

Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Programm
Herbst/Winter 2020/21

Die VHS-Geschenkkarte: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 7).



Liebe Leserin, lieber Leser,

nachdem wir im März aufgrund der Corona-Pandemie unser Kursangebot einstellen mussten, freuen wir uns jetzt, Sie wieder in unseren Kursen begrüßen zu können.

Das vorliegende Programm möchte Ihren Blick nach vorne lenken. Sie können zum Beispiel unser Studium Generale besuchen, eine Sprache erlernen oder vertiefen oder einen Kurs zur Stärkung der Gesundheit besuchen. Eine Reihe unsere Kurse ist dem Thema „Bewusst älter werden“ gewidmet. Erlernen Sie beispielsweise das nötige Knowhow, um als Lesepate oder Lesepatin in einer Grundschule tätig zu werden oder besuchen Sie einen Lesekreis für Frauen, die Freude an Gesprächen über literarische und andere Texte haben. Viele Kurse beschäftigen sich auch mit unserer digitalen Welt, von Grundfunktionen des Handys bis zur Foto-App.

Unser Miteinander wird die Gesundheitskrise wohl noch auf absehbare Zeit beeinflussen. Für eine Weile kann das Kursgeschehen also ein bisschen anders sein als bisher – dafür bitten wir Sie um Verständnis. Der gesundheitliche Schutz unserer Teilnehmenden, Kursleitenden und Mitarbeitenden ist uns wichtig. Alle Kurse werden unter den jeweils aktuell gültigen Auflagen des Landes Hessen durchgeführt. Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel vormittags oder nachmittags und meist wohnortnah statt.

Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie (wieder) dabei!

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main



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

Inhalt

Kursanmeldung und Information6
Informationen zur Anmeldung8
VHS-Unterrichtsorte68
Studium Generale.....10

 Bewusst älter werden

Auf dem Weg ... Gespräche über das Älterwerden.....11
Perspektiven für ein erfülltes Leben über 6011
Geld und Wissen im Alter12
Die Immobilie im Alter12
Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung13
Vorsorgerecht.....13
Betreuungsrecht.....14
Letzte Hilfe Kurs14
Lesepatin und -pate in der Grundschule15
Gutes Hören.....16
Neu: Augentraining16
„Gewalt – Sehen – Helfen“17

 Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining.....18
Einführung in kreative Merktechniken18
Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe18
Regelmäßiges Gedächtnistraining – Denksport, der Spaß macht 19
Bridge19

 Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben.....22
Neu: Frauen lesen Frauen23
Kunstgeschichte23
Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte24
Stadtführungen in Frankfurt25
Lieder des Herzens – Singkreis.....27
Gitarrenensemble.....28
Theaterwerkstatt für Junggebliebene.....28
Zeichnen und Malen28

 Gesundheit

Sturzprophylaxe31
Atmung und Bewegung31
Hatha-Yoga32
Feldenkrais®32
Pilates33
Wirbelsäulengymnastik33
Wassergymnastik35
Tanzen 55+37
Fit, Fun, Line Dance! 55+38
Zumba® Gold39

 Sprachen

Englisch.....42
Französisch.....46
Italienisch.....49
Spanisch.....50

 Computer und Internet

Erste Schritte am Computer53
Zweite Schritte am Computer54
Umsteigen auf Windows 1054
Fit im Internet55
Sicherheit am Computer.....55
Endlich Ordnung im Computer.....56
Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet56
Online-Bezahlungssysteme57

 Fotografie und Bildbearbeitung

Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera58

 Mobiltelefon

Smartphones, Tablets und die digitale Welt.....60
Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf.....60
Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer.....60
iPad- und iPhone-Grundlagen61
Neu: Die iCloud für iPhone und iPad62
Neu: Die Foto-App für iPhone und iPad63
Android-Smartphone.....63
Fotografieren mit dem Android-Smartphone.....65
Neu: WhatsApp auf dem Smartphone66
Neu: Mobiles Lernen66

Information

Ansprechpartner/-innen

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

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

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

E-Mail gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

E-Mail paula.ribeiro-probst.vhs@stadt-frankfurt.de

Kursanmeldung

Sie haben die Möglichkeit, sich für viele unserer Angebote im Internet unter **vhs.frankfurt.de** anzumelden. Alternativ können Sie sich auch schriftlich per Post, E-Mail oder Fax anmelden. Sowohl bei der online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

i Schriftliche Anmeldung immer unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie Ihrer Berechtigung bei.

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

Vermeiden Sie lange Wartezeiten!

In Hochphasen muss mit längeren Wartezeiten gerechnet werden. Unter der Telefonnummer **069 212-71501** können Sie für folgende Tage Termine vereinbaren:

Di + Do 10 – 13 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Informationen zur Anmeldung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstr. 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 Sie: 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!

Ummeldung

Vor Veranstaltungsbeginn kann eine Ummeldung in einen vergleichbaren Kurs im laufenden Programm erfolgen; bereits gezahltes Entgelt wird verrechnet.

Für Ummeldungen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von € 5 erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

Die Ummeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Abmeldung

Bis zehn Tage vor Kursbeginn werden das gezahlte Entgelt und besondere Kosten in voller Höhe erstattet.

Bis einen Werktag vor Kursbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von € 10 erhoben. Entgelte unter € 10 werden in voller Höhe fällig. Ein Anspruch auf die Erstattung der besonderen Kosten besteht nicht.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Die Abmeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Bei Online-Buchungen besteht die Möglichkeit im Kundenkonto die Abmeldung selbst vorzunehmen.

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.



Tipp zur persönlichen Anmeldung

In Hochphasen muss mit längeren Wartezeiten gerechnet werden. Wir bitten hierfür um Verständnis. Nutzen Sie die Möglichkeit, **Termine telefonisch zu vereinbaren unter 069 212-71501.**

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.

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

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

Im aktuellen Semester behandeln wir:

Geschichte: Mittelalter bis Reformation

Kunst: Romanik bis Renaissance

Musik: Mittelalter, Renaissance

Literatur: Germanische und höfische Dichtung bis Meistersinger

Gesellschaft: Nachhaltigkeit, Wirtschaftsthemen und mehr ...

Naturwissenschaften: Geologie und Mathematik

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

Kursnr. 0010-50

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

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

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

Organisation und Anmeldung

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

E-Mail: gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de



Bewusst älter werden

Auf dem Weg ...

Gespräche über das Älterwerden

Eine neue Lebensphase (z.B. Ende des Berufslebens, veränderte familiäre Situation) konfrontiert uns oft mit Fragen. Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wir versuchen eine Bestandsaufnahme, erörtern Hindernisse, bergen Schätze und entwickeln Mut zum Weiterdenken.

- Wo stehe ich körperlich, seelisch, geistig, sozial?
- Selbstfürsorge und eigene Entwicklung
- Alte und neue Beziehungen
- Verluste
- Unerledigtes und neue Prioritäten

Im gemeinsamen Gespräch überlegen wir, wie wir die eigenen Möglichkeiten erweitern können. Wir entwickeln neue Ideen zur eigenen Lebensgestaltung und erhalten Impulse, die im Alltag helfen, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen zu lenken. Die Abstände zwischen Terminen sind beabsichtigt: in den Zwischen-Zeiten können wir etwas ausprobieren, und die Erfahrungen im nächsten Treffen besprechen.

7102-70 Cläre Kunze

Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **29. Okt. 05. Nov., 12. Nov., 26. Nov., 03. Dez., 10. Dez., 14. Jan., 7x**

VHS Sonnemannstraße; € 87

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Gibt es etwas, das Sie gleichzeitig davon abhält, initiativ zu werden und Neues auszuprobieren? Hier entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzung und konkreten Handlungsoptionen. Lassen Sie innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und innerem Frieden entstehen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle

Lösungen. Dem Kursleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

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

7102-75 Norbert A. Büth

Fr – So, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Nov. – 08. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

Wie lege ich im Alter mein erspartes Geld am besten an? Macht ein langfristiger Vermögensaufbau noch Sinn? Welche Finanzprodukte kommen für mich in Frage? Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, mit denen Sie solche Fragen für sich und in Ihrer Lebenssituation beantworten können. Sie erfahren, wie der Finanzmarkt als Mischung aus Wirtschaft, Psychologie und Politik funktioniert, welche drei Tauschregeln global gültig sind, und welche sechs traditionellen Anlageformen es gibt. Im Alter steht vor allem die Vermeidung von Fehlinvestitionen im Vordergrund. Hier erfahren Sie, wie Sie Risiken sicher erkennen können. Dadurch kaufen Sie problematische Finanzprodukte erst gar nicht und können nutzlose Finanzprodukte aus Ihrem Depot aussortieren. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen, Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen in Einklang zu bringen.

7105-72 Jan Neynaber

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **23. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

Die Immobilie im Alter

Vermietung, Verkauf, Modernisierung?

Ab einem bestimmten Alter gilt es eine Entscheidung zu treffen, wie mit unserem meist wertvollsten Gut – der eigenen Immobilie – in Zukunft verfahren werden soll.

- Ist sie für einen Umbau geeignet? Wieviel kostet das?
- Welche Fördermittel gibt es für das Wohnen im Alter?

- Welche Möglichkeiten habe ich? Bewohnen, vermieten, verkaufen?
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Maßnahmen – wo fange ich an?
- Vermietung? Worauf muss ich achten?
- Verkauf? Wie organisiere ich mich am besten?

Diese und viele andere Fragen möchten wir mit Ihnen diskutieren und eine Struktur ableiten, die Ihnen als Immobilienbesitzer/-in eine Handlungssicherheit beim zukünftigen Vorgehen geben soll.

7105-75 Marcel Schröder

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

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

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? In diesem Vortrag können Sie sich über folgende Themenbereiche informieren:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe

- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus
- Sonstige Vorsorgeregelungen

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

Betreuungsrecht

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

Themen:

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

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

Letzte Hilfe Kurs

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

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt.

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

Lesepatin und -pate in der Grundschule

• Einführung

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

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

• Begleitender Kurs für aktive Lesepaten mit teilnehmerorientierten Themen

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

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

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

1759-04 Marion Knögel

Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **21. Okt. – 04. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 12

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig zum Hören und zum Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses gleicht jedoch den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns nicht aus. Ein Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistraining kann helfen, diese Filterfunktionen neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können.

7106-50 Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

7106-52 Nord Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

Augentraining

Fitnessprogramm für die Augenmuskeln

Ein gezieltes Training stärkt Ihre Augenmuskulatur und kann u.a. helfen, Altersweitsichtigkeit vorzubeugen. Die Übungen werden mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt und sind leicht in den Alltag zu integrieren. Zusätzlich zu den Aktivierungsübungen erlernen Sie Entspannungsübungen, die die Augen entlasten.

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

7106-80 Angela Fischer

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,

28. Nov. + 29. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 40

NEU im
Programm

„Gewalt – Sehen – Helfen“

● Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

In einem interaktiven Vortrag für Senioren/-innen erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen.

- Wie können Sie brenzlige Situationen richtig und frühzeitig einschätzen?
- Welche Handlungsoptionen haben Sie, Ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum zu erhöhen?
- Wie können Sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?
- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzligen Situation?

Kleine Übungen während des Vortrags helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt a.M.

7110-52 Nord Anette Barbara Lipp

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird?

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7110-54 Jürgen Stierner

So, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



Gedächtnistraining

Mit gezieltem Training können Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken und Denkflexibilität verbessert werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns führt. In unseren Kursen lernen Sie viele Übungen und Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

Einführung in das Gedächtnistraining

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und freiem Blick statt.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und etwas zu trinken

7111-51 Petra Wagner

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 20

Einführung in kreative Merktechniken

Das merk ich mir!

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich Namen, Zahlen und Fakten leichter merken können – mit vielen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

7111-52 Petra Wagner

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **24. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 20

Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe

Konzentration, Koordination, Bewegung

Die Kombination aus regelmäßigem Gedächtnistraining und körperlichem Training ist ein ideales Anti-Aging-Programm für Ihr Gehirn. Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf

Ihre Gedächtnisleistung. Inhalt des Kurses ist ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen. Darüber hinaus erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, bei dem die Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufnahmekapazität von unterschiedlichen Informationen, Reaktionsfähigkeit und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. Musikbegleitung schafft eine positive Atmosphäre. Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7111-55 Nord Katharina Peters

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 70

Regelmäßiges Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

Hier geht es um Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Wortfindung, aber auch um Kreativität und Vieles mehr. Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie trainieren regelmäßig in angenehmer und entspannter Atmosphäre. Gezielte Übungen und Denkaufgaben verbessern Ihre Merk- und Denkfähigkeit ganz erheblich und erleichtern damit Ihren Alltag.

7111-61 Margret Heide

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

7111-63 Brigitte Hentschel

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

7111-65 Petra Wagner

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **05. Okt. – 07. Dez., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

7111-67 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. Okt. – 07. Dez., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schu-

Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Unsere Kurse orientieren sich am Forum D 2012, das Standard-Bietsystem des Deutschen Bridge-Verbandes. Das Lehrmaterial kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über die Kursleitung erworben werden.

Im Frühjahr 2021 wird wieder ein Anfängerkurs (Minibridge) angeboten. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Fachbereich auf:

Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963

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

● Forum D 2012 Grundkurs: Reizung A

Folgkurs nach Minibridge. Hier werden die ersten Kenntnisse für das „Bieten“ im Kampf um den Kontrakt vermittelt.

7111-71 Pia Neuhoff

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **19. Aug. – 18. Nov., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

● Forum D 2012 Grundkurs: Reizung B

Folgkurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das „Bieten“ im Kampf um den Kontrakt vertieft. Im Anschluss ist ein Spielen bei Turnieren, die von vielen Bridge-Clubs in und um Frankfurt organisiert werden, möglich und vor allem erwünscht.

7111-72 Pia Neuhoff

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Aug. – 18. Nov., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

● Forum D 2012 Grundkurs: Alleinspiel

Folgkurs nach absolviertem Minibridge- und beiden Reizkursen. Hier lernen Alleinspieler taktische Züge, mit denen sie erfolgreich ihren gebotenen Kontrakt erfüllen können.

7111-73 Pia Neuhoff

Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **17. Aug. – 16. Nov., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

● Forum D 2012 Grundkurs: Gegenspiel

Folgkurs nach absolviertem Minibridge- und beiden Reizkursen. Hier lernen Gegenspieler taktische Züge, mit denen sie den Alleinspieler zu Fall bringen können.

7111-74 Pia Neuhoff

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Aug. – 16. Nov., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

● Gegenspiel für Fortgeschrittene

Es werden Gegenspieltechniken besprochen und in Theorie und mit viel Praxis eingeübt. Schwerpunkte des Kurses sind:

- Ausspiele gegen SA- und Farbkontrakte
- Spiel in dritter Position
- Spiel in zweiter Position
- Markierungen positiv/negativ
- Markierung Lavinthal

Das Themenangebot wird von den Teilnehmenden mitbestimmt. Sie können gerne vor Kursbeginn bereits Ihre Wünsche äußern (per E-Mail an bridgeunterricht@posteo.de).

7111-75 Harald Bletz

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 13. Okt., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

7111-76 Harald Bletz

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **08. Sep. – 13. Okt., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

7111-77 Harald Bletz

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **08. Sep. – 13. Okt., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

7111-78 Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **09. Sep. – 14. Okt., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

7111-79 Harald Bletz

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **09. Sep. – 14. Okt., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 45



Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben

● Einführung in das autobiografische Schreiben

Welche Inhalte gehören in eine Autobiografie? Was ist ein guter Anfang? Wie schreiben Sie so, dass andere Ihre Geschichten gerne lesen? Sie erhalten einen Einblick in die Struktur einer (Auto-)Biografie, Erinnerungsimpulse und vielzählige Schreibsanreize, um über ihr Leben zu schreiben. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7115-51 Nord *Michaela Frölich*

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **29. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

● Wendepunkte im Leben

Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Wie Sie dies anfangen oder – falls Sie bereits damit begonnen haben – fortsetzen können, erfahren Sie in diesem Workshop. Sie finden einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählanreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten. Im Rückblick werden Sie mithilfe von Biografie-Arbeit wichtige Wendepunkte und Erfahrungsschätze bewusst wahrnehmen und eine erste Struktur für Ihre Memoiren erarbeiten. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7115-52 *Michaela Frölich*

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

● Familiengeschichten schreiben

Wollen Sie verschiedene Familien-Anekdoten vor dem Vergessen retten, Erinnerungen an lebende oder bereits verstorbene Verwandte gut formuliert zu Papier bringen? Hier werden verschiedene Herangehensweisen an das Erinnern, Sammeln und Formulieren von Familiengeschichten vermittelt. Tipps und Übungen zur Form und Perspektive von Familiengeschichten und des autobiografischen Schreibens vervollständigen den Handwerkskoffer.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7115-53 *Michaela Frölich*

Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Frauen lesen Frauen

Literaturkreis

Ein Lesekreis für Frauen, die Freude an Gesprächen über literarische und andere Texte haben: in Kombination mit Schreibsequenzen und Übungen können Themen wie Frauenbilder- und -rollen im Alter, individuelle Lebensentwürfe und Erwartungen, Beziehung, Körperlichkeit ... entwickelt und diskutiert werden. Die Teilnehmende bestimmen die Themen selbst, die diskutiert und bearbeitet werden sollen.

Bitte vor dem ersten Treffen lesen: Benoîte Groult, „Vom Fischen und von der Liebe. Mein irisches Tagebuch (1977–2003)“ (Übersetzung ins Deutsche von Patricia Klobusiczky), Ullstein Verlag, 2019

7116-50 *Sabine Schindler*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 8x** 14-täglich,
VHS Leipziger Straße; € 60

Kunstgeschichte

● Jacques-Louis David

Der Künstler David ist nach seiner Ausbildung in Rom einer der berühmtesten Maler des französischen Klassizismus. Politisch von der Revolution überzeugt und in der Gesetzgebenden Versammlung aktiv, malt er das Bild „Der Tod

NEU im
Programm

des Marat“. In Paris bestimmen sein Werk, wie später auch Ingres und Delacroix, die politischen Tugendideale. Ein neuer Malstil betont die Umrisslinie, dramatisiert durch die Lichtführung und bringt mit der Farbgestaltung Schönheit und Emotion ins Gleichgewicht. Die Kenntnisse der klassischen Kunst bestimmen auch bei den Bildhauern die aktualisierten Motive. Beispielhaft werden die Werke von Thorvaldsen, Canova, Rauch und Flaxman im Vergleich behandelt.

7117-50 Dr. Petra Schmied-Hartmann

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**

Zentralbibliothek; € 75

● Arnold Böcklin und der Symbolismus

Böcklin, der von Legenden und Mythen inspirierte Schweizer Maler, regte mit seinen Phantasiewelten auch die jüngere Generation der Symbolisten und Surrealisten am Ende des 19. Jahrhunderts an. Sein Werk wurde nicht zuletzt von seiner letzten Lebensphase in Florenz bestimmt und beeinflusste die nachfolgende Künstlerszene in Dichtung und Musik. Die Nachwirkung seines berühmten Gemäldes „Ein Bild zum Träumen“ ist bis zu einer Hommage an ihn im Werk von Hans Ruedi Giger zu verfolgen. Im Kurs werden die einzelnen Stationen von Böcklins Werk in Bildbeispielen und sein Leben vor dem gesellschaftlichen Hintergrund beleuchtet.

7117-51 Dr. Petra Schmied-Hartmann

Fr, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**

Zentralbibliothek; € 75

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunstgeschichte für diejenigen, die sich einen ersten Überblick verschaffen möchten. Der Blick durch die Brille der Geschichte ist ein erhellender Blick auf unsere Gegenwart, denn unser Leben heute ist wesentlich geprägt durch die abendländische Kulturgeschichte. Nichts erzählt so anschaulich wie die Kunst, wer wir geworden sind und wohin wir gehen. Wir laden Sie zu einer ungewöhnlichen Zeitreise ein, bei der bedeutende Kunstwerke über das Leben der Menschen, den Wandel der Visionen, Hoffnungen, Ängste, Sorgen aber auch den Alltag erzählen. Sie machen den

gesellschaftlichen Wandel verständlich, machen Mut, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Zukunft zu gestalten.

● Von 1900 bis zum 1. Weltkrieg – mit Blick auf heute

7117-55 Astrid Dermutz

Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Okt. – 02. Dez., 9x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

● Von 1600 bis 1800 – mit Blick auf heute

7117-56 Nord Astrid Dermutz

Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 02. Dez., 9x**

Nordwestzentrum; € 90

Stadtführungen in Frankfurt

Unsere geführten Spazier- und Rundgänge sind in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen. Bitte bereits 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt sein.

● Der Kaiserdom

Zwischen christlichem Glaube und weltlicher Macht: die Kirche St. Bartholomäus ist der größte Sakralbau Frankfurts. Und auch wenn die Kirche niemals Bischofssitz war, so wird sie mit dem Titel eines „Kaiserdoms“ geehrt – in Erinnerung an ihre große Geschichte als Wahl- und Krönungskirche der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Neben den historischen Fakten erfahren Sie bei dieser Führung viele Kuriositäten zum Frankfurter Kaiserdom. In ihm verbergen sich viele Geheimnisse, die sich erst auf den zweiten Blick erschließen lassen.

7119-51 Verena Röse

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Aug., 1x**

Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

● Die „Neue Altstadt“: Kuriositäten und Anekdoten

Ungebrochen ist das Interesse an Frankfurts „Neuer Altstadt“, täglich spazieren tausende von Menschen hindurch und viele sind begeistert. Bei dieser Tour geht es aber um viel mehr, als eine reine Besichtigung der Hausfassade. Sie

sind vielmehr eingeladen, sich die kleinen, feinen Details anzuschauen. Wo kommen die Spolien her, die als Fassadenschmuck eingesetzt wurden? Welche Geschichten verbergen sich hinter den Kulissen des Projekts? Welchen waren und sind die großen Herausforderungen des Viertels? Flanieren Sie durch die Gassen und über die Plätze der „Neuen Altstadt“ und lassen Sie sich überraschen von den Dingen, die Sie entdecken werden.

7119-52 Verena Röse

Di, 12.00 – 13.00 Uhr, **22. Sep., 1x**

Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom
(St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

● Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten

Sie sind „waschechte“ Frankfurter/-in oder leben schon lange hier und glauben, die Altstadt sehr gut zu kennen? Lassen Sie sich überraschen, vor allem von den kleinen Details und versteckten Winkeln mit ihren besonderen Legenden. Was hat es mit der kleinen, steinernen Kinderfigur auf sich, die hilfeschend in der Hausnische hängt? Wonach lauscht der Mann am Römer mit dem Notizblock in der Hand? Und woher kommen die Katzen auf dem Dach des Rathauses? Bei dieser Führung erleben Sie die Frankfurter Stadtgeschichte einmal anders, erzählt in Anekdoten und Geschichten.

7119-53 Verena Röse

Mo, 14.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt., 1x**

Treffpunkt: vor dem Eingang zur Alten Nikolaikirche am Römer; € 7

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



Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir sehen uns gemeinsam aktuelle Ausstellungen in Museen und geschichtlich wertvolle Stätten an.

Der Treffpunkt ändert sich von Termin zu Termin.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Führungskosten.

Zusatzkosten: Fahrtkosten und Eintrittsgelder (selbst vor Ort zu zahlen), empfohlen wird der Kauf einer Museumsufer-Card

7120-51 Dr. Kirsten Kretschmann

Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **19. Sep., 17. Okt.,**

14. Nov., 12. Dez., 09. Jan., 06. Feb., 6x

Die genauen Termine und Treffpunkte werden den Teilnehmenden kurz vor Kursbeginn zugesandt;
€ 50, Mat. Kosten € 35

Lieder des Herzens – Singkreis

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, der ist König.“ Das haben Sie sicherlich schon einmal gesungen. Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben! Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder oder auch Lieder von den Comedian Harmonists, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Die Kursleitung bereitet ein abwechslungsreiches Repertoire für Sie vor. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind weder Notenkenntnisse noch Chorerfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

Zusatzkosten (einmalig bei der ersten Kursteilnahme):
€ 15 für das Liederheft Stimmband XL: Lieder und Songs, Reclam Verlag (bitte selbst kaufen)
+ € 4 für weitere Liederhefte (im Kurs zu zahlen)

7122-51 Nord Martina Riedel

Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **25. Aug. – 15. Dez., 15x**

Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 135

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-51 Nord Brigitte Kilp

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 86

Theaterwerkstatt für Junggebliebene

... und alle, die es bleiben wollen

Ein Kurs in dem Sie vielleicht die Rolle Ihres Lebens entdecken, aber ganz bestimmt Ihr schauspielerisches Talent! Die Technik des Improvisationstheaters eignet sich wunderbar dafür, ohne großartige Anstrengungen, den Schritt auf die Bühne zu wagen. Aus dem Stehgreif wird gespielt, improvisiert und über sich selbst und andere herzlich gelacht. Kennenlernen werden Sie: die Grundlagen des Schauspielens, Koordinations- und Konzentrationsübungen, Schlagfertigkeit sowie eine Gruppe spielfreudiger und theaterbegeisterter Menschen. Dieser Kurs verlangt keine Textkenntnisse oder Auswendiglernen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastik-/Turnschuhe mit heller Sohle

7124-51 Nord Katrin Skok

Do, 15.30 – 17.30 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 95

Zeichnen und Malen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens und Malens mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens. Sowohl Anfänger/-innen, als auch bereits Erfahrene finden hier die Möglichkeit kreativ(er) zu werden.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7125-51 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 50

7125-52 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**

Nordwestzentrum; € 70

Gegenständliches Zeichnen und Malen

Sie lernen und erproben die Techniken der Aquarell- und Pastellmalerei. Sie werden mit verschiedenen Papiersorten arbeiten und deren unterschiedliche Wirkung erleben. Fragen zu inhaltlichen und formalen Problemen werden individuell und in der Gruppe besprochen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

7125-55 Nord Karin Böhme-Brendel

Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 100

Aquarellieren und Zeichnen

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

Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

7125-60 West Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Aug. – 11. Dez., 10x 14-täglich**, Senioren-Initiative-Höchst; € 100

Malen und Aquarellieren

Einführung in grundlegende künstlerische Themen und Techniken des Zeichnens und Malens, z.B. Proportionen, Perspektiven, Landschaftsstudien, Aquarellieren, Farbperspektiven, figürliche Darstellungen, Porträts, usw.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Aquarellblock DIN A3, verschiedene Bleistifte, Pinsel, Farbkasten

7125-70 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 135

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

Im Gespräch wollen wir unsere Vorstellungen über Farbkombinationen austauschen, um mit Pastellkreide oder Aquarellfarben z.B. Landschaften, figürliche Darstellungen, Porträts, Blumen oder Stilleben zu malen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Aquarellblock DIN A3, verschiedene Bleistifte, Pinsel, Farbkasten

7125-75 Süd Franz Konter

Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 120

Ölmalerei

Beim Malen von Stilleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7125-80 Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 8x**
ca. 14-täglich, VHS Sonnemannstraße; € 90

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Auch wenn Kurse schon begonnen haben, können Sie jederzeit zusteigen (vorausgesetzt es sind noch Plätze frei)!

Sprechen Sie uns an.



Gesundheit

Stürze vermeiden

Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, um Ihr gewohntes Bewegungsverhalten besser einzuschätzen und Sie erfahren, wie das eigene Sturzrisiko vermindert werden kann. Dieser Schnupperkurs ist ein gesundheitsförderndes Angebot für Menschen mittleren Alters sowie ältere Menschen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-55 Nord Dr. Yvonne Voß

Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 17

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

Viele Bewegungsabläufe, bei denen Stürze leicht auftreten, können durch ein allgemeines Bewegungstraining gezielt trainiert werden. Das Übungsprogramm umfasst kleine koordinative Übungen und leichte Schrittfolgen. Sie lernen wie Sie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Haltung kontrollieren und damit die Aktivitäten des täglichen Lebens besser bewältigen können. Die Angst vor erneutem Hinfallen wird so verringert. Zusätzliche Dehnungs- und Lockerungsübungen erhalten die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-58 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 75

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann

körperliche und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-51 Heidi Gumbert

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 129

Hatha-Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

7130-51 Nord Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 126

7130-52 Nord Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 126

7130-53 Nord Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 126

7130-54 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 126

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen

Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch oder Decke und ein kleines Kopfkissen

7132-51 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Aug. – 30. Sep., 6x**
Nordwestzentrum; € 52

7132-52 Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **28. Aug. – 27. Nov., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 104

7132-53 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 69

Pilates

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

7133-51 Heidi Gumbert

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **19. Aug. – 30. Sep., 7x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 61

7133-52 Heidi Gumbert

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 69

Wirbelsäulengymnastik

Eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend

lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

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

7134-51 Nord N.N.

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 75

7134-52 Nord N.N.

Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 75

7134-53 West Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 70

7134-54 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-55 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-56 Heidi Gumbert

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7134-57 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 75

7134-58 Nord Claudia Zutavern

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-59 Nord Claudia Zutavern

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-60 West Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

7134-61 West Jasmin Herkelmann

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

7134-62 Süd Denise George

Do, 08.30 – 09.30 Uhr, **20. Aug. – 17. Dez., 17x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 85

7134-63 Süd Denise George

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Aug. – 17. Dez., 17x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 85

7134-64 Nord Claudia Zutavern

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-65 Nord Claudia Zutavern

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-66 Nord Katharina Peters

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 70

7134-67 Ost Ingeborg Nicklas

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 75

7134-68 Ost Ingeborg Nicklas

Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 65

Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

7134-80 Nord Dr. Yvonne Voß

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 75

7134-81 Nord Sonja-Maya Schickedanz

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 75

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden.

Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

7136-51 Ost Marion Hüllner

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 139

7136-52 Ost Marion Hüllner

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 139

7136-53 Ost Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 139

7136-54 Ost Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 139

7136-55 Ost Kathrin Johnson-Gassmann

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Hufeland-Haus; € 116

7136-56 Ost Kathrin Johnson-Gassmann

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Hufeland-Haus; € 116

7136-57 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 14x**
August-Stunz-Zentrum; € 82

7136-58 Jasmin Herkelmann

Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 14x**
August-Stunz-Zentrum; € 82

7136-59 Nord Marion Hüllner

Mi, 13.00 – 13.40 Uhr, **07. Okt. – 17. Feb., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 93

7136-60 Nord Marion Hüllner

Mi, 13.40 – 14.20 Uhr, **07. Okt. – 17. Feb., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 93

7136-61 Nord Marion Hüllner

Mi, 14.20 – 15.00 Uhr, **07. Okt. – 17. Feb., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 93

Tanzen 55+

Tanzen bewegt und hält länger fit! Jede/-r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen und mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine/-n Tanzpartner/-in, da wir nicht in der Standard-Tanzhaltung tanzen.

● Für alle mit Grundkenntnissen

Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore und Kreistänzen. Auch einfache Line- und Squaretänze und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

7137-50 Nord Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 93

● Für alle mit Grundkenntnissen

Wir tanzen Line-Dance, Gruppentänze, Squaredance und andere Tänze zu einem bunten Mix aus lateinamerikanischen Rhythmen, Walzer, Chachacha, Rock 'n' Roll, Folklore u.v.m.

7137-51 Anja Engelhardt

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep. – 05. Feb., 18x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Sa, 23.1.

ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

**Schnuppertag Gesundheit am 23. Januar
an der Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt**

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvelfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter
vhs.frankfurt.de

● Für alle mit guten Tanzkenntnissen

Wir tanzen zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock 'n' Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Folklore, auch Line-, Square- und Gruppentänzen. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder ... einfach immer eine gute Mischung. Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreographien hinzu. Wünsche der Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.

7137-53 Ost Anja Engelhardt

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 05. Feb., 17x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 113

7137-54 Nord Anja Engelhardt

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 05. Feb., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 120

Fit, Fun, Line Dance! 55+

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen die Stunde mit einer kleinen, lockeren Aufwärmphase. Anschließend stehen einfache Line Dances im Mittelpunkt. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

● Für Anfänger/-innen

7137-60 Nord Diana Schramm

Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 66

● Für alle mit Grundkenntnissen

7137-61 Nord Diana Schramm

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 93

7137-62 Nord Diana Schramm

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 93

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert sie Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

7138-51 Monika Diaz del Aguila

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-52 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-53 Sandra Duran Ferraz

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-54 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-55 Nord Anastasia Brütting

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 25

7138-56 Nord Anastasia Brütting

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 65

7138-57 Nord Anastasia Brütting

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 40

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Ländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über Kultur, Geschichte und Sitten anderer Länder lernen? Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging“ mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden einmal in der Woche statt, vormittags oder nachmittags.

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf:

Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963

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

Die angegebenen Lehrwerke bieten im Kurs einen roten Faden an, werden aber durch andere Materialien und Aktivitäten ergänzt, z.B. Hör-CDs, Bilder, Zeitungsartikel und Diskussionen.

Die VHS kann nicht garantieren, dass jeder Kurs zustande kommt. Deshalb warten Sie bitte mit dem Kauf des Lehrwerks. Am ersten Kurstag besprechen Sie gemeinsam, welches Buch Sie benutzen.

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie Ende der Stufe A1 schon nach drei bis vier VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 bis C2?

Am Ende der Kompetenzstufe:

- A1:** Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- A2:** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- B1:** Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- B2:** Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.
- C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
- C2:** Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Sie möchten eine andere Sprache als Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch lernen?

Sprechen Sie uns an:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

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

Englisch

Englisch für Schwerhörige

Grundkenntnisse auffrischen

Wir bieten Ihnen die notwendige Unterstützung, die Sie als Schwerhörige benötigen, um einen Wiedereinstieg in die englische Sprache zu finden. Grundkenntnisse z.B. aus der Schule werden in einer kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmende) aufgefrischt. Mit geeigneten Hör-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen bauen Sie dann Wortschatz, Grammatik und Aussprache weiter aus.

Für Hörgerät- und CI-Träger/-innen steht eine Induktionsanlage zur Verfügung.

In Kooperation mit der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige.

7142-50 Kursleiter/-innen Team

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige

Für Kurstermine und weitere Informationen:

Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963

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

Englisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag,
ab Lektion 1

7142-52 Rosel Herzberg

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag,
ca. ab Lektion 6

7142-53 Süd Jasmin Bangura

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**

Haus der Jugend; € 113

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 12

7142-54 Nord Leonore VanScheidt

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**

Nordwestzentrum; € 113

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press,
ca. ab Lektion 2

7142-56 Nord Karla Lourenco

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 113

.....
Lehrwerk: At Your Leisure A2, Hueber Verlag,
ca. ab Lektion 5

7142-57 Sarah Tietz-Bossard

Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

.....
Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press,
ca. ab Lektion 3

7142-58 Leonore VanScheidt

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**

Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

Englisch Auffrischung A2

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

Lehrwerk: Take It Easy A2 extra, Cornelsen Verlag,
ab Lektion 1

7142-59 Petra Stein

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag
ca. ab Lektion 2

7142-61 Ursel Schoeltzke

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 3

7142-64 Nord Alka Popat

Mo, 09.45 – 11.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

7142-65 Nord Alka Popat

Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

Lehrwerk: Take It Easy A2 extra, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 6

7142-67 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Englisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-73 Nord Karla Lourenco

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 113

7142-75 Marika Anders

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 6

7142-77 Sabine Fischer

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **19. Aug. – 16. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press,
ca. ab Lektion 10

7142-78 Rosel Herzberg

Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-79 Karla Lourenco

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

English Conversation

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

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

● **Lernstufe B1**

7142-80 Nord Alka Popat

Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 158

7142-82 Süd Jasmin Bangura

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Haus der Jugend; € 113

7142-83 West Ursel Schoeltzke

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-85 Marika Anders

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

7142-87 Nord Anna Schanty

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

7142-89 West Eike Beedle

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Nov. – 02. Feb., 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 75

● Lernstufe B2

7142-92 *Karla Lourenco*

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

7142-94 *West Deirdre Junghanns*

Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 14x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 105

7142-95 *West Deirdre Junghanns*

Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 14x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 105

7142-96 *Nord Alka Popat*

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

7142-97 *West Ursel Schoeltzke*

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

● Lernstufe C1

7142-99 *Peter Medicott*

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Französisch

Französisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-50 *Sarah Tietz-Bossard*

Mo, 14.45 – 16.15 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, ca.
ab Lektion 4

7143-51 *Cécile Gräff*

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Unsere Kursleiterin stellt sich vor:

Mit Spaß und Muße lernen

Bonjour! Ich komme aus Frankreich und bin nun fast 20 Jahre an der Frankfurter VHS, an der ich Französisch und Englisch unterrichte. Seit vier Jahren leite ich auch Kurse im Bereich „Aktiv im Alter“.

Es macht mir großen Spaß, meine Leidenschaft für die Sprachen und die Kultur der verschiedenen Länder mit den Menschen zu teilen. Wir tauschen uns aus, lernen von- und miteinander und lachen zusammen. Wichtige kulturelle Elemente wie typisches Gebäck oder Kuchen dürfen auch nicht fehlen.

In den Kursen für Seniorinnen und Senioren lernen Sie in entspannter Atmosphäre in Alltagssituationen und auf Reisen zu kommunizieren.

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise!
Gerne auch in einem Französischkurs
für Anfängerinnen und Anfänger.

A bientôt!

Ihre Sarah Tietz-Bossard

Meinen Französischkurs für
Anfänger/-innen finden Sie auf
Seite 46 und meine
Englischkurse finden Sie
auf den Seiten 43 bis 44.



Französisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 4

7143-55 Bérengère Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

ca. ab Lektion 6

7143-61 Bérengère Griffon

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 10

7143-63 Bérengère Griffon

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

Französisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag
ca. ab Lektion 5

7143-68 Margret Heide

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 98

7143-69 Margret Heide

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 98

ca. ab Lektion 4

7143-70 Bérengère Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

ca. ab Lektion 7

7143-71 Nathalie Noël

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „Tour de France“ à travers les thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

● Lernstufe B1

7143-81 Stefanie Hamburger

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

7143-82 Stefanie Hamburger

Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

● Lernstufe B1/B2

7143-84 Bérengère Griffon

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 113

● Lernstufe B2

7143-86 Cécile Gräff

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

7143-87 Cécile Gräff

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7144-55 Vera Agus-Eisenhardt

Mo, 15.30 – 17.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni,
ca. ab Lektion 5

7144-56 *Venera Tirreno*

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

VHS Sonnemannstraße; € 113

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 8

7144-60 *Vera Agus-Eisenhardt*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

Italienisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni,
ca. ab Lektion 8

7144-70 *Venera Tirreno*

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

Italienisch Lernstufe B2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni,
ca. ab Lektion 3

7144-80 *Venera Tirreno*

Fr, 11.30 – 13.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch

Die Spanischkurse der Stufen A2 bis B2 können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelform der Laufzeit sichergestellt. Bei sechs Anmeldungen läuft der Kurs über elf Termine, bei sieben über dreizehn Termine, bei acht über fünfzehn Termine. Entscheidend ist die Anmeldezahl am Tag des Kursbeginns.

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-51 *Carola del Rio de Friedrich*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag

ca. ab Lektion 6

7145-55 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 8

7145-56 *Carola del Rio de Friedrich*

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 9

7145-57 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch,
Klett Verlag

ca. ab Lektion 2

7145-65 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 3

7145-69 *Gloria Notari*

Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 113

ca. ab Lektion 7

7145-70 Maria Rosario Dueñas García de Polavieja
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.
Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 1

7145-75 Gloria Notari
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Spanisch Lernstufe B2

El curso nivel B2 está dirigido a las personas que tengan un muy buen nivel en la lengua española. Además de trabajar con el libro correspondiente al nivel, se desarrollarán temas actuales de conversación referentes a la literatura y socio-política de España y los países de Latinoamérica.

Lehrwerk: Avenida B2, Ernst Klett Verlag,
ca. ab Lektion 1

7145-81 Gloria Notari
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

.....
Lehrwerk: Nuevo Avance 5 (B2.1), Hueber Verlag,
ca. ab Lektion 2

7145-83 Gloria Notari
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

.....
ca. ab Lektion 3

7145-86 Gloria Notari
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113



Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen wird ein Grundwissen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Die Nutzung des Internet gehört dazu. Wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig.

- Sie möchten von Grund auf die Bedienung eines Windows-Computers erlernen? Dafür sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte...“ besonders geeignet.
- Sie haben schon einen Grundlagenkurs besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten?
Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse:
 - Umsteigen auf Windows 10
 - Fit im Internet
 - Sicherheit am Computer
 - Endlich Ordnung im Computer
 - Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet
 - Online-Bezahlsysteme
 - Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich im Fachbereich beraten:

Julia Shirtliff, Telefon 069 212-37963

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

Erste Schritte am Computer

Sie besitzen so gut wie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows-Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows“ und dem Schreibprogramm „Word“ vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte und versenden E-Mails. Auch das Surfen im Internet wird trainiert.

7161-52 Christa Funk
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **21. Sep. – 30. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 132

7161-53 Nord Christa Funk

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

Zweite Schritte am Computer

Für alle, die das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer“ auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Anhand von vielen praktischen Übungen wird trainiert:

- Texte mit Grafiken erstellen und formatieren
- Briefe und Einladungen gestalten
- Dateien speichern und organisieren
- E-Mails versenden und empfangen
- Windows anpassen

Voraussetzung: Besuch des Kurses „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse.

7161-54 Christa Funk

Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **02. Nov. – 04. Nov., 3x**
 VHS Sonnemannstraße; € 66

7161-55 Christa Funk

Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 3x**
 Nordwestzentrum; € 66

Umsteigen auf Windows 10

Sie haben einen neuen Windows-PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8.1, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen.

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 10
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion
 Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet.

7161-90 Nord Christa Funk

Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 3x**
 Nordwestzentrum; € 66

7161-91 Gabriele Endisch

Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Nov. – 02. Dez., 3x**
 VHS Sonnemannstraße; € 66

Fit im Internet

Sie haben erste Erfahrungen mit einem Windows-Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem von zuhause aus Reisen recherchieren und buchen, Theatertickets kaufen, seine Bankgeschäfte erledigen, Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen und vieles mehr. Anhand von vielen praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („Surfen“). Dazu benutzen wir u.a. den Browser „Internet Explorer“. Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen elektronischer Post („E-Mails“).

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-60 Gabriele Endisch

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 3x**
 VHS Sonnemannstraße; € 42

Sicherheit am Computer

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Was ist dran und wie begegnen wir solchen Risiken? Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen Sie Ihren PC vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

Inhalte:

- Angriffspunkte und Schwachstellen erkennen
- Einstellungen des Browsers
- Einsatz von Security-Software

- Erstellen von sicheren Passwörtern
- Spuren im Internet verwischen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-70 *Biljana Varzic*

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-72 Nord *Biljana Varzic*

Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **08. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Endlich Ordnung im Computer

Sie verbringen zu viel Zeit damit Ihre Bilder und Dokumente am Computer zu suchen? Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Dateien benannt oder wo Sie sie gespeichert haben? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen.

Inhalte:

- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: SD-Karten, CDs, USB-Sticks

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-80 Nord *Biljana Varzic*

Mo – Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **09. Nov. – 11. Nov., 3x**

Nordwestzentrum; € 50

7162-82 *Biljana Varzic*

Do + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 44

Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet

Worauf muss ich beim Online-Kauf achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online-Shop? Wie zahle ich im Internet, und sind meine Daten sicher? Wir schauen verschiedene Online-Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay, etc.) an und gehen sämtliche Aspekte des Kaufprozesses direkt am PC durch. Auch das Verkaufen von eigenen Gegenständen bei eBay sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft werden erläutert.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-90 *Peter Juhre*

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-91 Nord *Peter Juhre*

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Online-Bezahlsysteme

Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlssysteme? Was passiert mit meinen Daten? Sie lernen direkt am PC die verschiedenen Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie sie sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in haben. Am Ende werden Sie den für Sie besten Zahlungsweg auswählen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-94 *Peter Juhre*

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-95 Nord *Peter Juhre*

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 22



Fotografie und Bildbearbeitung

Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera

Sie möchten Ihre Digitalkamera besser verstehen und einfach gute Fotos machen? Hier lernen Sie die wichtigsten Einstellmöglichkeiten kennen und wie Sie mit der vorhandenen Automatik und Programmautomatik Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft fotografieren können. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der digitalen Fotografie und lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen. Bei gutem Wetter gehen wir auf Motivsuche am nahegelegenen Mainufer.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7164-90 Stefan Seibert

Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

siehe auch: Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Android Smartphone und der App „Google Fotos“, 7168-70



Mobiltelefon

Es gibt viele verschiedene Handy- und Smartphone-Modelle. Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie besitzen noch kein Smartphone und möchten erst grundlegende Informationen darüber erhalten, um dann entscheiden zu können? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones, Tablets und die digitale Welt“ (7166-71 und -75).
- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf“ (7166-80 bis -84).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Erste Hilfe...“ (7166-90 bis -94) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7166-90 bis -94, 7167-50 bis -56 und 7168-72 bis -74)
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann ...
 - Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, besuchen Sie bitte zuerst den Kurs „Erste Hilfe...“ (7166-90 bis -94).
 - Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, sich aber noch unsicher fühlen, sind die Kurse „Android-Smartphone“ (7168-51 bis -64) die Richtigen.
 - Um Ihre Kenntnisse zu vertiefen sind die folgenden Kurse geeignet: 7168-70 bis -74 und 5076-21).

Gerne berate ich Sie persönlich:

Julia Shirtliff, Telefon 069 212-37963

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

Smartphones, Tablets und die digitale Welt

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt der Smartphones? Brauche ich ein Tablet oder ein Smartphone oder gar beides? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Android, App oder Apple? Der Vortrag gibt einen Überblick über solche und ähnliche Themen und lässt darüber hinaus viel Zeit für Ihre Fragen.

7166-71 Nord Mechthild Schwetje
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

7166-75 Mechthild Schwetje
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **28. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-80 Nord Biljana Varzic
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

7166-82 Biljana Varzic
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-84 West Biljana Varzic
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 9

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Sie fühlen sich mit Ihrem Handy oder neuen Smartphone noch unsicher und möchten es besser kennen lernen? Wir bieten eine erste Einführung in die wichtigsten Funktionen

und wie Sie diese im Alltag anwenden können, z.B. telefonieren, aufladen, Telefonnummern und Adressen speichern, SMS versenden. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Tipps zu Themen wie Wecken mit dem Handy, Rechner, Telefonieren aus dem Ausland. In dieser kleinen Gruppe (maximal sechs Teilnehmer/-innen) sollen vor allem Ihre Fragen beantwortet werden.

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

7166-90 Nord Biljana Varzic
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **25. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 32

7166-92 Jutta Streibert
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7166-94 West Biljana Varzic
Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

iPad- und iPhone-Grundlagen

Hier lernen Sie die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten Ihr iPad/iPhone für den persönlichen Bedarf ein. Das iPad oder das iPhone ist eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und weitergeben, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad/iPhone möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes – bereits aktiviertes – iPad/iPhone und Ladekabel

7167-50 Nord Mechthild Schwetje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **22. Okt. – 05. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7167-52 Mechthild Schwetje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **14. Jan. – 28. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Die iCloud für iPhone und iPad

Was ist das überhaupt und wie kann ich die Cloud in meinem Alltag nutzen? Wir lernen gemeinsam wie wir ganz einfach unsere Daten sichern können und sie damit im Falle eines verlorenen oder defekten Gerätes wiederherstellen können. Außerdem nehmen wir Einstellungen vor um Kalender, Kontakte, Fotos und vieles mehr zwischen verschiedenen Apple-Geräten oder auch mit dem Computer zu synchronisieren. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Voraussetzungen: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-54 Nord Mechthild Schwetje
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

NEU im
Programm

Die Foto-App für iPhone und iPad

Fotografieren mit Ihrem iPhone oder iPad gehört bereits zu Ihrem Alltag und nun fragen Sie sich, was Sie mit den Bildern alles machen können? Die Foto-App auf dem iPad oder iPhone bietet viele Möglichkeiten, Fotos zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per Mail oder WhatsApp weitergeben oder das Beste aus den Bildern holen möchten – all diese Funktionen lernen Sie im Workshop kennen und testen sie mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Voraussetzungen: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-56 Mechthild Schwetje
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

NEU im
Programm

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets vom Anfang an kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems für den persönlichen Bedarf vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erstmal keinen Internetzugang – das kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)
Zusatzkosten: €1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-51 Biljana Varzic
Mo + Di + Mi + Fr, 15.00 – 17.30 Uhr,
21. Sep. – 25. Sep., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 66

Möchten Sie
Ihre kreative Seite
ausleben?

Wie wäre es mit einem
Mal- und Zeichenkurs?
Kurse siehe Seite 28



7168-52 Nord Biljana Varzic

Mo + Di + Do + Fr, 15.00 – 17.30 Uhr,

16. Nov. – 20. Nov., 4x

Nordwestzentrum; € 66

7168-54 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,

25. Jan. – 29. Jan., 3x

Nordwestzentrum; € 66

Android-Smartphone II**Unterwegs im Internet**

Schritt für Schritt geht es weiter mit dem Smartphone oder Tablet ins Internet. Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Apps für Internet, E-Mail und zum „Chatten“. Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps zu den unterschiedlichsten Themen herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs „Smartphone Android I – Die Grundfunktionen“ oder vergleichbare Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

Zusatzkosten: €1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-56 Nord Biljana Varzic

Mo + Di + Do + Fr, 15.00 – 17.30 Uhr,

26. Okt. – 30. Okt., 4x

Nordwestzentrum; € 66

7168-57 Biljana Varzic

Mo + Mi + Fr, 13.30 – 16.45 Uhr,

23. Nov. – 27. Nov., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 66

Android-Smartphone**Fundierte Grundlagen**

Sie haben schon erste Basis-Erfahrungen mit Ihrem Smartphone oder Tablet gemacht. Sie möchten mit dem Gerät sicherer umgehen können und die Grundfunktionen (z.B. Telefon, Internet, Adressbuch, Kalender, Kamera) und Apps (z.B. GPS, Musik etc.) besser verstehen. Hier lernen Sie was ein Google-Konto ist, wie Sie einfache Anpassungen des Systems selbst vornehmen, was Apps sind und wie Sie Neue aus dem Internet herunterladen. Auch Fragen der Sicherheit im Netz werden behandelt.

Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet und gelegentlich auch am Computer.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-62 Stefan SeibertMo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-64 Stefan SeibertMo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

Fotografieren mit dem Android-Smartphone

Sie möchten die Kamerafunktion Ihres Smartphones näher kennenlernen und effektiv nutzen? Wir schauen uns im ersten Teil Ihre Smartphone-Kamera genau an und machen Fotos mit der Automatik und der Programmautomatik. Dabei lernen Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft zu fotografieren. Im zweiten Teil bearbeiten wir die Fotos mit der kostenlosen App „Google Fotos“ am Smartphone und am Computer. Sie lernen das Archivieren ihrer Bilder in der Historie und in den Alben, die grundlegenden Möglichkeiten der Bildbearbeitung, das Ausdrucken, Teilen und Verschicken von Fotos.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Android-Smartphone

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-70 *Stefan Seibert*

Mo + Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Nov. – 12. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

WhatsApp auf dem Smartphone

Sie wollen WhatsApp auf Ihrem Smartphone nutzen um mit Familie und Bekannten in Verbindung zu bleiben? Hier finden Sie Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App:

- Nachrichten schreiben und versenden
- Kontakte verwalten
- erledigte Unterhaltungen löschen und aufräumen.

Dieser Kurs richtet sich an sowohl Android- als auch iPhone-Nutzer/-innen.

Bitte mitbringen: betriebsfertiges Smartphone mit Ladegerät und installiertem WhatsApp

7168-72 *Nord Biljana Varzic*

Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

7168-74 *Biljana Varzic*

Mo + Mi, 14.00 – 16.30 Uhr, **18. Jan. + 20. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

NEU im
Programm

Mobiles Lernen

(Kostenfreie) Lern-Apps für unterwegs

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig. Doch welche App passt zu mir? Wie kann ich die richtige App finden, sicher installieren und sinnvoll nutzen? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:

- Sprachen und Mathe Lernen,
- Gedächtnis- und Fitnesstraining,
- Zeit- und Wissensmanagement.

NEU im
Programm

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps. Datenschutzrechtliche und sicherheitsrelevante Aspekte runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden. Bei Bedarf wird ein PC zur Verfügung gestellt.

5076-21 *Biljana Varzic*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

VHS-Unterrichtsorte

August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.

U7, Bus 32 → Habsburgerallee oder U6 → Ostbahnhof



Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



- Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Rebstöcker Straße
oder Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriebhof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U7 → Heerstraße
- Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt a.M.
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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



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



Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße
oder U6 → Ostbahnhof



EVA Frauenbegegnungszentrum

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt a.M.

U4+U5 → Dom/Römer oder

Tram 11+12 → Römer/Paulskirche

Evangelische Kreuzgemeinde

Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder

Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

Haus der Jugend

Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt a.M.

Tram 14+18, Bus 45+46 → Frankensteiner Platz



Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus



Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Konrad-von-Preysing-Haus

Ziegelhüttenweg 151, 60598 Frankfurt a.M.

Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder
Landstraße



Nachbarschaftszentrum Ginnheim

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

U1+U9, Tram 16, Bus 39, 64 → Ginnheim

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Pfarrheim St. Mauritius

Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.

Bus 78 → Mauritiusstraße

oder Bus 51 → Geisenheimer Straße

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)

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek

Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9 → Hauptwache



VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße
oder U6 → Ostbahnhof



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

