#### Kreistänze und Mixer

Bal Folk ist ein Mitmach-Tanztreff zu französischer Folkmusik. Wir tanzen einfache Kreistänze und Mixer (Paartänze, bei denen in rascher Abfolge die Partner/-innen wechseln) wie beispielsweise Hanter Dro, An Dro, Fröhlicher Kreis, Chapelloise. Im Vordergrund

steht die Freude am gemeinsamen Tanzen, nicht die perfekte tänzerische Ausführung.

Einzelanmeldung ist möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**2255-51 West** *Wiebke Linde*  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 10

**2255-52 West** *Wiebke Linde*  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 10

**2255-53 West** *Wiebke Linde*  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 10

**2255-54 West** *Wiebke Linde*  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Dez., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 10

## Musik

### 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.

Vor- und Notenkennnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

**2352-50 West** *Tillman Suhr*  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

### Liedbegleitung mit der Gitarre – Aufbau

Für diejenigen, die den Grundlagenkurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger/-innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitpattern bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

**2355-52 West** *Oliver Kramer*  
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Sep. – 21. Jan., 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

## Jazz und Pop

### Arrangements für die Gitarre

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

**2358-50 West** *Tillman Suhr*  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

## Fotografie

### Grundlagen,ameratechnik und Bildgestaltung ...

#### ... für Spiegelreflex- und Systemkameras

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. Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stativ, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung Ihrer Kamera (wenn vorhanden in gedruckter Form) Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

**2404-51 West** *Martin Schmidt*  
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **27. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

## Bildnerisches Gestalten

### Zeichnen

#### für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger/-innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitenden schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

**2512-58 West** *Dorothea Gräbner*

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

### Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2526-52 West** ⓘ *Johannes Westenberger*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

### Aquarellieren

#### Grundlagen kompakt

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. An diesem Wochenende erhalten Sie eine intensive Einführung und befassen 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.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2531-52 West** ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

### Acryl- und Ölmalerei

#### Offenes Atelier für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden. Bei Interesse können im Lauf des Kurses auch weitere Techniken besprochen und ausprobiert werden.

Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen.

**2541-52 West** *Anna-Lisa Theisen*

Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **08. Sep. – 10. Nov., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

### Ausdrucksmalen

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

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

**2568-50 West** *Annett Heide*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68, Mat. Kosten € 15

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### „Do-it-yourself“ Heimwerken für Frauen

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

Bitte mitbringen: einen Arbeitskittel  
Zusatzkosten: € 12 (im Kurs zu zahlen)

**2701-30 West**  Sabine Christof

Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

**2701-31 West**  Sabine Christof

Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

## Nähen, Textiles Gestalten

### Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Jede/r näht – entsprechend dem Kenntnisstand – ein eigenes Wunschstück und bekommt dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:

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

**2816-50 West** Marianne Pantel

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

**2816-51 West** Marianne Pantel

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Nov., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

### Foto trifft Textil

#### Von der Postkarte zur Kunstkarte

Textile Materialien inspirieren zu kreativen Spielereien mit Postkarten oder Fotos: mit den Techniken Rollage, Fotofrottage und

Stickerei entstehen künstlerische Verfremdungen – und auf alle Fälle Unikatkarten als Reiseerinnerung, Grußkarte oder kleines Kunstwerk.

Bitte mitbringen: Fotos oder Farbfotokopien davon sowie Postkarten

**2840-10 West** Gisela Hafer

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/TN 8, Mat. Kosten € 3

### Textildesign

#### Stoffe selbst gestalten mit Fotofrottage und Drucktechniken

Mit verschiedenen Hand-Drucktechniken (Stempel, Model, Schablone, Alltagsgegenstände) und Techniken zur Übertragung von Fotos auf Stoff werden fertige Textilien oder Stoffe zum Weiterverarbeiten kreativ gestaltet.

Bitte mitbringen: Stoff oder Stoffbeutel, Kleidungsstücke, Kissen etc. zum upcyclen (bitte nur Baumwolle!)

Stoff und Beutel können auch im Kurs erworben werden, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 2–5, je nach Verbrauch.

**2841-10 West** Gisela Hafer

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/TN 8, Mat. Kosten € 5

## 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.

**2955-54 West** Karin Jolas

So, 11.00 – 15.00 Uhr, **08. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22, Mat. Kosten € 22

# Gesundheit, Bewegung

## Rund um die Gesundheit

### Chinesische Medizin – Gesund durch die vier Jahreszeiten

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

#### ● Herbst-Workshop

In unserem Herbst-Workshop lernen Sie, wie Qigong-Übungen, Shiatsu-Selbstmassage und Akupressur dabei helfen können, Heuschnupfen und Winterdepression vorzubeugen. Sie lernen zudem einfache Hausmittel kennen, die helfen können, das Immunsystem bei der Bekämpfung beginnender Erkältungen unterstützen.

**3028-51 West** Anne Hardy  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

## Entspannung und Körpererfahrung

### 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.**

**3202-51 West** Claudia Zutavern  
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **01. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

### Rückenreflexzonenmassage

#### Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausgezogen. 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.**

**3204-51 West** Claudia Zutavern  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

### Traditionelle Thaiändische Massage

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

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

Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

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

**Bitte zu zweit anmelden.**

**3210-51 West** Manfred Scherhag  
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **07. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

## 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

**3242-53 West** *Franziska Meng*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Jan., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## Rundum-Entspannung

### Workshop

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

**3243-51 West** *Gisela Krug*

So, 14.00 – 17.30 Uhr, **01. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

## Die Welt der Entspannungsmethoden

Üben Sie verschiedene Entspannungsmethoden und finden Sie heraus, welche zu Ihnen passt. Es kommen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra, Fantasiereisen und bei Bedarf weitere Entspannungsmethoden zur Anwendung. Sie lernen Strategien kennen, wie Sie Stress und Anspannung in einem fordernden Alltag rechtzeitig erkennen und mit Ihrem persönlichen Methodenmix angemessen darauf reagieren können. Bitte zwei Stunden vor dem Kurs nichts Schweres mehr essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

**3245-55 West** *Liane Velten*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 7x**

BIKUZ Sporthalle; € 53

NEU im Programm

**3245-56 West** *Liane Velten*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

## Achtsam und sanft in Körper und Geist ankommen

### Workshop

Drei Stunden, die Sie in die Ruhe führen, den Kontakt zu sich selbst stärken und den Geist immer wieder im Jetzt verankern. Die geführten Konzentrations- und Entspannungsübungen und die achtsame Körperarbeit bedienen sich der Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), der Achtsamkeitsmeditation und des Selbstfürsorgetrainings.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke

**3246-51 West** *Frank Cibulski*

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **20. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

## Entspannte Auszeit mit meinem Kind

### Workshop für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei runterzukommen und stärken die Beziehung. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Methoden, die Sie gemeinsam auch zu Hause anwenden können.

■ Für eine/-n Erziehungsberechtigte/-n mit einem Kind. Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben. Kinder sind im Preis inklusive.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

**3247-51 West** *Eva Charlotte Nimrich*

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

## Der aufrechte Gang: Füße, Knie, Hüften

### Workshop

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

NEU im Programm

- 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

**3248-51 West** Heidi Ninomiya-Rehm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## Feldenkrais® für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

### Workshop

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. In diesem Workshop bewegen Sie sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen. Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.

**3255-51 West** Christina Mundt-Beisel

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **31. Okt., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

## Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel

### Workshop

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

**3256-51 West** Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **19. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

## Feldenkrais® für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

### Workshop

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Und wie häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt sehr langsam und ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. In diesem Workshop lernen Sie Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen. Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.

**3257-51 West** Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **14. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

## Alexander-Technik

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

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, kör-

perlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

**3258-51 West** *Gabriele Breuninger*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## Qigong – die 5 Elemente

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3273-51 West** *Nikolai Bosselmann*

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**  
BIKUZ Sporthalle; € 45

**3273-52 West** *Nikolai Bosselmann*

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 60

● **Aufbau**

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

**3274-51 West** *Nikolai Bosselmann*

Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 105

## Tai Chi Chuan

### Workshop

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

**3281-51 West** *Wahjudin Wangsadinata*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

## Die Fünf Tibeter®

### Workshop

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Bewegungsprogramm 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 Klangschalenmeditation vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen

**3292-53 West** *Heidi Ninomiya-Rehm*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## 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

● **Vormittags**

**3339-51 West** *Wiebke Linde*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

**3339-54 West** *Wiebke Linde*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Okt. – 07. Dez., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

**3339-55 West** *Michaela Pludra-Wolf*

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Aug. – 29. Sep., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

**3339-56 West** *Michaela Pludra-Wolf*

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

### ● Abends

**3341-59 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

**3341-60 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Sep., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

**3341-62 West** *Manfred Führer*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

**3341-65 West** *Manfred Führer*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

**3341-67 West** *Dorothea Ernst*

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

**3341-70 West** *Dorothea Ernst*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

**3341-74 West** *Hannah Kurtz*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

**3341-76 West** *Hannah Kurtz*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

**3341-80 West** *Solene Juillet*

Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

**3341-83 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Okt. – 07. Dez., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

**3341-84 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Okt. – 07. Dez., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

**3341-85 West** *Solene Juillet*

Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

## Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu helfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. In dynamischen Übungen und Flows üben Sie sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**3354-52 West** *Michaela Pludra-Wolf*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

**3354-55 West** *Michaela Pludra-Wolf*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

**3354-57 West** *Liane Velten*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 53

**3354-58 West** *Liane Velten*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

## Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

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

**3358-51 West** *Almut Kiersch*

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

## Yin und Yang Yoga

Ein Rundumprogramm für alle, die es dynamisch mögen und gleichzeitig auch mal ganz loslassen möchten. Kräftigende Asanas (Körperhaltungen) werden im Yang-Yoga zu fließenden Bewegungsabläufen im Atemrhythmus verbunden. Es schließt sich eine ausgiebige Dehnphase im Yin-Yoga-Stil an. Dabei werden die Asanas, meist im Liegen, länger gehalten als sonst üblich. So können auch tiefer liegende Schichten (Faszien, Bänder, Sehnen) erreicht werden.

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten. Bitte mitbringen: bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

**3359-51 West** *Olga Kuroed*  
Mi, 20.00 – 21.15 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 38

**3359-52 West** *Olga Kuroed*  
Mi, 20.00 – 21.15 Uhr, **21. Okt. – 02. Dez., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 45

### ● Workshops

**3365-51 West** *Karolina Pier*  
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

**3365-52 West** *Karolina Pier*  
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## Yoga für den Einstieg

### Workshop

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**3361-51 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*  
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Aug., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

NEU im  
Programm

## Im Gleichgewicht mit Hatha Yoga

### Workshop

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z.B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z.B. Drehsitz, Krokodil) ergänzen die Sequenz. Atemübungen (z.B. die Wechsellatmung), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Die Übungsreihe fördert längerfristig Ihre mentale und körperliche Stabilität.

Für Yogainteresierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**3362-51 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## Faszien dehnen mit Yin Yoga

### Workshop

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine Yin Yogapraxis speziell für den Spätsommer, die Zeit der Fülle und Ernte, aber auch des Übergangs. Ausgewählte Yin Yoga Übungen fördern Gelassenheit, Erdung und Stabilität und unterstützen Sie dabei, bewusst zur Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3364-52 West** *Almut Kiersch*  
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **05. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

## Hatha-Yoga für den Rücken

### Workshop

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. In dynamischen Übungen und Flows üben Sie sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die

vorherige Rücksprache mit einem Arzt.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

**3366-52 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

### Workshop

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

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

**3378-51 West** *Dörte Fischer*  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

**3378-52 West** *Dörte Fischer*  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## Naga Yoga

### Workshop

Naga Yoga bietet die Möglichkeit einer grundsätzlich positiven Selbsterfahrung. Dabei bilden Yogapositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation eine Einheit. Während der Übungen bringen Sie sich selbst gegenüber immer wieder eine lebenswürdige und freundliche Selbstbetrachtung entgegen. Naga Yoga fördert dadurch ein positives Körpergefühl, Achtsamkeit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3381-51 West** *Dorothea Ernst*  
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **28. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## Regeneratives Yoga

### Workshop

Beim regenerativen oder restaurativen Yoga werden Entspannungshaltungen über mehrere Minuten gehalten und durch Decken, Bolster, Blöcke und Gurte unterstützt. Statt mit Muskel-

kraft wird mit der Schwerkraft gearbeitet. Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, Anspannungen vollkommen loszulassen. Ziel ist es, sich in Geduld, Hingabe und Ausdauer zu üben und den Körper durch die passive Dehnung zu öffnen. Das Ergebnis kann ein flexibler Körper und ein ausgeruhter, entspannter Geist sein. Regenerative Yogastunden sind eine gute Ergänzung zu aktiven Praktiken und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3382-51 West** *Dorothea Ernst*  
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **28. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## Yoga-Reise durch die Elemente

### Workshop: Herbst

An diesem Tag starten wir nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit einer dynamischen Yoga-Flow Einheit, die, passend zur Jahreszeit Herbst, dem Element Metall gewidmet sein wird. Nach einer kurzen Pause geben wir uns am Nachmittag tiefer Entspannung in einem Yin Yoga Special hin, in welchem wir eine Reise durch alle fünf Elemente machen werden und damit die entsprechenden Meridiane stimulieren. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, loszulassen und uns der Praxis hinzugeben.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnissen. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

**3383-51 West** *Eva Paasch*  
So, 11.00 – 16.45 Uhr, **18. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

## Der Sonnengruß

### Workshop

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist eine zentrale Übungsreihe im Yoga, die aus einzelnen, ineinanderfließenden Haltungen besteht. Er stimuliert den Solarplexus, wirkt anregend und harmonisierend auf unser Nervensystem und aktiviert die Lebensenergie. Die Übungen können beitragen, jedes Organ unseres Körpers zu beleben und dienen somit zur Anregung, Verjüngung und Regeneration. Der Workshop fokussiert diese wunderbare Übungsreihe in verschiedenen Varianten und schließt mit einer harmonisierenden Sequenz von Asanas, Entspannungsübungen, Atemübungen und einer Meditation ab.

Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3385-51 West** *Angela Soy*  
So, 10.00 – 13.45 Uhr, **27. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

## Yoga Dance

### Workshop

In diesem Workshop werden sanft ineinanderfließende Asanas aus dem Hatha-Yoga begleitet von gehillter Musik und modern interpretierten Mantras. Es werden Choreografien aufgebaut, die sich im Laufe der Abfolgen in ihrem Anspruch steigern. So entsteht ein ganzheitlicher Bewegungsfluss, der immer wieder mit der körperlichen Entspannung und muskulären Anspannung spielt. Der Geist kann sich dadurch zentrieren und nach und nach ganz in der Gegenwart ankommen.

Geeignet für Yogis mit Erfahrung, die Yoga mit Musik mögen und Ihrer Praxis einen neuen Impuls geben möchten. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

**3388-51 West** *Michaela Pludra-Wolf*

Sa, 10.30 – 13.30 Uhr, **14. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

## Lachyoga

### Workshop: Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Lebenskraft, denn Lachen hat positive Effekte auf Körper und Geist. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der modernen Lachtherapie. Inhalte sind die Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur graue Theorie betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3390-52 West** *Florentina Ionescu*

So, 10.00 – 14.30 Uhr, **06. Dez., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

## Yoga für die Rückbildung

Für alle frisch gebackenen Mamas, die ab 6 Wochen nach der Geburt ihre Mitte sanft stärken und die Rückbildung unterstützen möchten. Im Fokus stehen die anatomischen Zusammenhänge von Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Die eingesetzten Übungen wirken der Rektusdiastase entgegen. Die Rektusdiastase ist ein Spalt zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln, den viele Frauen während der Schwangerschaft entwickeln. Das Programm wird Schritt für Schritt geübt und kann auch im Alltag trainiert werden. Atem- und Wahrnehmungsübungen tragen zum positiven Körpergefühl bei.

NEU im Programm

„Yoga für die Rückbildung“ bereitet Sie optimal für den Folgekurs „Yoga für Mamas mit Baby“ vor.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke für das Baby

**3397-51 West** *Karolina Pier*

Fr, 10.30 – 11.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**

BIKUZ Sporthalle; € 41

**3397-52 West** *Karolina Pier*

Fr, 10.30 – 11.30 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Yoga für Mamas mit Baby

Das ganzheitliche Yogaprogramm widmet sich den Bedürfnissen junger Mamas. Ihr Körper hat sich von der Geburt erholt und kann mit individuell angepassten Übungen wieder mehr beansprucht werden. Sie lernen, wie Sie Ihren Rücken beim Tragen Ihres Babys entlasten, arbeiten an Ihrer Haltung und stärken gleichzeitig die geforderte Muskulatur. Gezielte Atmung und Meditationselemente helfen Ihnen, in Ihrer Mitte zu bleiben und dem oftmals auch anstrengenden Baby-Alltag mit Gelassenheit zu begegnen. Yoga fördert zudem die Fähigkeit sich zu entspannen, was Ihnen beim (Wieder-)Einschlafen in unruhigen Nächten zugutekommt. Der Fokus liegt auf den Mamas, die Babys werden ab und an in die Übungen einbezogen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke für Ihr Baby

**3398-51 West** *Karolina Pier*

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**

BIKUZ Sporthalle; € 41

**3398-52 West** *Karolina Pier*

Do, 10.45 – 11.45 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**

BIKUZ Sporthalle; € 41

**3398-53 West** *Karolina Pier*

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

**3398-54 West** *Karolina Pier*

Do, 10.45 – 11.45 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

## Gymnastik

### Wirbelsäulengymnastik

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

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

#### ● Vormittags

**3412-53 West** *Elfrun Wagner*

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**  
BIKUZ Sporthalle; € 65

**3412-54 West** *Elfrun Wagner*

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**  
BIKUZ Sporthalle; € 60

#### ● Abends

**3412-55 West** *Sabine Astheimer*

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **19. Aug. – 25. Nov., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

**3412-56 West** *Sabine Astheimer*

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Aug. – 25. Nov., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

**3412-60 West** *Claudia Zutavern*

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

**3412-61 West** *Claudia Zutavern*

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

**3412-62 West** *Claudia Zutavern*

Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

**3412-67 West** *Ulrike Groh*

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 12x**  
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 65

### Rücken- und Fitness-Gymnastik

#### Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

#### ● Vormittags

**3421-51 West** ☒ *Sybillie Pinnow*

Di, 08.00 – 09.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

**3421-52 West** ☒ *Sybillie Pinnow*

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

**3421-53 West** ☒ *Sybillie Pinnow*

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

#### ● Abends

**3421-56 West** ☒ *Sybillie Pinnow*

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Dez., 14x**  
Saalbau Haus Sindlingen; € 70

**3421-57 West** ☒ *Sybillie Pinnow*

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Dez., 14x**  
Saalbau Haus Sindlingen; € 70

### Bauch- und Rückentraining

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

**3422-51 West** *Elena Bauer*

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

**3422-53 West** *Laura Schoenfeld*

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**  
BIKUZ Sporthalle; € 30

**3422-54 West** *Laura Schoenfeld*

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 35

**3422-55 West** *Solene Juillet*Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

**3422-56 West** *Solene Juillet*Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

**Funktionelles Training für eine starke Körpermitte**

Vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Charakteristisch ist die Ausführung funktioneller Bewegungen wie Laufen, Positionswechsel, Treppensteigen, Ziehen, Heben oder Drehen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, das die Rumpfmuskulatur stabilisiert, die Haltung unterstützt, natürliche Bewegungsabläufe stärkt und dadurch das Körpergefühl verbessert.

**3423-51 West** *Olga Kuroed*Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**

BIKUZ Sporthalle; € 65

**Pilates****● Basis**

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

**3427-56 West** *Stefanie Langhammer; N.N.*Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 75

**3427-59 West** *Marion Hüllner*Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

**● Intensiv**

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich Pilates intensiv für Teilnehmer/-innen, die bereits

an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

**3429-51 West** *Marion Hüllner*Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

**3429-52 West** *Stefanie Langhammer; N.N.*Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 75

**Pilates trifft Yoga**

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

**3430-48 West** *Karolina Pier*Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**

BIKUZ Sporthalle; € 41

**3430-49 West** *Karolina Pier*Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

**3430-51 West** *Karolina Pier*Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**

BIKUZ Sporthalle; € 113

**Pilates – Schwerpunkt: In der Kraft liegt die Ruhe Workshop**

Durch die Konzentration auf sich selbst und die achtsamen, kraftvollen Bewegungsfolgen des Pilates im eigenen Atemrhythmus zentrieren sich die Gedanken. Man findet zur Ruhe. Eine Stunde, die Ausgleich schenkt zum herausfordernden Alltag.

Für Ungeübte ebenso geeignet wie für Erfahrene.

**3431-51 West** *Stefanie Langhammer*Sa, 13.45 – 15.15 Uhr, **14. Nov., 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 10

**Faszientraining**

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



NEU im Programm

können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

### **3436-53 West** Laura Schoenfeld

Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**  
BIKUZ Sporthalle; € 30

### **3436-54 West** Laura Schoenfeld

Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 35

## **Fitte Faszien**

### **Workshop**

Unsere Faszien lieben die Vielseitigkeit und vor allem spielerische Bewegung! Wir trainieren in einem abwechslungsreichen Parcours Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit und Dehnfähigkeit und erleben ein neuartiges Training.

### **3437-51 West** Stefanie Langhammer

Sa, 12.00 – 13.30 Uhr, **14. Nov., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 10

## **Stretching**

Bei entspannender Musik führen Sie lockernde, regenerative Übungen und Stretchingeinheiten durch, die helfen, nach einem Tag voller Aktivität zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu lösen. Das Bindegewebe und die Muskulatur werden mithilfe von Faszienrollen und -bällen massiert.

### **3439-51 West** Elena Bauer

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

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

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

### **Sprechen Sie uns an:**

Anke Dittrich, Telefon: 069 212-45665  
E-Mail: anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de



## **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.

### **3514-50 West** Elena Bauer

Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

### **Fitness-Mix**

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

### **3515-52 West** Karolina Pier

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**  
BIKUZ Sporthalle; € 75

### **3515-53 West** Olga Kuroed

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**  
BIKUZ Sporthalle; € 65

### **3515-55 West** Ulrike Groh

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 12x**  
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 85

### **Kick & Punch – Eine Stunde Power**

Kick & Punch zählt zu den anstrengendsten Cardio Workouts im Fitnessbereich. Die Bewegungen aus dem Boxen, Taekwondo, Karate und Thaiboxen werden kombiniert mit abwechslungsreichen Kraftübungen. Aerobic-Elemente und bewährte Übungen aus der Rückenschule sorgen für ein umfassendes Kraftausdauertraining, für das eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte.

### **3519-51 West** Karolina Pier

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**  
BIKUZ Sporthalle; € 75

### **Fitness Zirkel**

#### **Fit werden mit Spaß und Abwechslung**

Sie möchten Ihre Koordinations-, Kraft- und Ausdauerfähigkeit sowie Schnellkraft, Balance, Stabilität und Flexibilität verbessern?

Außerdem haben Sie Lust, jede Woche neue Übungen kennen zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm trainieren Sie im Stationstraining den kompletten Körper, während die Kursleitung Zeit für individuelle Korrekturen hat. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und der Einsatz von Kleingeräten sorgen für unterschiedliche Trainingsreize. Damit auch die Beweglichkeit nicht zu kurz kommt, schließt die Stunde mit einer entspannenden Stretchingeinheit ab.

**3525-51 West** *Laura Schoenfeld*  
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **27. Aug. – 01. Okt., 6x**  
BIKUZ Sporthalle; € 30

**3525-52 West** *Laura Schoenfeld*  
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 35

## Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po Übungen sowie stärkenden und mobilisierenden Elementen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist. Mitmachen kann jede/r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

**3548-51 West** *Elena Bauer*  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

**3548-52 West** *Elena Bauer*  
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

## Hula Hoop Fitness

Als Workout verpackt bietet Hula Hoop ein komplettes Ganzkörpertraining, das insbesondere die Körpermitte stärkt. Es werden Muskeln beansprucht, die sonst nur schwer trainierbar sind, z.B. die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Motivierende Musik und die Kombination mit Bein-, Po- und Armübungen garantieren ein abwechslungsreiches Training, das keine Körperpartie auslässt.

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

**3549-51 West** *Elena Bauer*  
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Aug. – 07. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

## Zumba®

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

**3550-53 West** *Anna Ruhland*  
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 70

## AROHA®

Inspiziert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi wechseln sich im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe und weiche Bewegungen ab. Das Herz-Kreislauf-Training ist intensiv, gelenkschonend und die instrumentale Musik lädt dazu ein, schnell die Umgebung zu vergessen. Ein ausgiebiges Stretching sowie eine wohltuende Schlussentspannung runden die Stunde ab.

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

**3553-51 West** *Stefanie Langhammer*  
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 40

## Family Dance Workout

### Tanzspaß für die ganze Familie (für Kinder von 6 bis 11 Jahren)

Mama, Papa und Geschwister lernen gemeinsam Choreografien zu cooler Musik. Der Schwerpunkt liegt hier im Miteinander, so dass auch nach dem Workshop die Tänze dem Rest der Familie vorgeführt oder gemeinsam nachgetanzt werden können. Let's dance!

■ Teilnahme nur als Familie möglich (mind. ein/-e Erziehungsbeauftragte/-r und ein Kind). Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen Geschwisterkinder gratis teilnehmen. Bei Anmeldung von Geschwisterkindern bitte an Anke Dittrich wenden (Tel: 069 212-45665, E-Mail: anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de).

**3555-51 West** *Silvia Cucek*  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 10



## Rückbildungsfitness mit Baby

Aktiv und fit durch die Elternzeit: Es erwartet Sie ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Gezielte Übungen stärken den Beckenboden und die im Alltag mit Baby stark beanspruchten Bereiche wie Schultern und Nacken, den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur. Lockerungs- und Dehnübungen helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu entspannen. Die Babys werden bei einigen Übungen aktiv mit einbezogen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby

**3556-51 West** Marion Hüllner  
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **12. Aug. – 30. Sep., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

**3556-52 West** Marion Hüllner  
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

## Workout mit Baby

Nach der Rückbildung macht es Spaß und tut gut, den Körper beim Sport wieder mehr zu fordern. Beim Workout mit Baby kommen unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz und fördern so Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby

**3557-51 West** Marion Hüllner  
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **12. Aug. – 30. Sep., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

**3557-52 West** Marion Hüllner  
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

## Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe mit heller Sohle

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.**

**3561-52 West** ☒ Gunnar Schneider  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 40

## Thai- und Kickboxen kombiniert mit Workout

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

**3563-51 West** Besino Lars Klaus  
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **25. Aug. – 08. Dez., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 83

## Wing Tsun

### Selbstverteidigungs-Workshop

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Das ganzheitliche Training trainiert Körper und Geist und hilft zudem beim Abbau von Stress.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich**

**3565-51 West** Gunnar Schneider  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 40

## 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](http://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)

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutschkurse

Im VHS-Zentrum West im Bildungs- und Kulturzentrum in Frankfurt Höchst (BiKuZ) 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](http://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](http://vhs.frankfurt.de)

## Englisch

### PDL – Englisch lernen einmal anders Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden ([www.psychodramaturgie.de](http://www.psychodramaturgie.de)).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke

**Nicht für echte Anfänger/-innen geeignet.**

**4205-08 West** ☒ ☒ Robert Zammit

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 14. – 18. Sept., 5x  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

### 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

**4213-23 West** ☒ ☒ Lilit Onanyan

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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](http://www.telc.net) oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press, Lektion 8–14

**4216-24 West** ☒ ☒ Richard Fletcher

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 3 (A2)

Auf dem Kursniveau A2 (Englisch 3–4) lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

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

**4221-36 West** ☒ ☒ Petra Gerginow

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 6 (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.

Nach Abschluss der Stufe 6 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2–B1“. Weitere Informationen: [www.telc.net](http://www.telc.net) oder über Ihre Kursleitung.

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

**4232-23 West** ☒ *Lilit Onanyan*  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 8 (B1+)

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

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

**4243-20 West** ☒ *Yara Barros*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 10 (B2)

Auf Kursniveau B2 (Englisch 9–12) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 4–6

**4257-30 West** ☒ *Petra Gerginov*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 12 (B2)

Auf Kursniveau B2 (Englisch 9–12) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 10–12

**4263-20 West** ☒ *Petra Gerginov*  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 04. Feb., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

## Französisch

### Französisch A2.2

#### Standard

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und –technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Imperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungsatz.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

**4312-46 West** *Rachel Roth*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

## Italienisch

### Italienisch 1 (A1)

#### Standardkurs – Für TeilnehmerInnen 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 unmittelbaren Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden 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

**4404-61 West** *Federica Bevacqua*  
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Okt. – 12. Jan., 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 125

## Italienisch B2.3

Auf Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

**4418-25 West** *Pina Scoglio Christmann*  
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

## Russisch

### Russisches Wochenende

#### Einführung in die Grundlagen der russischen Sprache

Für alle, die sich für Russland als Land und Russisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

**4480-13 West** *Dr. Alexandra Hajok*  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 85

## 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
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1–6

**4512-60 West** *María Vázquez*  
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

## Spanisch 3

### Niveau A2.1

Sie haben circa 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

**4532-61 West** *Reynier Perez Hernandez*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

## Cursos de Tertulia

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También

se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

#### ● Tertulia B2-C1

**4582-35 West** *Beatriz Enders*  
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

#### ● Tertulia C1

**4582-36 West** *María Vázquez*  
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

## Türkisch

### Türkisch im Alltag

Wussten Sie, dass mehr als zwei Millionen türkische Muttersprachler in Deutschland leben? Somit ist Türkisch eine der meistgesprochenen Sprachen des Landes. Bestimmt kommen Sie im Alltag häufig mit der türkischen Sprache und Kultur in Kontakt.

NEU im Programm

#### ● Im türkischen Restaurant

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Grammatik und die erste Wörter und Redewendungen über das Thema „Essen und Trinken“. Sie erfahren im Kurs, dass die türkische Küche zu den vielfältigsten der Welt gehört. Sie werden überrascht sein, welche kulinarische Köstlichkeiten die türkische Küche bereithält. Am Ende des Kurses besuchen Sie mit der Gruppe ein türkisches Restaurant und werden auf Türkisch alles bestellen können. Afiyet olsun! (Guten Appetit!)

**4610-22 West** *Ahmet Bugrahan*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

#### ● Im türkischen Geschäft

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Grammatik und die erste Wörter und Redewendungen über das Thema „Lebensmittel“. Am Ende des Kurses gehen Sie mit der Gruppe in einen türkischen Laden einkaufen und werden auch auf Türkisch an der Kasse bezahlen.

**4610-23 West** *Ahmet Bugrahan*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Nov. – 16. Dez., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

## Türkisch 1 (A1)

### Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Türkisch 1 – 3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- Die Grundzahlen 1–20 nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

**4610-34 West** *Raziye Fischer*  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

### 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](http://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
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Das neue Startmenü verwenden, Apps und Programme starten
- Den Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

**5014-24 West** Biljana Varzic

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

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

### Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

**5019-20 West** Biljana Varzic

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

## Smartphones und Tablets

### 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 ggfs. die Betriebsanleitung.

**5065-21 West** Biljana Varzic

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone ab Android Version 6, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden.

**5066-21 West** Biljana Varzic

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Okt., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

## 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

**5100-24 West** *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

### Word 2016 II

#### Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte:

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

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

**5103-24 West** *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

**5140-24 West** *Claus Grund*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Sep. – 30. Sep., 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

**5140-32 West** *Klaus-Dieter Schmidt*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

### 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 VVERWEIS)
- Logische Funktionen (WENN-Funktion)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung, Excel 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5142-30 West** *Klaus-Dieter Schmidt*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

## 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

**5230-24 West** Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

### PowerPoint 2016 II

#### Professionell Visualisieren

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

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

**5232-24 West** Biljana Varzic

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

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

## 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

**5272-28 West**  Claus Grund

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

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

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



## Webdesign und Webentwicklung

### WordPress I

#### Einstieg in das CMS

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML-, CSS- und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

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

**5468-22 West** Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. + 13. Dez., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

### 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

**5487-22 West** Claus Grund

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov. – 12. Nov., 4x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

## junge vhs

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

#### Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre

Sich vor Gewalt zu schützen ist ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken. Dieser Kurs soll Kindern helfen, Gefahren zu erkennen, gefährliche Situationen zu vermeiden und sich im Notfall zur Wehr zu setzen. Wir möchten sensibilisieren, ohne Angst zu machen. Folgende Themen werden vermittelt: Gefühle als Warnsignal, Einschätzung von Situationen, Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen, Erfahren der eigenen Stärken, Nein-Sagen, Flucht und Hilfe, Notwehr, körperliche Verteidigung.

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

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

**6710-90 West** Ilona Flick; Dieter Neumüller

Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Nov., 1x**  
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Nov. + 29. Nov., 2x**  
BIKUZ Sporthalle; € 80

### Spanisch für Anfänger/-innen

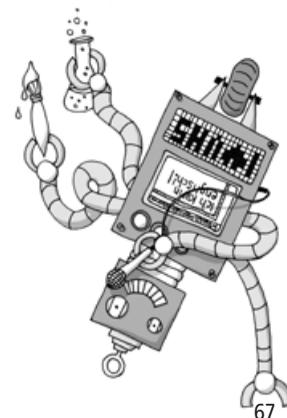
#### 8 – 12 Jahre

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

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

**6745-38 West** María Vázquez

Sa, 11.15 – 12.15 Uhr,  
**05. Sep. – 28. Nov., 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68



## Spanisch für den Alltag

10 – 15 Jahre

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

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

**6745-40 West** *María Vázquez*

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Sep. – 28. Nov., 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

## Aktiv im Alter

### Aquarellieren und Zeichnen

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

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

**7125-60 West** *Johannes Westenberger*

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Aug. – 11. Dez., 10x**, 14-täglich

Senioren-Initiative-Höchst; € 100

### 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.

**7134-53 West** *Jasmin Herkelmann*

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 14x**

Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 70

**7134-60 West** *Jasmin Herkelmann*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 14x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

**7134-61 West** *Jasmin Herkelmann*

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 14x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

### Ermäßigung\*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerschein nachzuweisen.

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



### Gestalten Sie das Programm

*Aktiv im Alter* mit!

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

Telefon 069 212-37963

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

## English Conversation

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

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

### ● Lernstufe B1

**7142-83 West** *Ursel Schoeltzke*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

**7142-89 West** *Eike Beedle*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Nov. – 02. Feb., 10x**

Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 75

### ● Lernstufe B2

**7142-94 West** *Deirdre Junghanns*

Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 14x**

Pfarrheim St. Mauritius; € 105

**7142-95 West** *Deirdre Junghanns*

Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 14x**

Pfarrheim St. Mauritius; € 105

**7142-97 West** *Ursel Schoeltzke*

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

## 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.

**7166-84 West** *Biljana Varzic*

Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **11. Dez., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 9

## Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Sie fühlen sich mit Ihrem Handy oder neuen Smartphone noch unsicher und möchten es besser kennen lernen? Wir bieten eine erste Einführung in die wichtigsten Funktionen und wie Sie diese im Alltag anwenden können, z.B. telefonieren, aufladen, Telefonnummern und Adressen speichern, SMS versenden. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Tipps zu Themen wie Wecken mit dem Handy, Rechner, Telefonieren aus dem Ausland. In dieser kleinen Gruppe (maximal sechs Teilnehmer/-innen) sollen vor allem Ihre Fragen beantwortet werden.

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

**7166-94 West** *Biljana Varzic*

Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Jan., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

# Filmforum höchst

## Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

Im Kino der Frankfurter VHS wird neben europäischen Arthausproduktionen das „Weltkino“ mit Filmen aus Afrika, Lateinamerika und Asien vorgestellt, meist als Original mit Untertiteln.

Informationen zum jeweils aktuellen Programm finden Sie auf der Website [www.filmforum-hoehst.de](http://www.filmforum-hoehst.de)

## Filmfestivals im Herbst/Winter 2020

### Cinebrasil

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

### Cuba im Film

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

### Cinéfête

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

### Zum Gedenken an die Pogrome vom 9./10. November 1938

beteiligt sich das Filmforum wieder an der Veranstaltungsreihe der „Höchster AG Erinnerung und Geschichte“.

## Kinderfilmprogramm im Filmforum Höchst

Eine gezielte Nachwuchsförderung betreibt das Filmforum Höchst mit einer eigenen Kinderfilmreihe. Es geht darum, Kinder an das Thema Film heranzuführen. Jeden Monat werden vier Kinderfilme ausgewählt und an Freitag- und Sonntagnachmittagen gezeigt.

Darüber hinaus beteiligt sich das Filmforum regelmäßig an den Hessischen Schulkinowochen, am französischen Schüler- und Jugendfestival Cinéfête sowie an Sonderveranstaltungen auf Nachfrage von Schulen und Kitas.

Das aktuelle Kinoprogramm finden Sie im Internet unter [www.filmforum-hoehst.de](http://www.filmforum-hoehst.de)



### Filmforum Höchst

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

### Vorstellungsbeginn

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

### Reservierung

Telefon 069 212-45714

### Eintritt

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

### Unser Angebot für „Vielgucker“

Sie zahlen zehn Filme, den elften sehen Sie kostenlos. An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempel-Kärtchen.

### Anfahrt

#### Öffentliche Verkehrsmittel

bis Station Frankfurt Höchst Bahnhof (ca. 4 min. Fußweg)

S-Bahn: Linie S1 und S2

Regionalbahn: R10, R12, R13, RB20 und RE20

Bus: Linie 50 – 59, 253 und 804

### Parken

Höchster Markt, abends kostenfrei

## VHS-Unterrichtsorte

### Höchst

#### **BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum**

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

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



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

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

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

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

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

Bus 58 → Königsteiner Straße

#### **Klinikum Frankfurt Höchst**

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

Bus 59, 253, 804 → Klinikum Höchst



### Nied

#### **Begegnungszentrum Birminghamstraße 20**,

65934 Frankfurt a.M.

Tram 11+21 → Birminghamstraße



### Schwanheim

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

Bus 78 → Mauritiusstraße oder Bus 51 → Geisenheimer Straße

### Sindlingen

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

S1 → Sindlinger Bahnhof

### Unterliederbach

#### **Senioren-Initiative Höchst**, Gebeschusstraße 44,

65929 Frankfurt am Main

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



**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

**VHS-Zentrum West (BiKuZ)**

Michael-Stumpf-Straße 2

65929 Frankfurt am Main, Höchst

**Telefon** 069 212-71501

**Fax** 069 212-71500

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

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

