Volkshochschule
Frankfurt am Main

Programm

Herbst/Winter 2021/22

vhs.frankfurt.de

VGF

RMV FRANKFURT

WIR GEBEN 100%

FÜR JEDEN EINZELNEN.

Maximales Angebot macht Platz für mehr Abstand

#GESUNDHEIT HATVORFAHRT

Stand März 2021 | © traffiQ Frankfurt am Main

Obwohl die Auslastung von Bus und Bahn deutlich geringer ist, fahren wir nach regulärem Fahrplan – mit Bus und Bahn immer gut unterwegs. Informationen zu aktuellen Maßnahmen finden Sie unter:

rmv-frankfurt.de

Liebe VHS-Freundinnen und -Freunde,

schon über ein Jahr lang prägt die Pandemie unser Handeln und Tun – im Alltag wie auch im Berufsleben. Die Krise hat uns allen viel Flexibilität und Geduld abverlangt, auf Seiten der VHS ebenso wie bei den Lernenden. Die Volkshochschule hat in den vergangenen Monaten ihr Möglichstes getan, den Kursbetrieb gut und umsichtig an die veränderten Bedingungen anzupassen, um den Frankfurterinnen und Frankfurtern ein attraktives Kursprogramm anzubieten. Einige Kurse konnten sogar weiter in Präsenz stattfinden, etliche andere wurden, wo immer dies möglich war, online durchgeführt. Obwohl nicht jeder Kurs gerettet werden konnte, haben flexibles Planen und bisweilen auch ungewöhnliche und kreative Ideen – wie die Verlegung von Kursen vom Unterrichtsraum auf die VHS-Dachterrasse – geholfen, geplante Kurse nicht entfallen zu lassen.

An ihrem Angebot digitaler Lernmodule wird die VHS auch künftig festhalten. Viele Teilnehmenden haben diese Lernmöglichkeit für sich in der Krise entdeckt. Gleichwohl freue ich mich mit Ihnen auf die Zeit, wenn die VHS wieder zu mehr Präsenzunterricht zurückkehren kann und die Bildungszentren erneut zu Orten der Vielfalt und der Begegnung werden.

Das in bunten Farben gestaltete Titelbild dieses Katalogs ist Ausdruck dieser Zuversicht. Hier formieren sich Lieblingswörter von Teilnehmenden aus Deutschkursen in Sprechblasen, in Zeichnungen und deren Inschriften.

Deutschkurse haben eine lange Tradition an der VHS und werden schon seit Ende der 1950er-Jahre unterrichtet. Deutsch als Fremdsprache haben wir deshalb einen Schwerpunkt im aktuellen Programm gewidmet und stellen Ihnen die Lern- und Beratungsangebote auf den Seiten 14 bis 16 vor.

In einer multikulturellen Stadt wie Frankfurt trägt die VHS als größte Anbieterin von Deutschkursen eine besondere Verantwortung. Das Gelingen von Integration und Teilhabe ist von wesentlicher Bedeutung für unsere offene, vielfältige und lebendige Stadtkultur: Niemand in Frankfurt soll auf diesem Weg zurückgelassen werden. Genau deswegen haben wir als Stadt bei der notwendigen Reduzierung des Präsenzbetriebs der VHS auch darauf geachtet, dass sowohl Prüfungs- und Abschlusskurse im schulischen und beruflichen Bereich, als auch die Integrationskurse des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF), die unter Umständen aufenthaltsrechtliche Bewandtnis für ihre Lernenden haben, stets weiterhin stattfinden konnten.

Den Kursleitenden und Mitarbeitenden der VHS, die den Unterricht aufrechterhalten haben, möchte ich meinen besonderen Dank für ihr Engagement aussprechen.

Auch Ihnen, den VHS-Freundinnen und -Freunden, danke ich, dass Sie der VHS auch in Krisenzeiten die Treue halten. Ich möchte Sie, wenn Sie hier nun im Programm blättern, weiter zu einem lebenslangen Lernen ermutigen – in der Krise nicht weniger als sonst, denn ich bin überzeugt: Lernen macht Freude!

Ihre

Sylvia Weber
Dezernentin für Integration und Bildung
Frankfurt am Main, im Mai 2021

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung 6
Bildungsberatung Hessencampus.....8
Informationen zu Kursbetrieb und Hygienekonzept 9
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. 10
Wir setzen auf Qualität! 11
Die VHS im Stadtgebiet.....12
Das VHS-Zentrum West im BiKuZ 13
Deutsch lernen an der Frankfurter Volkshochschule.....14
Bildung für nachhaltige Entwicklung.....17
Online-Kurse 18
Schule des Sehens: Filmforum Höchst.....20
Vorträge und Infoveranstaltungen.....21
Mitarbeiterverzeichnis.....308
Unterrichtsorte 311
Impressum 313
Zu Gast in den Schulen.....314
Rahmenentgeltordnung.....314
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ...315
Betriebssatzung.....317
Datenschutzbestimmungen.....319
Stichwortverzeichnis 320
Feedback-Bogen.....323
Anmeldeformular 325

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

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

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 132
Finanzbuchhaltung: Xpert Business.....240
Fremdsprachen.....134
Hauptschulabschluss 256
Microsoft Office Specialist (MOS).....189
Realschulabschluss online.....256
Social Media Manager/in (BVCM) 221

Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 25

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

Studium Generale.....26
Interkultureller Austausch und Begegnung 30
Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt.....33
Politik, Geschichte, Recht.....36
Religion, Philosophie, Weltanschauung 40
Psychologie, Pädagogik 42
Lern- und Gedächtnistraining.....53
Ehrenamt.....53
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 54

Frankfurt, Region, Umwelt 59

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

Allgemeine Informationen 60
Frankfurt und Umgebung.....61
Natur, Umwelt.....66
Naturwissenschaften 68

Kunst, Kultur, Kreativität 69

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

Kunst, Kultur, Literatur, Theater.....70
Tanz.....73
Musik 76
Fotografie 82
Bildnerisches Gestalten.....88
Kunst- und handwerkliche Techniken 95
Nähen, Textiles Gestalten 99

Gesundheit, Bewegung 103

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

Allgemeine Informationen 104
Rund um die Gesundheit 105
Entspannung und Körpererfahrung 106
Yoga 113
Gymnastik.....118
Fitness und Sport 122
Fit und aktiv im Freien 125

Deutsch als Fremdsprache 127

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

Allgemeine Informationen 128
Deutsch-Prüfungen.....132

Sprachen 133

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

Allgemeine Informationen 134
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 136
Arabisch 138
Chinesisch 139
Dänisch 140
Englisch 141
Esperanto 152
Finnisch 152
Französisch 153
Griechisch 157
Altgriechisch 158
Hindi 158
Isländisch 158
Italienisch 159
Japanisch 165
Koreanisch 167
Kroatisch 167
Latein 169
Niederländisch 169
Norwegisch 170
Persisch 171
Polnisch 171
Portugiesisch 172
Russisch 173
Schwedisch 177
Sorbisch 177
Spanisch 178
Thai 183
Tschechisch 183
Türkisch 184
Ukrainisch 185
Ungarisch 186

Beruf, Karriere, Computer, Internet 187

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

Allgemeine Informationen 188
Microsoft Office Zertifikate (MOS) 189
Computer und Internet 191
Smartphones und Tablets 194
Textverarbeitung 197
Tabellenkalkulation 198
Datenbanken 202
Präsentation 203
Bürokommunikation 205
Kombinationskurse – MS Office 206
Bild- und Fotobearbeitung 207
Design, Grafik, Layout 210
Audio, Video, Animation, 3D 214
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing 216
Webdesign und Webentwicklung 224
Programmieren 228
Betriebssysteme, Netze 230
Rhetorik, Kommunikation 231
Management 237
Wirtschaft, Ratgeber 239
Xpert Business 240
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 242
Office-Training 245
Bewerbung, Berufsorientierung 246
Soziale und pädagogische Berufe 248

Grundbildung, Schule 253

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

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige 254
Vorbereitung Schulabschlüsse 255
Schulabschlüsse 256
Besseres Deutsch 256
Mathematik 257

Spezielle Angebote 259

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

Junge VHS 260
Hochbegabtenzentrum 266
Aktiv im Alter 282
VHS speaks English 297
Bildungsurlaub 299

Jüdische Volkshochschule 303

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

Kursanmeldung und Information

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

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

Persönlich

! Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter vhs.frankfurt.de, per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13.00 – 18.00 Uhr
Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr
Do 14.00 – 19.00 Uhr

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

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

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

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

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 315 vollständig abgedruckt. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

! Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter vhs.frankfurt.de, per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Einen Deutschkurs können Sie erst nach einem Einstufungstest und einer Beratung buchen.

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

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

Alphabetisierung für Migranten/-innen

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

Fremdsprachen (außer DaF)

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

Englisch

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

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

Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de

Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

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

Hauptschulabschluss

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

Realschulabschluss Online

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

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

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

Kontakt
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Hochbegabtenzentrum

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

Telefonische Beratung[5]
unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 10.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Eingeschränkte Servicezeiten

[1] Schließzeiten: 23. Dez. 2021 – 04. Jan. 2022

[2] Schließzeiten: 19. Juli – 06. Aug. 2021, 23. Dez. 2021 – 04. Jan. 2022

[3] Schließzeiten:
Sommerferien 19. Juli – 06. Aug. 2021,
Herbstferien: 11. Okt. – 23. Okt. 2021,
Weihnachtsferien: 23. Dez. 2021 – 08. Jan. 2022

[4] Schließzeiten:
Sommerferien 19. Juli – 27. Aug. 2021,
Herbstferien: 11. Okt. – 23. Okt. 2021,
Weihnachtsferien: 23. Dez. 2021 – 08. Jan. 2022

[5] Schließzeiten: 23. Dez. 2021 – 08. Jan. 2022

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

Bestens beraten

Die Bildungsberatungsstelle Hessencampus unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Die Fragen, die sich Menschen in Bezug auf ihren Bildungs- und Berufsweg stellen, sind so vielfältig wie individuell. Mit einer Erfahrung von 10 Jahren Beratungstätigkeit mit rund 600 Beratungsgesprächen pro Jahr begleitet die an der Frankfurter Volkshochschule angesiedelte Bildungsberatungsstelle Hessencampus Menschen mit ihren ganz verschiedenen Bildungsbiografien. Wer Rat sucht, findet hier Orientierung und (neue) Perspektiven.

Wie erfolgt die Beratung?

Die kostenlose Beratung erfolgt vertraulich und kann von allen Interessierten in jeder Altersgruppe in Anspruch genommen werden.

Gerne beraten wir Sie mit Terminvereinbarung oder per E-Mail. Unsere Gespräche finden dann – situationsbedingt und nach Bedarf – telefonisch, persönlich oder auch per Videokonferenz statt. Folgetermine sind natürlich möglich.

Zu welchen Themen kann ich mich beraten lassen?

Wir beraten zu **Schulabschlüssen** wie zu **beruflichen Qualifizierungen** und **finanziellen Fördermöglichkeiten.**

Rat gibt es bei der **Anerkennung von Schul- und Berufsabschlüssen** oder **Zugangsvoraussetzungen für Ausbildung oder Studium.**

Auch wer seine Fähigkeiten im **Lesen und Schreiben verbessern** will, kann sich beraten lassen.

Bei offenen Fragen wie etwa der Suche nach einem Beruf, der zu den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten passt, erstellen wir gemeinsam mit Ihnen ein **Kompetenzprofil.**

Gibt es finanzielle Fördermöglichkeiten für meine Weiterbildung?

Ja, diese gibt es.

Wir geben Ihnen Auskunft zu den Möglichkeiten finanzieller Unterstützung und der Förderung von Weiterbildungsmaßnahmen. Bei Bedarf vermitteln wir Sie gerne an die zuständigen Stellen weiter.

Wer derzeit in Kurzarbeit beschäftigt ist, in Elternzeit oder im Mutterschutz, selbstständig tätig oder/und Existenzgründer/in ist, hat gute Chancen auf eine Förderberechtigung mit der sogenannten **Bildungsprämie,** die mit einer Förderhöhe von bis zu 500 Euro noch bis Ende 2021 verlängert wurde.

Weitere Informationen unter bildungspraemie.info

Kontakt und Terminvereinbarung

Nina-Laura Thamm
Bildungsberaterin (RQZ)
Telefon: 069 212-46703
nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

Bildungsberatung HESSENCAMPUS
an der Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Gemeinsam gesund bleiben

Informationen zu unserem Kursbetrieb und Hygienekonzept

Wir möchten uns bedanken, dass Sie, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, das Vertrauen in uns setzen, unsere Kurse besuchen und sich an die behördlich vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen in unserem Räumen und Gebäuden halten. Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass wir Kurse vor Ort durchführen dürfen.

Kleinere Gruppen, größerer Abstand, mehr Frischluft

Ihre Sicherheit hat bei uns höchste Priorität. Unseren Kursbetrieb passen wir an die jeweils aktuellen Schutz-Auflagen an. Dazu gehören derzeit das konsequente Tragen einer medizinischen Maske (OP-Maske oder FFP2-Maske) in unseren Unterrichtsgebäuden, das Einhalten von Mindestabständen, auf die Unterrichtsraumgröße angepasste Kursgruppen sowie das regelmäßige Lüften der Unterrichtsräume.

Zu Ihrem Schutz und wegen einer möglichst schnellen Nachverfolgbarkeit möglicher Infektionsketten mit dem Corona-Virus sind wir aktuell verpflichtet, wenn Sie Kurse in Präsenz bei uns besuchen, Ihre Teilnahme zu dokumentieren.

Die VHS im Wohnzimmer

Sie möchten lieber von zu Hause aus lernen? Kein Problem, eine Reihe von Kursen haben wir im aktuellen Programm von vornherein in einem Onlineformat geplant. Weitere Informationen zum Onlinelernen finden Sie ab Seite 18.

Immer auf dem aktuellsten Stand: vhs.frankfurt.de

Aufgrund der durch die Schutz-Auflagen besonderen Raum- und Unterrichtsbedingungen können sich Schwankungen im Kursangebot Herbst/Winter 2021/22 ergeben. Neben den hier abgedruckten Kursen sind weitere Kurse in Planung.

Wir können nicht ausschließen, dass sich für bereits veröffentlichte Kurse u.a. aufgrund neuer behördlicher Vorgaben Terminänderungen oder Änderungen des Kursortes oder -formates ergeben oder eine Absage erfolgen muss.

Wir setzen alles daran, dass Sie Ihren gebuchten Kurs besuchen können. Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von uns bei Änderungen direkt informiert.

Auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de finden Sie das aktuell gültige Kursangebot sowie Informationen zu aktuellen Hygiene- und Schutz-Vorgaben.

Unser Kundenservice

Persönliche Vorsprachen in der Sprachenberatung und dem Kundenservice ermöglichen wir gerne wieder, sobald es die Auflagen des Infektionsschutzgesetzes erlauben. Bis dahin können Sie mit uns per E-Mail an vhs@frankfurt.de schreiben oder uns telefonisch unter der Telefonnummer 069 212-71501 (Mo – Fr, 9 – 20 Uhr und Sa, 9 – 15 Uhr) erreichen (siehe auch Seite 6).

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen vor Ort oder online begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie gesund.

Abstands- und Hygieneregeln (Stand: Mai 2021)

Zu Ihrem und unserem Schutz beachten Sie bitte folgende Hygieneregeln in unseren Unterrichtszentren:

Sie dürfen die Gebäude nur ohne Krankheitssymptome (Husten, Schnupfen, Fieber usw.) betreten.

Das Tragen einer medizinischen Maske (OP-Maske oder FFP2-Maske) ist in allen Bereichen (inkl. Unterrichtsräumen) vorgeschrieben.

Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand.
Vermeiden Sie Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.

Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife (mindestens 20 – 30 Sekunden).

Nutzen Sie die Aufzüge bitte nur einzeln.

Beachten Sie das Einbahnstraßen-System.
Bodenmarkierungen wie Pfeile oder Linien sowie Schilder weisen Ihnen den Weg zu Ein- und Ausgängen, Unterrichtsräumen usw.

Husten und niesen Sie in die Armbeuge.
Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und drehen Sie sich weg.

Bitte bringen Sie sich Getränke und Essen von zu Hause mit.
Unsere Getränkeautomaten und Wasserspender sind leider geschlossen.

Unsere Unterrichtsräume werden auch während des Unterrichts regelmäßig gelüftet. Bitte ziehen Sie sich passend/warm genug an.

Für die Pause gilt: Bilden Sie keine Gruppen. Tragen Sie Ihre Wertsachen immer bei sich.

Danke, dass Sie sich an die Regeln halten. Die genannten Regelungen können sich kurzfristig ändern. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de in unserem „Corona-Update“ über den aktuell gültigen Stand.

Bei Fragen sprechen Sie uns an!
Info-Telefon: 069 212-71501
E-Mail: vhs@frankfurt.de

Aktuelle Infos unter vhs.frankfurt.de

Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

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

Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

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

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

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

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

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

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

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

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

Ferner sind uns wichtig:

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

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

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

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

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

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

Auf Seite 323 finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Wir setzen auf Qualität!

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

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

Lernerorientiert

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

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

Seriös und solide

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

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

Ressourcenbewusst

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

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

Autorisiertes Testcenter

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 189.

Beratungsservice

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

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

Arbeitsmarktorientiert

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

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

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

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

Die VHS im Stadtgebiet

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

Die VHS-Zentrale

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

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

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

Weitere Zentren

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

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

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

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

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

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

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

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

Öffentliche Verkehrsmittel:
Bus 52 → Schneidhainer Straße

3 VHS im stadtRAUMfrankfurt
Mainzer Landstr. 293, 60326 Frankfurt a.M.

Einen neuen Ort des Lernens und der Begegnung hat die VHS 2020 auf der Mainzer Landstraße geschaffen. Ein Schwerpunkt sind Angebote zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S3–S6, Tram 11+14+21, Bus 52 → Galluswarte

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

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

Öffentliche Verkehrsmittel:
U6+U7 → Leipziger Straße

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

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

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

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

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 311

Höchst aktiv!

Das VHS-Zentrum West im BiKuZ – die „kleine VHS“ im Stadtteil Höchst

Nur ein paar Schritte entfernt vom S-Bahnhof Höchst befindet sich das Bildungs- und Kulturzentrum Höchst. Das große schon von Weitem rot leuchtende Gebäude, gerne auch BiKuZ abgekürzt, ist ein Stadtteiltreffpunkt, hier kommen verschiedene Menschen und Kulturen zusammen.

Kleine VHS mit viel Potential

Das BiKuZ ist seit 1975 Standort unseres VHS-Zentrums West; mit uns sind die Stadtbücherei, das Friedrich-Dessauer-Oberstufengymnasium (FDG) und die Saalbau Gesellschaft im Gebäude. Zum BiKuZ gehören auch vier Sporthallen, die von Vereinen aus der Umgebung, dem FDG und teils von der VHS genutzt werden. Unsere Kursräume und Büros befinden sich überwiegend im ersten Obergeschoss des Gebäudes. Ein Werkraum steht Ihnen im zweiten und ein Raum für Bildungsurlaube und EDV-Angebote im dritten Obergeschoss zur Verfügung.

Kurse aus allen Programmbereichen

Jährlich finden rund 550 unserer Kurse im BiKuZ und weiteren Unterrichtsorten in den westlichen Stadtteilen von Frankfurt statt. Wir bieten ein breites Angebot aus allen VHS-Programmbereichen an: Gesellschaft und Kultur, Gesundheit und Bewegung, berufliche Bildung, Sprachkurse sowie Angebote für Kinder und Jugendliche und Seniorinnen und Senioren. Sie können bei uns neben regulären Kursen und Workshops auch Bildungsurlaube besuchen, sich Vorträge anhören und mitdiskutieren oder lernen Sie Höchst und die Umgebung auf einer Stadtteilführung neu kennen.

Sprachberatung und Kundenservice

In unserem Zentrum bieten wir Ihnen eine Sprachenberatung an und unser Serviceteam hilft Ihnen dabei, den richtigen Kurs zu finden und sich direkt anzumelden. Unsere Serviceangebote sind coronabedingt aktuell eingeschränkt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de über den aktuell gültigen Stand.

Unsere Kurstipps für Sie

- **1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland – Die Neugestaltung des Ettinghausenplatzes, Ergebnisse der Ausschreibung, 0703-05**
  Fr, 21. Jan. 2022, 1x; € 9
- **Upcycling mit Crazy Patchwork, 2841-60**
  Sa, 09. Okt., 1x; € 39
- **Jazz und Pop-Arrangements für die Gitarre, 2358-55**
  Di, 28. Sep. – 14. Dez., 12x;
  € 96, Mat. Kosten € 5
- **Naturkosmetik selbst gemacht, 3002-56**
  Sa, 11. Dez.; € 24, Mat. Kosten € 22
- **Entspannte Auszeit mit meinem Kind – für Eltern mit Kindern (6 – 11 Jahren), 3247-03**
  Sa, 06. Nov., 1x; € 40
- **Englisch Auffrischung A2, 4223-70**
  Mi, 29. Sep. – 02. Feb., 15x; € 185
- **Spanisch 1 – Niveau A1.1, 4512-62**
  Mi, 22. Sep. – 26. Jan., 15x; € 195
- **Smartphone Android II Apps – Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones, 5066-37**
  Mi, 26. Jan.; € 35
- **Bildungsurlaub: Excel 2019 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation, 5141-29**
  Mo – Fr, 13. Dez. – 17. Dez., 5x;
  € 280, Mat. Kosten € 18
- **Junge VHS: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre, 6710-14**
  Elternabend: Fr, 12. Nov.,
  Sa + So, 13. Nov. + 14. Nov., 2x; € 80
- **Aktiv im Alter: English Conversation (Lernstufe B1), 7142-84**
  Mi, 15. Sep. – 19. Jan., 15x; € 120

... diese und viele weitere Kurse erwarten Sie im Herbst/Winter im VHS-Zentrum West.

ZUCKERPUDER ODER PUDERZUCKER?

Deutsch lernen an der Frankfurter Volkshochschule

Menschen zieht es aus vielen Gründen nach Frankfurt, eine der attraktivsten Einwanderungsstädte der Welt. Sie kommen, um zu arbeiten, eine Ausbildung aufzunehmen, der Liebe oder der Familie wegen oder als Schutzsuchende in einem Asylverfahren.

Inzwischen hat mehr als die Hälfte der Frankfurterinnen und Frankfurter einen Migrationshintergrund. Bei aller heute schon gelebten Mehrsprachigkeit bleibt der Erwerb der deutschen Sprache für die meisten Zugewanderten ein entscheidender Baustein der Integration: Deutschlernen unterstützt die gesellschaftliche Teilhabe und eröffnet Chancen auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt.

Als größte Anbieterin von Deutschkursen in unserer Stadt fühlen wir uns in der VHS besonders verpflichtet, diese Teilhabe zu ermöglichen. Daher begleiten wir Deutschlernende persönlich von der Kurswahl bis zum Lernabschluss, sei es online oder an einem unserer vielen Unterrichtsorte in der Stadt. Wir erstellen individuelle Lernangebote, beraten zu Berufsperspektiven, unterstützen bei sozialpädagogischen Problemen und helfen bei der Prüfungsvorbereitung. So hoffen wir, unseren Teil zu einer offenen und lebendigen Stadtkultur beizutragen: Seien Sie herzlich bei uns willkommen!

DEUTSCHKURSE FÜR ALLE

Wir unterstützen Teilnehmende dabei, ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Die Teilnehmenden lernen gemäß ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Alle finden bei uns den passenden Kurs oder die passende Prüfung!

Wir bieten

- allgemeinsprachliche wie auch berufssprachliche Kurse, Konversations- und Grammatikkurse, Prüfungsvorbereitungen und Kurse zu spezifischen Fertigkeiten und Aspekten der deutschen Sprache
- Präsenzkurse an vielen Unterrichtsorten in der Stadt wie auch Onlinekurse und hybride Lernangebote
- eine Auswahl unterschiedlicher Kurszeiten: am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder am Wochenende
- eine Auswahl unterschiedlicher Lerngeschwindigkeiten: Kurse mit einem bis zu fünf Terminen pro Woche
- neben einer Vielzahl von Lernangeboten für geförderte Kursteilnehmende auch ein umfangreiches weiteres VHS-Kursprogramm sowie auf Anfrage maßgeschneiderte Angebote für Institutionen
- ein breites und differenziertes Prüfungsangebot

INTEGRATIONSKURSE

Die VHS bietet das umfangreichste Angebot Frankfurts an allgemeinen Integrationskursen und Alphabetisierungskursen. Ziel der Kurse ist es, dass sich Zugewanderte selbstständig im Alltag verständigen können. Zunächst führt ein Deutschkurs auf Niveau B1 und schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab. Dabei erweitern die Teilnehmenden ihre Sprachkenntnisse anhand vieler lebensnaher Themen wie etwa Einkaufen, Wohnen, Gesundheit, Kinderbetreuung, Mobilität, Arbeit und Ausbildung. Damit sie sich in der neuen Gesellschaft besser zurechtfinden, vermittelt ein anschließender Orientierungskurs Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland und endet mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

GRAMMATIK, KONVERSATION UND MEHR ...

Die Kurse unserer Zusatzangebote bieten Interessierten die Möglichkeit, gezielt an ihren individuellen deutschen Sprachkompetenzen zu arbeiten. Diese Kurse können ergänzend zu unserem allgemeinen Lernangebot oder unabhängig davon gebucht werden.

Interessierte können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen oder auch hilfreiche Kurse für ihre Prüfungsvorbereitung finden.

Wir beraten und unterstützen unsere Kursteilnehmenden individuell!

Wir bieten

- eine kompetente und kostenfreie Sprachberatung mit persönlicher und telefonischer Sprachstandeinschätzung und Kursberatung
- Ansprechpersonen für alle pädagogischen und organisatorischen Fragen
- eine persönliche Beratung zu den beruflichen Perspektiven der Teilnehmenden
- eine sozialpädagogische Kursbegleitung

Bei uns wird QUALITÄT großgeschrieben!

Wir bieten

- Unterricht nach den Grundsätzen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER, siehe Seite 136)
- kommunikativen, handlungs- und teilnehmerorientierten Unterricht
- Unterricht auf Deutsch vom ersten Kurstag an
- regelmäßige Fortbildungen für unsere Kursleitenden
- international anerkannte Prüfungen renommierter Prüfungsanbieter

PRÜFUNGEN UND ZERTIFIKATE

Alle geförderten Kursteilnehmenden können an der VHS Frankfurt den „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) wie auch den Test „Leben in Deutschland" (LiD) ablegen. Darüber hinaus sind wir Prüfungszentrum für Prüfungen der telc GmbH und des Goethe-Instituts und bieten eine Vielzahl von Sprachprüfungen an.

Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Beratungstermin und beraten bei der Wahl der Prüfung und der Prüfungsvorbereitung.

DEUTSCH FÜR DEN BERUF

Berufssprachkurse nach § 45 a AufenthG richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Sprachkompetenzen und berufsbezogenen Kenntnisse erweitern wollen. Ziel ist eine nachhaltige Integration der zumeist arbeitsuchend gemeldeten Teilnehmenden in den Arbeitsmarkt oder die Vorbereitung auf Weiterbildungsmaßnahmen. Die Teilnehmenden werden dabei sozialpädagogisch begleitet: Insbesondere Neuzugewanderte benötigen oftmals Unterstützung durch Vertrauenspersonen und Beratung bei einer Fülle an Problemen. Diese reichen von eher alltäglichen Herausforderungen wie der Wohnungssuche über die Kommunikation mit Behörden bis hin zur Bewältigung traumatischer Erlebnisse. Die Kurse enden mit einer Prüfung auf dem angestrebten Sprachniveau.

Sprachstandeinschätzung und Kursberatung

Wir nehmen uns gerne Zeit für alle, die Deutsch lernen möchten, und vereinbaren vor jeder Kurswahl einen individuellen Beratungstermin (siehe Seite 7). Für geförderte Kursteilnehmende ist dabei eine persönliche Sprachstandeinschätzung und Kursberatung vor Ort vorgeschrieben.

Allen an unserem freien Kursprogramm Interessierten bieten wir schnell und unkompliziert auch eine webbasierte Sprachstandeinschätzung und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an (vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest).

Alle Angebote sind kostenfrei und verpflichten nicht zur Kursbuchung.

Unsere aktuellen Deutschkurse finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Wir haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Deutschkursen gefragt:

„WAS IST DEIN LIEBSTES DEUTSCHES WORT?“

Liebe und *Schatz*, *Urlaub* und *Arbeit*, *Entschuldigung*, *danke* und *schön* hießen die meistgenannten Lieblingswörter. Viele Wörter waren aber noch überraschender und dadurch besonders. Denken Sie an Wörter wie *natürlich*, *genau*, *ach so* oder *Freiheit*, *Frieden* und *Regenbogen*. Oder auch Wörter wie *Eichhörnchen* und *Schmetterling*, deren eigenwilliger Klang unsere Deutschlernenden fasziniert.

Einige Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer haben ihr Lieblingswort sogar illustriert und erklärt, warum sie ein Wort besonders mögen oder auch, aus welchem Grund sie Deutsch lernen. Aber schauen Sie selbst!

Vishnij, Indien

Jorge, Spanien

Sarai, Spanien

Saeed, Iran

Ahmed, Irak

Danijela, Spanien

Aleksandra, Russland

Hooman, Iran

Bruno, Brasilien

Ajat, Indien

Wissen, wollen, handeln

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

Die großen globalen Zukunftsfragen beantworten? Das schaffen wir nur gemeinsam – indem wir lernen, wie wir uns zusammen für eine zukunftsfähige Welt fit machen können.

Dazu rief die UNESCO* 2015 das Weltaktionsprogramm „Bildung für Nachhaltige Entwicklung" (BNE) aus.

Mit dem Bildungskonzept BNE sollen Menschen nachhaltig lernen, zukunftsfähig zu denken und zu handeln. Jede und jedem Einzelnen soll so ermöglicht werden, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen zu können. Dabei geht es neben den „klassischen" Themen Umwelt und Klima auch um Ziele wie friedliches Miteinander und Gerechtigkeit, Bildung für alle, Geschlechtergleichheit, Wertschätzung kultureller Vielfalt, Gesundheit u.v.m.

Die VHS unterstützt das Konzept BNE

Wir wollen unsere Teilnehmenden auf dem Weg in eine bessere Zukunft begleiten und unterstützen. Dazu gibt es einerseits vielfältige Angebote in den Bereichen Grundbildung und Schulabschlüsse, berufliche Weiterbildungsangebote, Integrationskurse, inklusive Bildungsangebote sowie ein zielgruppenspezifisches Programm für Jung und Alt. Darüber hinaus bieten wir Ihnen andererseits nach dem Motto „Global denken – lokal handeln" ein lebendiges Kursangebot zum Mitmachen und Diskutieren.

Ca. 100 Kurse zu Bildung für Nachhaltige Entwicklung – Achten Sie auf das Symbol im Programm.

Pflanzen und Tierwelt in ihrem Ökosystem in der Umgebung
Seite 28 + Seite 66

Führungs- und Kommunikationstraining für Frauen
ab Seite 237

Orte der Demokratie in Frankfurt
Seite 38

Frankfurts Partnerstadt Mailand kennenlernen
Seite 161

Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie
Seite 56

Deutsche UNESCO-Welterbestätten
Seite 66

Weltbilder und Religionen
ab Seite 40

Putzmittel, Wachstuch oder Naturkosmetika
Seite 98, Seite 101 + Seite 105

Inter-kultureller Austausch und Begegnung
ab Seite 30

Demo-kratische Strukturen und Teilhabe
ab Seite 33 + Seite 36

Klima, Umwelt und nachhaltige Städte
ab Seite 27 + Seite 61

Nachhaltigkeit in der Weiterbildung pädagogischer Fachkräfte
ab Seite 248

„Zukunftsgerechte Energie für alle" mit der LEA LandesEnergieAgentur Hessen
Seite 67

Alte Kleidung retten oder wiederverwerten
ab Seite 101

In der jeweiligen Landessprache über Nachhaltigkeitsaspekte dieser Länder diskutieren
Seite 154

Die Agenda 2030 der Vereinten Nationen

Die Agenda 2030 der Vereinten Nationen (UN) ist eine Vereinbarung der Mitgliedsstaaten zur Erreichung der 17 Nachhaltigkeitsziele**. Auf die Formulierung dieser Ziele haben sich die einzelnen Staaten einigen können.

Wesentlich für die Gesamtheit der Ziele ist die Verknüpfung der ökologischen, ökonomischen und soziokulturellen Dimensionen.

In der Umsetzung der Ziele besteht ein politischer Auftrag an die Staaten, den diese bis 2030 umsetzen sollen: Ziel ist die Gestaltung einer gerechten, nachhaltigen und zukunftsfähigen Welt!

BNE greift diese Ziele auf, um die Menschen aktiv an diesem Wandel teilhaben zu lassen.

Weitere Infos im Internet unter vhs.frankfurt.de/BNE

*Organisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur **englisch: sustainable development goals, SDG

Online-Kurse als neue Lernoption

Live und interaktiv mit der VHS im Wohnzimmer

VHS = ein Ort der Begegnung!

In unseren Online-Kursen legen wir – wie auch bei unseren Kursen vor Ort – viel Wert darauf, dass wir Ihnen ein qualitativ hochwertiges Bildungsangebot bieten und das gemeinsame Lernen und den direkten Austausch mit anderen fördern. Unsere digitalen Lernangebote ermöglichen es Ihnen, z.B. eine Sprache zu erlernen, sich beruflich weiterzubilden, kreativ zu werden, aktuelle gesellschaftliche Fragen zu diskutieren oder etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun. Auch Bildungsurlaube gehören zu unserem Onlinekursangebot.

In unserem breiten Onlinekursangebot findet jede/r einen Kurs – für jedes Interesse und jedes Alter. Unser Angebot wird kontinuierlich erweitert, also schauen Sie gerne öfter bei uns auf der Website vorbei.

Unsere Lernplattformen Zoom und vhs.cloud

Für unsere Online-Kurse und -Vorträge nutzen wir je nach Kurskonzept vorwiegend das Videokonferenz-Tool Zoom oder die Lernplattform vhs.cloud.

Technische Voraussetzungen

Die technischen Voraussetzungen zur Teilnahme an einem Online-Kurs versuchen wir auf ein Minimum zu reduzieren. Die meisten neueren Computer oder Laptops bringen häufig alle erforderlichen Funktionen mit.

Für die Teilnahme benötigen Sie i.d.R.

- einen Internet-Zugang
- eine gültige E-Mail-Adresse
- einen aktuellen Browser: Firefox (Mozilla) oder Google Chrome
- Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset
- ggf. eine Webcam

Und so funktioniert's

- Melden Sie sich z.B. über unsere Website vhs.frankfurt.de zu einem Online-Angebot an.
- Den Zugangslink zum Kurs und – falls erforderlich – weitere Informationen schicken wir Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zu.
- **Bitte beachten:** Zur Teilnahme an einem Online-Kurs in der vhs.cloud müssen Sie sich vor Kursstart auf der Lernplattform vhs.cloud kostenfrei mit Ihrer E-Mail-Adresse registrieren. Erst im Anschluss daran können wir Sie für Ihren Kurs freischalten.

Probieren Sie das Onlinelernen einfach mal aus! Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Online-Kurse begrüßen zu dürfen.

Unsere neue Lernplattform, die vhs.cloud

Die vhs.cloud – entwickelt vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) – ist die gemeinsame digitale Lern- und Arbeitsumgebung für die Volkshochschulen in Deutschland.

IT-Sicherheit und Datenschutz stehen bei der vhs.cloud an erster Stelle. Weiterhin passt sich die Darstellung aller Inhalte und Funktionen an das jeweilige Gerät der Nutzerin und des Nutzers an. Für Tablets und Smartphones stehen spezielle Apps zur Verfügung.

Um Ihnen beim Einstieg zu helfen, stehen Ihnen in der vhs.cloud Online-Video-Hilfen, ausführliche Anleitungen und ein Online-Support zur Verfügung.

Entdecken Sie die vhs.cloud: www.vhs.cloud

Digitale Lernangebote aus allen VHS-Themenbereichen

Gesellschaft, Politik, Psychologie

In unseren Online-Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung befassen wir uns mit den großen und kleinen Fragestellungen unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Wir blicken nach Frankfurt aber auch in die Welt. Ab Seite 27

Frankfurt, Region, Umwelt

Im Bereich Umwelt finden Sie Online-Angebote zu Themen wie z.B. Artenvielfalt oder besonderen ökologische Konzepten. Ab Seite 66

Kunst, Kultur, Kreativität

Kreativ werden mit Tastatur, Stift, Kamera oder einem Instrument – Sie finden bei uns Kurse zum literarischen Schreiben, Fotografie, Malerei und Musik. Sie sind teils theoretisch, teils praktisch orientiert. Ab Seite 70

Gesundheit, Bewegung

Stress abbauen mit Achtsamkeitsübungen, aber auch Rückentraining oder Yoga – mit unseren Kursen wird Ihr Wohnzimmer zum Fitnessraum oder zur entspannenden Oase. Ab Seite 108

Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an. Aktuelle Kurse unter vhs.frankfurt.de

Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, Konversation üben, mal in das Dänische hineinschnuppern oder Französisch für eine Reise trainieren – viele unserer Sprachkurse haben wir direkt als Onlineformat geplant. Ab Seite 138

Tipp: Zum Europäischen Tag der Sprachen haben wir vom 21. bis 26. September Online-Vorträge und kurze Einführungskurse in verschiedene Sprachen und Kulturen geplant. Ab Seite 137

Nutzen Sie vor der Buchung eines Sprachkurses unseren kostenlosen Online-Sprachtest unter vhs-frankfurt.eurotest.me, um das Niveau Ihrer Sprachkenntnisse (Lese- und Hörverstehen) zu ermitteln.

Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, PowerPoint-Präsentationen, Musik- und Sprachaufnahmen, Infografiken, Videokonferenzen, Webdesign und Social Media – unser Sortiment an Kursen lässt kaum eine Wissenslücke offen. Auch Rhetorikkurse oder Kurse zu Konflikt- oder Selbstmanagement sind mit dabei. Ab Seite 191.

Tipp: Unser kostenloser Online-Infonachmittag rund um die Themen Bloggen und Social Media gibt Ihnen einen Einblick in unser umfangreiches Kursangebot in diesem Bereich (Seite 216).

Grundbildung, Schule

Gemeinsam online das Schreiben trainieren oder den Realschulabschluss nachholen, sicherer werden in Rechtschreibung und Zeichensetzung. Ab Seite 255

Spezielle Angebote

Auch im Hochbegabtenzentrum (ab Seite 266) und in unserem Programm „Aktiv im Alter" (ab Seite 282) haben wir eine Vielzahl an Online-Kursen geplant.

Die VHS im Wohnzimmer
Live und interaktiv – Online lernen mit der Frankfurter VHS

Im Kino sich bilden und inspirieren!

Das kommunale Kino Filmforum Höchst

Als kommunales Stadtteilkino in Trägerschaft der VHS Frankfurt am Main präsentiert das Filmforum mit ca. 700 Vorführungen im Jahr den Film als Kunstwerk in seinen inhaltlichen, formalen, historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen.

Seit seinen Anfängen im Jahr 1975, damals noch VHS-Filmstudio, entwickelte sich das Filmforum Höchst zu einer mittlerweile auch überregional anerkannten Institution der Filmkultur im In- und Ausland und wurde seit 1996 durchgehend mit dem Hessischen Kinokulturpreis ausgezeichnet.

Die Programmstruktur organisiert sich in Programmblöcken oder Reihen, bei denen Spiel- und Dokumentarfilme – darunter auch aktuelle Arthaus-Produktionen – in Beziehung zueinander gesetzt werden, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen. Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen. In besonderen Veranstaltungen bietet das Kino im Anschluss der Vorstellung Publikumsgespräche unter Anwesenheit von Regisseur/-innen, Schauspieler/-innen oder Personen aus anderen Gewerken an. Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag Kinderfilme im Rahmen des Hessischen Kinderfilmabspielrings. In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert und diskutiert sowie Festivals organisiert.

Neu: filmforum@home

Zusätzlich zum regulären Spielbetrieb steht seit Frühling 2021 die Onlineplattform filmforum@home als Erweiterung des Kinoraums und Überbrückung der kinoarmen Lockdownphase zur Verfügung und bietet Filmduette zur thematischen Auseinandersetzung bzw. als zusätzliche filmische Anregungen zum regulären Programm. Informationen unter **filmforum-hoechst.cinemalovers.de**

Festivals und besondere Termine im Herbst/Winter 2021/22

Aufgrund der aktuellen Lage lassen sich Vorhaben nicht sicher lange im Voraus planen. Das Festival „Africa Alive" hat sich genau wie „Cuba im Film" bis in den Herbst geschoben.

Weiterhin geplant sind die Kooperationsfestivals „Cinebrasil", „Cinema italia" und das „Türkische Filmfestival" sowie eine gekürzte Ausgabe von „Venezuela im Film".

Africa Alive im September

Die 27. Edition von „Africa Alive" stellt neben neuen afrikanische Produktionen (Spiel-, Dokumentar- und Kurzfilme) aus allen Regionen Afrikas im Schwerpunktthema „Künstlerkollektive" vor.

Cuba im Film im Oktober

Es wird eine kleinere 26. Ausgabe des Festivals „Cuba im Film" in Form einer Retrospektive stattfinden, die das Werk des am 18. Januar 2021 verstorbenen Regisseurs Juan Carlos Tabío in den Mittelpunkt stellt, da coronabedingt in Cuba im Jahr 2020 nur sehr wenige neue Filme produziert wurden.

Neu: Sonntagsmatinee einmal im Monat

Einmal im Monat als Sonntagsmatinee startet das Kino in Kooperation mit dem Kunstverein EULENGASSE e.V. eine neue Reihe zu Kunstfilmen und Filmen über Künstler/-innen mit anschließender Diskussion.

Informationen zu den genauen Daten werden zeitnah im Programmflyer sowie auf der Website des Filmforums oder über Facebook und auf Instagram bekannt gegeben.

filmforum-höchst

Internet
www.filmforum-höchst.com

filmforum@home
filmforum-hoechst.cinemalovers.de

Kontakt
filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung
Telefon 069 212-45714

Kinoadresse
Emmerich-Josef-Straße 46a
65959 Frankfurt am Main (Höchst)

Vorstellungsbeginn i.d.R.
Hauptprogramm täglich 18.30 und 20.30 Uhr
Kinderprogramm Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

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

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

Onlinezugang zu filmforum@home
Monats-, Quartals- oder Jahresabonnement

Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick

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

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

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

August 2021

Start der Online-Vortragsreihe: Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm, *0011-50* ..... Seite 37

September 2021

02. Sep. Online-Vortrag: Schöne Gärten und ihre Entstehung – Einführung in die Gartenplanung, *2611-50* ..... Seite 97

09. Sep. Infoveranstaltung zu den Prüfungsvorbereitungskursen Englisch, *4282-84* ..... Seite 150
Online-Vortrag: Online-Meeting-Tools – Einführung und Überblick, *5001-31* ..... Seite 191

15. Sep. Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Bedienungsanleitung fürs Gehirn, *1006-52* ..... Seite 44

16. Sep. Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf, *7166-50* ..... Seite 294

17. Sep. Vorsorgerecht, *7107-78* ..... Seite 284

18. Sep. Kostenloser Online-Infonachmittag rund um die Themen Bloggen und Social Media, *5400-31* ..... Seite 216

23. Sep. Online-Vortrag: Hardware für Online-Meetings – Einführung und Überblick, *5003-31* ..... Seite 191

24. Sep. Gutes Hören, *7106-50* ..... Seite 283

25. Sep. Online-Vortrag: Eine virtuelle Reise durch Polen, *4471-11* ..... Seite 172
Online-Vortrag: Eine virtuelle Reise durch Tschechien, *4607-66* ..... Seite 183

26. Sep. Narzissmus in Beruf und Partnerschaft – Wenn die Sucht nach Anerkennung krankhaft wird, *1016-57* ..... Seite 49
Online-Vortrag: El Camino de Santiago – Eine Sprach- und Kulturreise durch den berühmtesten Pilgerweg der Welt, *4602-01* ..... Seite 179
Online-Vortrag: Tschechisch oder Slowakisch – die gleiche Sprache? *4607-63* ..... Seite 183
Online-Vortrag: Eine virtuelle Reise durch die Ukraine, *4612-03* ..... Seite 185

29. Sep. Online-Vortrag: Buddha, Du und Ich – „Angst“ aus buddhistischer Sicht, *0802-51* ..... Seite 40

30. Sep. Online-Infoveranstaltung: Microsoft Office Zertifikate, *9090-21* ..... Seite 190

Oktober 2021

01. Okt. Online-Vortrag: Microsoft Teams (Microsoft 365), *5001-21* ..... Seite 191

02. Okt. Wir schaffen das – eine Bilanz der Ära Merkel, *0701-01* ..... Seite 36

05. Okt. Start der Online-Vortragsreihe: Studium Generale, *0010-50* ... Seite 26
Nachhaltigkeit und Klimaanpassung – Frankfurts Weg in die Zukunft, *0010-70* ... Seite 27
Zeitzeugengespräch mit Robert Krug: Genosse, FDJ-Sekretär und SED-Mitglied – dann Regimekritiker, *0701-02* ... Seite 36
Künstlerpaare: Max Ernst und „seine Frauen", *2003-60* ... Seite 70

06. Okt. Die Odyssee des Homer – Mythos und Archäologie, *0705-01* ... Seite 38
Konferenztools wie Zoom, Teams und Skype – Herausforderung auch für den Datenschutz, *0706-01* ... Seite 39

07. Okt. Wir wir das Artensterben stoppen können und warum wie es tun müssen, *0010-80* ... Seite 28
Online-Vortrag: Gemütlichkeit und Wohlbefinden durch Raumgestaltung, *2611-52* ... Seite 97
Online-Vortrag: Smart Home und Sprachassistenten, *5005-31* ... Seite 191

10. Okt. Hypnose – Humbug oder wirksam? *1016-63* ... Seite 50

13. Okt. Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung, *1006-53* ... Seite 44
Start der Online-Vortragsreihe: Studium Musicale – Der singende Mensch, *2302-50* ... Seite 76

14. Okt. Stadtnatur im Wandel, *0010-81* ... Seite 28

18. Okt. Rebalance – Ayurveda für den Alltag, *3030-51* ... Seite 105

20. Okt. Online-Vortrag: Buddha, Du und Ich – Alles Zufall, Schicksal oder Karma? *0802-52* ... Seite 41

26. Okt. Nachhaltiges Bauen und Sanieren, *0010-71* ... Seite 27
Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie, *3005-51* ... Seite 105
Künstliche Intelligenz – ein Blick hinter die Kulissen, *5007-31* ... Seite 191

27. Okt. Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten, *1030-59* ... Seite 51

28. Okt. Künstlerin: Paula Modersohn-Becker – Zwischen Worpswede und Paris, *2003-61* ... Seite 70
Smartphone – Verträge und Tarife im Vergleich, Durchblick im Tarife-Dschungel, *5061-31* ... Seite 194
Selbstfürsorge – Wie geht das? *7102-80* ... Seite 283

29. Okt. Das Museum an der Kreuzkirche, Wir laden ein zu einer Reise durch die Jahrhunderte, *0704-05* ... Seite 38

November 2021

04. Nov. Gemeinschaftliches Wohnen für Einsteiger/-innen: Informationsabend für Neugierige, *0702-07* ... Seite 36

05. Nov. Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde „Psychoanalytische Perspektiven zu aktuellen Fragestellungen von Autonomie und Abhängigkeit. 30 Jahre Psychoanalytische Freitagsrunde – Festvortrag", *1001-51* ... Seite 42

06. Nov. Online-Vortrag: Wilde Wölfe in Deutschland, *0302-05* ... Seite 66

08. Nov. Online-Vortrag: Verwendung von Access oder Excel – Entscheidungshilfe der Datenverwaltung, *5179-21* ... Seite 202

10. Nov. Die Ilias – Der Krieg um Troja, *0705-03* ... Seite 38
Online-Vortrag: Buddha, Du und Ich – Die Kraft des Glaubens, *0802-53* ... Seite 41

11. Nov. Friedrich Stoltze und die fünfte Jahreszeit, *0704-07* ... Seite 38

12. Nov. 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland: Denkmalpflege und jüdische Fundstätten in Frankfurt, *0703-03* ... Seite 37
Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde „Wohin ist die Hysterie verschwunden? Moderne Krankheiten in der heutigen Zeit aus psychoanalytisch-psychosomatischer Sicht", *1001-52* ... Seite 42
I sapori del giovane Goethe (B2–C1) – Ricette e pietanze dal „Viaggio in Italia", Lesung, *4403-20* ... Seite 160
Gutes Hören, *7106-51* ... Seite 283

16. Nov. Kaufen und Verkaufen im Internet, *5009-31* ... Seite 191

19. Nov.	Die Frankfurter Wallanlagen – Ein Lichtbildvortrag, *0704-09*	Seite 38
	Geld und Wissen im Alter – Ersparnisse selbstbestimmt verwalten, *7107-73*	Seite 283
23. Nov.	Impulsvortrag rund um das Gehirn, *1302-54*	Seite 52
24. Nov.	Die Fülle des Lebens erfahren – Wertorientierte Biografiearbeit, *7102-82*	Seite 283
25. Nov.	Online-Vortrag: Heilkräuter und Wildpflanzen in Märchen und Mythen, *0303-07*	Seite 67
26. Nov.	Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde „Neue Einsichten in die psychoanalytische Therapie mit psychosekranken Menschen", *1001-53*	Seite 42
	Gewalt – Sehen – Helfen: Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum, *7110-03*	Seite 284
28. Nov.	Online-Vortrag: Frankfurt erlesen – Weihnachts-Spezial, *0704-13*	Seite 38
30. Nov.	Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf: Welches Gerät passt zu mir? *5060-31*	Seite 194

Anzeige

15. Frankfurter Ehrenamtsmesse

istock.com: gpointstudio

Eintritt frei!

Sei dabei!

Über 30 gemeinnützige Vereine, Stadtteilinitiativen und lokale Projekte stellen sich vor.

Was?
Große Informationsbörse rund ums Ehrenamt

Wann?
Samstag, **25. September 2021 | 10 - 16 Uhr**

Wo?
Römer- und Schwanenhalle, Rathaus Römer

Veranstalter
Stadt Frankfurt am Main
Hauptamt und Stadtmarketing | Ehrenamt und Stiftungen
Tel. 069 212 35501
ehrenamt@stadt-frankfurt.de
www.facebook.com/events/910706443108627

GEMEINSAM FÜR FRANKFURT
Engagement schafft Zusammenhalt
25.09. 2021

STADT FRANKFURT AM MAIN

www.buergerengagement.frankfurt.de

Dezember 2021

03. Dez. Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde „Zum psychoanalytischen Verständnis von Traum und Träumen heute", *1001-54* ..... Seite 42

07. Dez. Künstler: Christian Schad – Rastloses Leben und künstlerische Experimente, *2003-62* ..... Seite 70

08. Dez. Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt, *1006-54* ..... Seite 44

10. Dez. Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde „Transidentität – Neue psychoanalytische Einsichten in einer veränderten Welt der Geschlechter", *1001-55* ..... Seite 42

11. Dez. Online-Vortrag: Polnische Bräuche und Aberglaube, *4471-13* ..... Seite 172

Online-Vortrag: Wie feiert man Weihnachten in Polen? *4471-14* ..... Seite 172

14. Dez. Online-Vortrag: Blogs und Internetseiten mit WordPress – Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten, *5011-31* ..... Seite 192

17. Dez. Online-Vortrag: Weihnachten in Kroatien, *4450-69* ..... Seite 167

Januar 2022

12. Jan. Online-Vortrag: Naturkatastrophen der Antike, *0705-05* ..... Seite 39

14. Jan. Märchen aus aller Welt – Wer den Duft des Essens verkauft, *0101-00* ..... Seite 30

20. Jan. Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?! *5013-31* ..... Seite 192

21. Jan. 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland: Die Neugestaltung des Ettinghausenplatzes – Ergebnisse der Ausschreibung, *0703-05* ..... Seite 37

26. Jan. Online-Vortrag: Bildrechte im Internet – Worauf muss ich achten? *5012-31* ..... Seite 191

28. Jan. Online-Infoabend zum Zertifikat Social Media Manager/-in (BVCM), *5444-01* ..... Seite 216

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf, *7166-51* ..... Seite 294

Aktuelle Informationen zu allen Vorträgen und Kursen finden Sie im Internet unter

vhs.frankfurt.de

In unseren Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung

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

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Studium Generale 26
Interkultureller Austausch und Begegnung 30
Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt 33
Politik, Geschichte, Recht 36
Religion, Philosophie, Weltanschauung 40
Psychologie, Pädagogik 42
Lern- und Gedächtnistraining 53
Ehrenamt 53
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 54

Studium Generale online

Menschheitswissen in vier Etappen

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Etappe drei: Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg

Das Wissen um Vergangenes ist Grundlage für das Verständnis der Gegenwart und die Annahmen über die Zukunft. Das ist die Maxime des Studium Generale.

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

Das Studium Generale besteht aus vier thematischen Blöcken:

I Geschichte
II Kultur
III Gesellschaftsfragen
IV Naturwissenschaften

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

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

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

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

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

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

Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie finden die Exkursionen im Freien statt, die jeweilige Durchführung ist abhängig von den dann geltenden Bestimmungen.

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Vorträgen teilzunehmen (Vorträge sind gekennzeichnet). Alle anderen Vorträge sind ausschließlich den Teilnehmenden des Studium Generale vorbehalten.

Technische Voraussetzung

Sie benötigen einen Computer mit Mikrofon und Kamera.

Wir nutzen die Videoplattform Zoom. Sie bekommen einen Einladungslink, den Sie ganz einfach per Klick öffnen können.

Anmeldung: **Kursnr. 0010-50**

Termine: **05. Okt. – 09. Dez., 20x**
Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: € 110

Sie haben den Beginn des Studium Generale verpasst? Sie möchten ins laufende Semester einsteigen? Auch das ist möglich! Rufen Sie uns an.

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

Organisation und Anmeldung zu den Exkursionen
Gabriele Paul-Göppel
Telefon 069 212-32365
E-Mail gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de

I Geschichte

1800 – 1945: Imperialismus, Weltkriege und Weltkrisen

Die Spanne von 1800 bis 1945 beginnt hoffnungsvoll mit „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit" und endet in der faschistischen Barbarei. Dazwischen liegen industrielle Revolution und kapitalistische Entwicklung, die Formierung starker Nationalstaaten in Europa und Nordamerika und die gewaltige Ausdehnung ihrer Machtbereiche auf die gesamte Erde. Wir befassen uns mit den Folgen für Europa und seine Kolonien. Den Schwerpunkt bildet die Unterwerfung immer neuer Völker und ihr Widerstand dagegen. Themen sind unter anderem: Lateinamerika: vom Freiheitskampf gegen Spanien zum „Hinterhof" der USA. Asien: China wehrt sich, Japan wird Großmacht. Deutschlands Kolonialismus: vom „Platz an der Sonne" 1900 bis zum „Lebensraum im Osten" 1939. Rassismus und Sendungsbewusstsein: wie legitimiert man Unterdrückung?

Wulf-Diethard Kisling
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Nov. – 09. Dez., 5x**

II Kultur

Kunst

- **Realismus**

Die im 19. Jahrhundert aufkommende Industrialisierung und die damit verbundenen Veränderungen wirkten sich spürbar auf die Lebensverhältnisse der Menschen aus. Sie führten zu einem sozialen Wan-

del, der sich auch in der Kunst bemerkbar machte. Als Stilrichtung setzte sich der Realismus durch. Gegen vorher übliche idealisierende Darstellungen wurden nun wirklichkeitsgetreue Bilder gesetzt, häufig verbunden mit sozialen Aussagen. Maler/-innen des Realismus zeigten in ihren Bildern die sich ausbreitende Industrie, die technischen Errungenschaften der Zeit sowie den Alltag der Menschen.

Ulrike Kuschel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Nov., 1x**

● **Experiment Romantik**

Die bildende Kunst der Romantik wird meist mit Landschaftsmalerei assoziiert. Caspar David Friedrichs weite Ausblicke über Meer oder Gebirge, seine Ruinen und Rückenfiguren stehen für eine Malerei, die nicht nur die äußere Welt, sondern auch die innere Verfasstheit schildert. Doch ist die Romantik vielgestaltiger: Philipp Otto Runges arabeske Sinnbilder, die feinen Zeichnungen der Nazarener, die enge Verbindung zur Literatur, die sich in einer Fülle von Illustrationen äußert, die Erprobung neuer Techniken aber auch ein neues Künstler-Selbstverständnis oder Konzepte des Zusammenlebens machen die Romantik zu einer der experimentellsten Epochen der Moderne. Im Frankfurter Romantikmuseum und seiner Kunstsammlung wird diese Vielfalt anhand zahlreicher Bilder und ihrer Geschichten lebendig.

Mareike Hennig
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Nov., 1x**

Musik

● **„Ein feste Burg ist unser Gott" – Felix Mendelssohn und die Religion**

Der romantische Komponist Felix Mendelssohn Bartholdy entstammte der ursprünglich jüdischen, später evangelisch getauften Familie des bedeutenden Berliner Aufklärers Moses Mendelssohn. Er begeisterte sich für die katholische Kirchenmusik der klassischen Vokalpolyphonie, erweckte Bachs Matthäuspassion aus dem Dornröschenschlaf des Vergessens und schuf mit seinen beiden Oratorien Paulus und Elias ein bedeutendes Œuvre geistlicher Musik. Seine „Reformationssinfonie" komponierte er aus freien Stücken anlässlich des 300. Jubiläums der Augsburger Konfession 1830. Damit legte er ein beeindruckendes musikalisches Bekenntnis zur lutherischen Reformation ab. Wir beleuchten anhand von Bildern, Dokumenten und Klangbeispielen Mendelssohns religiöse Biographie und seine geistliche Musik.

Dr. Ulrike Kienzle
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt., 1x**

Siehe auch: Studium Musicale – Der singende Mensch, Seite 76

● **Franz Schuberts Winterreise**

Aus 24 Gedichten von Wilhelm Müllers „Hinterlassenen Papieren eines reisenden Waldhornisten" schuf Franz Schubert 1827 einen „Cyclus schauerlicher Lieder", deren schneidende Tonsprache seinen Zeitgenossen das Blut in den Adern gefrieren ließ. Wenig später starb der Komponist. Heute zählt Schuberts „Winterreise" zum Höhepunkt der musikalischen Romantik, die uns mit dem einsamen Wanderer in Abgründe der Seele führt. Erfahren Sie spannende Details über zeitgeschichtlichen Hintergrund, Dichtung und Musik von Schuberts „Winterreise".

Dr. Ulrike Kienzle
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov., 1x**

Literatur

● **Einführung in die Literatur der Romantik**

Wir geben einen Gesamtüberblick über die wichtigsten Facetten der romantischen Bewegung und stellen ihre bedeutendsten Vertreter/-innen vor. Dabei wird erkennbar, inwiefern wir heute – gewollt oder ungewollt – noch Erben der Romantik sind, es zeigt sich aber auch, wo sie uns fremd geworden ist. Auch wenn uns von der Epoche der Romantik mittlerweile rund 200 Jahre trennen, stellt sie doch jene Phase der deutschen Kulturgeschichte dar, die uns besonders gegenwärtig ist. Das hängt damit zusammen, dass sich zwischen 1795 und 1850 Vorstellungsbilder und Denkmuster herausgebildet haben, die bis heute fortleben – sei es der Mythos der romantischen Liebe, die Sehnsucht nach der Natur oder das Konzept des Unbewussten.

Prof. Dr. Wolfgang Bunzel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Nov., 1x**

● **Goldene Schlänglein und ein mörderisches Waldgespräch**

Beispielhaft befassen wir uns mit zwei Hauptwerken der romantischen Literatur. E.T.A. Hoffmann hat mit der Novelle „Der Goldne Topf" 1814 eine der schönsten Erzählungen der Romantik verfasst. Sie handelt von der Gratwanderung des modernen Menschen zwischen seelenloser Rationalisierung, Phantasie und Wahnsinn. Wie anders schicksalhaft verläuft dagegen jegliche Begegnung mit der Loreley, zum Beispiel in Joseph von Eichendorffs Romanze „Waldesgespräch": Liebe, Verführung, Untreue und Untergang finden darin in einem Liederton zusammen, der deutlich unter dem Einfluss des „Wunderhorns" steht. Eichendorff veröffentlichte „seine Loreley" erstmals 1815 in dem Roman „Ahnung und Gegenwart".

Dr. Jasmin Behrouzi-Rühl
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Nov., 1x**

III Gesellschaftsfragen

Nachhaltigkeit und Klimaanpassung – Frankfurts Weg in die Zukunft

Frei buchbar!

Das Umweltamt Frankfurt stellt den kommunalen Nachhaltigkeitsbericht und das Förderprogramm „Frankfurt frischt auf" vor. In einer schnell wachsenden Metropole wie Frankfurt ist nachhaltige Entwicklung eine notwendige herausfordernde Aufgabe. Auf der Basis der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung der UN und den 17 Nachhaltigkeitszielen, hat der Magistrat im Rahmen des Green City-Prozesses einen Nachhaltigkeitsbericht erstellt, der neben 61 Indikatoren auch Maßnahmen beinhaltet, die bereits umgesetzt werden – darunter das Förderprogramm „Frankfurt frischt auf – 50 % Klimabonus". Da sich dicht bebaute Städte schneller aufheizen, werden private Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer sowie Unternehmen bei der Schaffung von neuem Grün im Sinne der Klimaanpassung beim Neubau und im Bestand unterstützt.

0010-70 *Christa Michel und Lara-Maria Mohr*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Online-Vortrag; € 5

Nachhaltiges Bauen und Sanieren

Frei buchbar!

Wir befassen uns mit konkreten Möglichkeiten, auch auf privater Ebene zum Klimaschutz in der Stadt beizutragen. Paul Fay vom Energiereferat der Stadt Frankfurt wird erläutern, welche nachhaltigen Möglichkeiten beim Bauen und Sanieren von Häusern bestehen.

0010-71
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Online-Vortrag; € 5

Klimanotfall Stadtwald

Seit 1372 ist der Stadtwald im kommunalen Besitz. Auf einer Fläche von rund 6.000 ha erstreckt er sich vom Süden Frankfurts bis in den Taunus. Wir sprechen mit der Forstchefin des StadtForstes im Grünflächenamt, Dr. Tina Baumann, über sein Ökosystem, seine verschiedenen Funktionen und den aktuellen Zustand, der sich in den vergangenen Jahren drastisch verschlechtert hat. Durch hohe Temperaturen und den Mangel an Niederschlägen sind inzwischen 98,9 Prozent der Bäume erkrankt. Welche Bedeutung hat der Stadtwald für das Klima in der City? Welchen Einfluss haben Wälder allgemein auf das Klima? Können wir dem Klimawandel

mit entsprechenden Aufforstungs- und Pflegemaßnahmen begegnen? Zudem werfen wir einen Blick in den Waldzustandsbericht 2020, um die bundesweite Lage des Waldes einschätzen zu können.

Dr. Tina Baumann
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Okt., 1x**

Alltagsrassismus in Deutschland

Rassismus ist eine Ordnungsgröße in unserem Denken und unserem Zusammenleben. Aber kann man sich rassistisch verhalten, ohne dass man es will? Was meinen Menschen, die sagen, sie sehen keine Hautfarben – für sie seien alle Menschen gleich? In unterschiedlichsten Kontexten – im Alltag, auf der Straße, beim Einkaufen oder in privaten Zusammenhängen – kann uns Rassismus begegnen. Seine Erscheinungsformen sind ganz unterschiedlich und häufig unterschwellig. Weil Übergriffe auf Schwarze Menschen/Menschen of Color/jüdische Menschen/Menschen mit Migrations- und/oder Fluchtgeschichten auch in Deutschland nichts Ungewöhnliches sind, ist eine Auseinandersetzung damit aktuell von großer Bedeutung. Der Bundespräsident hat 2020 in einem Gespräch mit Schwarzen Menschen gesagt: „Dass man selbst kein Rassist sei, dürfe „keine Antwort auf Rassismus sein. Jedenfalls nicht für Demokratinnen und Demokraten, wir müssen Antirassisten sein."

Nadine Golly
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Nov., 1x**

IV Naturwissenschaften

Biologie

- **Wie wir das Artensterben stoppen können und warum wir es tun müssen**

Frei buchbar!

Laut einem Bericht des Weltbiodiversitätsrates IPBES könnten in den kommenden Jahrzehnten rund eine Million Tier- und Pflanzenarten aussterben und der damit verbundene Verlust der biologischen Vielfalt hat dramatische Ausmaße angenommen. Doch was ist überhaupt biologische Vielfalt und welche Ursachen hat diese dramatische Entwicklung? Mit Prof. Dr. Katrin Böhning-Gaese Direktorin des Senckenberg Biodiversität und Klima Forschungszentrum, gehen wir Fragen nach und beleuchten zudem, welche Folgen die Biodiversitätskrise für den Menschen hat und was wir dringend tun müssen, um die Entwicklung aufzuhalten. In der Tat ist der Verlust der biologischen Vielfalt nicht unwiederbringlich, sondern es gibt Wege aus der ökologischen Krise, die sowohl komplex als auch erstaunlich einfach sind.

0010-80 *Prof. Dr. Katrin Böhning-Gaese*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
Online-Vortrag; € 5

- **Stadtnatur im Wandel**

Frei buchbar!

Frankfurt ist eine sehr dynamische Stadt mit wachsender Bevölkerungszahl. Gibt es neben dem wachsenden Platzbedarf der Bevölkerung überhaupt noch Raum für Natur? Das Forschungsinstitut Senckenberg untersucht bereits seit 1985 im Auftrag des Umweltamtes der Stadt Frankfurt die lokale Biodiversität im Stadtgebiet. Durch die Auswertung von historischen Herbarbelegen und Aufzeichnungen reicht die Kenntnis über die Stadtnatur sogar noch viel weiter zurück. Insbesondere die Veränderungen der Frankfurter Pflanzenwelt und ihre Ursachen können über einen Zeitraum von mehr als 200 Jahren verfolgt werden. Aus diesem Blick in die Geschichte diskutieren wir mit Dr. Indra Starke-Ottich vom Senckenberg Forschungsinstitut und Naturmuseum, welche Handlungsmöglichkeiten für die Zukunft abgeleitet werden können, damit Frankfurt auch für zukünftige Generationen von Menschen, Tieren und Pflanzen lebenswert bleibt.

0010-81 *Dr. Indra Starke-Ottich*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
Online-Vortrag; € 5

- **Klimaanpassung in Parks und Gärten**

Wie können wir private Gärten und öffentliche Parks klimarelevant gestalten und einen Beitrag zum Klima- und Artenschutz leisten? Heiße und trockene Sommer machen uns zunehmend die Pflege von Grünanlagen und Gärten schwer. Manche Pflanzen gedeihen einfach nicht mehr, und Gießwasser ist teuer. Wir können aber andere Pflanzen verwenden, die aus trockenen und heißen Gebieten kommen und die an die veränderten Bedingungen besser angepasst sind, Hitze ertragen und nicht so oft gegossen werden müssen. Wir befassen uns mit konkreten Pflanzenbeispielen und attraktiven Kombinationen, die im eigenen Garten Verwendung finden können. Solche Pflanzen sind oft auch sehr beliebt bei Insekten, sodass wir gleichzeitig die Insektenvielfalt im Garten fördern können, indem wir nachhaltige Biotope anlegen.

Dr. Hilke Steinecke
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Okt., 1x**

Mathematik

Der Mechanismus von Antikithera

Von Perlentauchern 1901 gefunden, musste die vollständige Entschlüsselung des antiken Geräts zur Berechnung der Planetenbahnen bis März 2021 warten. Vor uns ein staunenswertes Objekt. Welche mathematischen, geistigen und technischen Voraussetzungen waren nötig, das symphonische Zusammenspiel der Planeten auf vielerlei Weisen abzubilden? Die Wechselbeziehungen untereinander werden nicht nur um eine bisher wenig Beachtete ergänzt, sondern auch untereinander mannigfaltig verknüpft. Die elliptischen Bahnen der Planeten sind auf Kreisbewegungen der Zahnräder übertragen worden und bilden sogar – in einem Objekt – die Himmelsmechanik verschiedener Kalendervorstellungen ab.

Elisabeth H. Freund, M.A.
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Dez., 1x**

Exkursionen

Besuch im neuen Romantikmuseum

Die Romantik ist eine Schlüsselepoche der deutschen und europäischen Geistesgeschichte: In direkter Nachbarschaft zum Frankfurter Goethe-Haus konnte ihr mit dem Deutschen Romantik-Museum ein neuer Erinnerungsort gegeben werden. Initiiert wird damit ein spannungsreicher kultureller Dialog zwischen Goethe und der Romantik. Basis für das neue Museum ist die weltweit einzigartige Sammlung zur Literatur der deutschen Romantik, die in den vergangenen 100 Jahren vom Freien Deutschen Hochstift, dem Träger des Frankfurter Goethe-Hauses, zusammengetragen wurde. Sie erhalten einen Einblick in die Arbeit des Hauses und eine Führung durch das neue Museum.

Dr. Jasmin Behrouzi-Rühl
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Treffpunkt: Deutsches Romantik-Museum, Großer Hirschgraben 23-25

Winterpicknick im Palmengarten

Auch wenn im Winter die Natur zu ruhen scheint, gibt es in der dunklen Jahreszeit doch so manches zu entdecken. Und natürlich erst recht, wenn wir einen Abstecher in die Frankfurter Tropen des Palmengartens unternehmen. Wir lassen das Jahr gemeinsam ausklingen, können dabei fachsimpeln und uns inspirieren lassen.

Dr. Hilke Steinecke
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61

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

Herbst/Winter 2021/22

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Geschichte*	Mittelalter bis Reformation 700 – 1517	Frühe Neuzeit bis Französische Revolution 1517 – 1789	**Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg 1789 – 1945**	Gegenwartsgeschichte 1945 – heute
	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	4 Termine	5 Termine	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)
Kultur* – Kunst	Romanik bis Renaissance	Barock bis Biedermeier	**Symbolismus bis Abstrakte Malerei**	Surrealismus bis Pop Art
Literatur	Germanische und höfische Dichtung bis Meistersinger	Aufklärung bis Vormärz	**Bürgerlicher Realismus**	Literatur nach dem Zweiten Weltkrieg
Musik	Mittelalter, Renaissance	Barock, Klassik	**Romantik bis Musikalische Moderne**	Neue Musik bis Zeitgenössische Musik
	8 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	7 Termine	6 Termine	6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)
Gesellschaft	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen**	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen
	4 Termine	4 Termine	4 Termine	4 Termine
Naturwissenschaft	Geologie	Physik	**Biologie**	Chemie
	Mathematik	Mathematik	**Mathematik**	Mathematik
	4 Termine	4 Termine	4 Termine	3 Termine
	2 Exkursionen	**2 Exkursionen**	**2 Exkursionen**	**3 Exkursionen**
	22 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	21 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	21 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

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

Interkultureller Austausch und Begegnung

Märchen aus aller Welt

Wer den Duft des Essens verkauft

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

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt.

Die Veranstaltung wird unter Vorbehalt angekündigt.

0101-00 Nord *Elfriede Gazis*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

siehe auch: Online Kurs: Heilkräuter und ihre Geschichte(n), 0303-07

Die Stadt mit Deinen Augen

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

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

● Höchst – Sehenswert ... Abseits vom Fachwerk

Städte und Stadtteile leben von den Geschichten der Leute, die mit ihnen verbunden sind. An diesem Samstag laden wir Sie zu einem Spaziergang mit der gebürtigen Ukrainerin, Liliya Karpynska, ein. Sie lebt seit mehr als 10 Jahren in Höchst und hat ihr Herz an diesen besonderen Stadtteil verloren. Sie führt Sie an interessante Orte im nördlichen Teil von Höchst und zeigt, was ihr besonders gut an diesen Orten gefällt. Dabei sind u.a. das moderne Gebäude des Klinikums Höchst, Michael-/McNair-Kaserne, das Mitscherlich-Haus und der Höchster Stadtpark.

0102-01 West
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. Sep., 1x**
Treffpunkt: BIKUZ, Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt (Höchst); € 6

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol……

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

● Unser historisches Preungesheim

Wo nahm Preungesheim seinen Anfang? Gab es Ritter in Preungesheim? Wo konnten unsere Vorfahren rodeln? Bei diesem Stadtteilrundgang spüren wir diesen Fragen nach und wandeln auf historischen Pfaden durch das alte Preungesheim. Frau Fischer und Frau Gad führen mit dem Bürger/-innen Treff durch ihren Stadtteil. Gerne können Sie gemeinsam den Rundgang im Weinkeller der Kreuzgemeinde ausklingen lassen.

0102-03 Nord *Anneliese Gad; Diana Fischer*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 6

Adventsmusik mit den Bläserensembles der Abteilung Alte Musik des Dr. Hoch's Konservatoriums

Dieser Adventsnachmittag steht ganz im Zeichen der Musik aus Renaissance und Frühbarock mit denen uns die Bläserensembles der Abteilung Alte Musik des Dr. Hoch`s Konservatoriums unter der Leitung von Bernhard Stilz im Foyer des VHS-Zentrums Nord verwöhnen. Mit ihren historischen Blasinstrumenten entführen sie uns in die vorweihnachtliche Stimmung alter Zeiten und bringen die Vielfalt der Musik und der Klänge des 16. Und 17. Jahrhunderts zu Gehör. Auf Renaissanceblockflöten, Gemshörnern, Cornamusen, Krummhörnern, Pommer, Dulzian und Rankett erklingen weihnachtliche und adventliche Melodien, von denen wir einige auch heute noch kennen, u.a. von M. Praetorius, M. Altenburg, J. Eccard A. Hammerschmidt. Die ungewöhnlichen Instrumente werden gerne auch kurz erläutert.

Das Konzert ist eine Veranstaltung des VHS-Zentrums Nord im Rahmen des „Lebendigen Adventskalenders" des Quartiersmanagements Nordweststadt.

0104-60 Nord
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

siehe auch: Instrumentalkurse, 2330-50 ff.

Interkultureller Diskutiertreff zu aktuellen Themen

Miteinander sprechen – voneinander lernen

Haben Sie Freude daran, über aktuelle gesellschaftliche, politische und soziale Themen zu diskutieren? Lernen Sie Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen in freundlicher Atmosphäre kennen und trainieren Sie Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Sie müssen keine muttersprachlichen Deutschkenntnisse haben, das Angebot ist offen für alle und wird durch eine erfahrene Kursleiterin moderiert, die Ihnen bei Bedarf auch sprachliche Hilfestellungen gibt.

Pro Termin wird gemeinsam über eine vorgegebene Frage diskutiert, zum Beispiel:

- Sollten ungesunde Lebensmittel klarer gekennzeichnet werden?
- Sollte es statt Wahlrecht eine Wahlpflicht geben?

Vorkenntnisse zu den jeweiligen Themen sind nicht erforderlich, im Fokus steht der Spaß am Diskutieren und die Erweiterung der eigenen Perspektive.

0105-03 ⓘ *N.N.*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Interkulturelles Erzählcafé

Geschichten vom Ankommen

Was bedeutet es in einer anderen Kultur anzukommen? Wenn wir es nicht selbst erlebt haben, haben wir oft nur eine vage Idee davon, was es tatsächlich bedeutet, die Heimat zu verlassen, eine neue Sprache zu lernen, neue Kontakte zu knüpfen und beruflich anzukommen.

Pro Termin wird ein Gast mit einer interessanten Lebensgeschichte eingeladen, vom eigenen Ankommensprozess zu berichten und damit einen Einblick in seine ganz individuelle Lebenswelt zu geben. Eine anschließende moderierte Gesprächsrunde bietet die Möglichkeit, in den Austausch über das Gehörte zu gehen. Lassen Sie uns beginnen, miteinander statt übereinander zu sprechen!

0105-04 ⓘ *Farah Boujerad*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Aug. – 29. Okt., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Online-Kurs: Interkultureller Begegnungsraum

Interkulturelle Kompetenz im Austausch miteinander stärken

Angeleitet durch die promovierte Kulturanthropologin Dr. Karoline Pietrzik wollen wir uns im Interkulturellen Begegnungsraum in einer auf Vertrauen basierten Umgebung über unsere kulturbedingt sehr unterschiedlichen Gedanken, Ideen und Herausforderungen austauschen, von unseren Erfahrungen profitieren und uns Impulse geben. Der Ansatz ist interaktiv und offen: Wir werden Themen in der Gruppe gemeinsam reflektieren und die behandeln, die den Gruppenmitgliedern am Herzen liegen. Beispiele hierfür sind: Akkulturation und Bewältigungsmuster, direkte und indirekte Interkulturelle Kommunikation, Geschlechterrollen, Bedeutung der Familie, Kollektivismus vs. Individualismus, Beziehungsformen u.v.m.

0105-05 ⓘ *Karoline Pietrzik*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **26. Okt. – 07. Dez., 4x**
Online-Kurs; € 36

LEA Leseklub: Lesen in Einfacher Sprache

Ein Angebot für alle mit Spaß an Geschichten

Sie haben Spaß an Geschichten? Wir lesen zusammen in einer Gruppe. Wir lesen Geschichten aus einem Buch. Alle Texte sind in Einfacher Sprache geschrieben. Manche Geschichten spielen in Frankfurt. Es ist nicht wichtig, wie gut Sie lesen können. Alle können mitmachen. Auch wenn Sie erst Deutsch lernen. Sie können vorlesen oder einfach nur zuhören. Danach sprechen wir über die Geschichten – was haben wir verstanden? Was gefällt uns? Was denken wir? Sie müssen nichts bezahlen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.

● **LEA Leseklub Gallus**

0105-08 ⓘ *Kursleiter/-innen Team*
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt. – 19. Nov., 8x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

● **LEA Leseklub Ostend**

0105-09 ⓘ *Kursleiter/-innen Team*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **31. Aug. – 19. Okt., 8x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Märchen und Geschichten aus aller Welt

Bewegt, beschützt, beschenkt

Märchen und Geschichten aus aller Welt sind seit jeher ein Spiegel unseres Miteinanders – sie thematisieren die positiven Aspekte wie Freundschaft und Zusammenhalt ebenso wie Ausgrenzung aufgrund von Andersartigkeit. Oft finden sich dabei ungewöhnliche und berührende Lösungen für das Zusammenleben von sehr verschiedenen Lebewesen. Fühlen Sie sich herzlich auf eine märchenhafte Reise in den Geschichten-Palast der passionierten Erzählerin Gabriele Wolff-Starck eingeladen und lassen Sie sich inspirieren, wie das Gehörte unser persönliches Zusammenleben beeinflussen kann.

● **Wenn uns die Natur Geschichten erzählt**

In den Volksmärchen aller Kulturen spielt die Natur eine große Rolle: Bäume, Flüsse und die verschiedensten Lebewesen haben Botschaften für die Heldinnen und Helden parat. Viele dieser Botschaften sind heute, wo wir über einen achtsameren Umgang mit der Natur nachdenken und versuchen nachhaltiger zu leben, sehr interessant und lehrreich. Lassen Sie uns einen Abend mit einem märchenhaften Blick durch die Natur streifen. Wir werden in wunderschö-

Leben ist Begegnung: Neue Perspektiven auf das Zusammenleben

Ich habe im Fach Kulturanthropologie an der Uni Mainz im Themenkomplex „Heimat und Identität" promoviert. Dabei haben mich meine Interviews mit Menschen im Ausland, die ich gefördert durch den Deutschen Akademischen Austauschdienst führen konnte, am meisten fasziniert. Seitdem ist der interaktive Aspekt ein zentraler Bestandteil meiner Tätigkeiten: Bei der Leitung des Interkulturellen Bildungs- und Begegnungszentrum in Mainz, bei meiner Lehre an der Hochschule FOM in Frankfurt im Modul „Interkulturelle Soziale Arbeit" und nun auch zusammen mit Ihnen an der VHS!

Es ist bereichernd, verschiedenen Menschen zu begegnen und Impulse für multiperspektivische Denkweisen zu erhalten, um gemeinsam zu erarbeiten, wie wir unsere Gesellschaft im 21. Jahrhundert human, demokratisch und dynamisch gestalten wollen.

Ihre Dr. Karoline Pietrzik

nen Baum- und Pflanzenmärchen Anregungen für unseren Alltag finden.

0105-11 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **08. Sep., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 12

● **Märchenhaftes über die wahre Liebe**

Wer weiß, welche unserer geheimen Erwartungen in Sachen Liebe durch die Märchen aus unseren Kindertagen geprägt wurden: Träumt „Frau" nicht manchmal heimlich davon, dass ihr ein wunderschöner Prinz die Welt zu Füßen legt? Sind alle Männer frei von der Hoffnung, einer andächtig folgenden Prinzessin zu begegnen? Lassen Sie uns einmal genau hinhören, was uns Märchen aus aller Welt über die große Liebe und die erfüllende Partnerschaft erzählen. Ganz sicher sind überraschende Gedanken dabei, die wir gemeinsam diskutieren wollen.

0105-12 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 12

● **Märchen und Geschichten als Kultur-Botschafter**

Gabriele Wolff-Starck erzählt Ihnen Geschichten aus ganz verschiedenen Ländern: Das arabische Märchen von der List der Weiber, das indische Märchen vom Löwen, der sich vor einem Tropfen fürchtet und das afrikanische Märchen vom kleinen Hirsch, der die Tiger vertrieb … Sie können entspannt lauschen und die weisen Geschichten aus den unterschiedlichen Kulturen ganz auf sich wirken lassen. Lassen Sie uns im Anschluss ins Gespräch kommen und das Gehörte näher betrachten: Wie werden die meist ähnlichen Botschaften kulturell ganz unterschiedlich transportiert? Was können wir daraus über die verschiedenen Kulturen und ihre Menschen erfahren?

0105-13 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 12

● **Märchen verschenken – Schreibwerkstatt**

Schenken gilt als Zeichen der Verbundenheit. Für unsere Liebsten soll ein Geschenk zu einem besonderen Anlass daher so persönlich wie möglich sein. Wie wäre es mit einem Hochzeits-Märchen für Ihren Sohn oder Ihre Tochter? Eine Geschichte für Ihre beste Freundin oder Ihren ältesten Freund? Ein Märchen für Ihre Partnerin oder Ihren Partner? Lassen Sie sich einladen in die Welt der Geschichtenschreiber/-innen! In drei Schritten erhalten Sie den „Zauberstift" für ein solches, individualisiertes Märchen:

1. Inspiration durch andere: Geschichten, die besondere Menschen und Anlässe in faszinierende Bilder übersetzen
2. Beleuchtung der Beziehung zur Empfängerin/zum Empfänger und Entwicklung eines individuellen Geschichtengerüsts
3. Verfassen der eigenen einmaligen Geschichte

0105-14 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **27. Nov. – 11. Dez., 3x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 36

Online-Kurse: Märchen und Geschichten aus aller Welt

NEU im Programm

● **Familien-Wochenende der Fantasie**

Sie lieben Geschichten? Sie und Ihre Kinder sind gerne kreativ? Dann buchen Sie unser Familien-Wochenende der Fantasie! Wir setzen uns gemeinsam auf den imaginären Märchenteppich und fliegen mit der passionierten Erzählerin Gabriele Wolff-Starck ins Reich der Märchen und Geschichten aus aller Welt. Zunächst erzählt sie Ihnen den Anfang einer Geschichte und Sie vollenden diese gemeinsam mit Ihrer Familie bis zum nächsten Abend. Wer mag, kann diese zusätzlich gern auch illustrieren. Am zweiten Abend präsentieren wir uns gegenseitig die Ergebnisse und es gibt eine neue Geschichte zum Weiterschreiben. Gerne bieten wir an, die schönste Geschichte auf unserer Webseite zu veröffentlichen!

0105-15 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
Fr – So, 16.00 – 17.30 Uhr, **01. Okt. – 03. Okt., 3x**
Online-Kurs; € 26

● **Sofa-Adventskalender für Familien**

Advent – die Zeit der Ruhe und Besinnung? Das ist im Alltag nicht immer einfach, insbesondere in diesem turbulenten Jahr. Mit unserem Familien-Adventskalender laden wir Sie ein, dieser Stimmung wieder ein Stück näher zu kommen. An jedem Adventssonntag wartet eine gemütliche Stunde auf dem heimischen Sofa. Die passionierte Erzählerin Gabriele Wolff-Starck entführt Sie und Ihre

Märchen stärken das Immunsystem der Seele

Geschichten und Märchen lassen bei uns innere Bilder entstehen. Oft erinnern wir uns länger an diese Bilder als an jede Sachinformation. Geschichten, die uns berühren, können uns inspirieren und stärken.

Deshalb schreibe und erzähle ich seit vielen Jahren Märchen und Geschichten. Heute verfüge ich über ein großes Repertoire von Märchen aus verschiedenen Kulturen und fernen Ländern, sowie ein breites Programm an literarischen und religiösen Geschichten. In meinen eigenen Geschichten stelle ich emotionale Momente und aktuelle Anlässe in den Mittelpunkt.

Ich bin Diplompädagogin, Journalistin, Dozentin und Geschichtenerzählerin. Ich lade Sie ganz herzlich ein – lauschen Sie meinen Märchen und Geschichten und lassen Sie uns gemeinsam über Hintergründe und Wirkung diskutieren.

Ihre Gabriele Wolff-Starck

Wussten Sie schon?

Mit Frankfurt-Pass erhalten Sie 50% Ermäßigung* auf das Kursentgelt.

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

Lieben in die Welt der Märchen und Geschichten von guten Düften, winterlichen Landschaften und Vorweihnachtsboten. Lassen Sie uns gemeinsam eine Stunde abtauchen und uns so auf Weihnachten einstimmen.

Wer mag, kann gern auch kreativ werden und zu dem Gehörten ein Bild malen. Wir freuen uns über Einsendungen, wovon wir gern auch eine Auswahl auf unserer Webseite veröffentlichen!

0105-16 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
So, 17.00 – 18.00 Uhr, **28. Nov. – 19. Dez., 4x**
Online-Kurs; € 24

siehe auch: Märchen aus unseren Kindertagen und das Thema Alter in Märchen finden Sie in der Rubrik „Aktiv im Alter" unter 7102-85 und 7102-83.

Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt

Stadt – Mensch – Schublade

Spazierend den eigenen Vorurteilen auf der Spur

Die Reihe „Stadt – Mensch – Schublade" ist Soziologie zum Anfassen. Dabei beschäftigen wir uns mit verschiedenen Dimensionen unseres Miteinanders. Denn die Schubladen in unserem Kopf prägen die Beziehungen in unserer Stadt. Jeder Kurs steht mit seinem individuellen Fokus für sich und besteht aus drei Terminen. Am ersten Abend nähern wir uns persönlich und theoretisch an das jeweilige Thema des Spaziergangs (ca. 4 km) an. Gehend forschen wir am zweiten Termin mittels Beobachtung oder (Selbst-)Befragung, immer im Dialog. Eine Woche nach dem Spaziergang erarbeiten wir eine differenzierte Antwort auf die Frage: Wie sieht es mit dem sozialen Zusammenhalt in unserer Stadt aus?

- **Stadt-Sprachen und sozialer Zusammenhalt**

In diesem Kurs geben uns die Erkenntnisse des Soziologen Fritz Schütze einen sprachsoziologischen Einstieg. Unser soziologischer Spaziergang führt vom Ostpark zum Hafenpark durchs Ostend. Bei schönem Wetter gibt es hier jede Menge Kommunikation. In welchen Sprachen? In welchen Situationen? Wie kann jede/-r in der Gruppe andocken? Ist Frankfurt in Wirklichkeit ein Babylon? Eine Woche nach dem Spaziergang widmen wir uns darauf aufbauend unseren Schubladen im Kopf.

Bitte mitbringen: zum zweiten Termin dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränke und Snacks für den Eigenbedarf.

0501-01 ⓘ *Gabriele Wittendorfer*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 15.00 – 18.00 Uhr,
15. Okt. – 22. Okt., 3x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 42

- **Stadträume und sozialer Zusammenhalt**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns zur Einführung mit der Soziologie des Raumes bzw. der Stadt. Dabei knüpfen wir an die Arbeit der Soziologin Martina Löw an. Unser soziologischer Spaziergang führt dann durch die Quartiere der Frankenallee im Gallusviertel. Hier finden und erforschen wir sehr unterschiedliche Mikroräume des Alltags. In welcher Beziehung stehen sie zu uns persönlich? Wie hängen sie zusammen? Was trennt sie? Was bedeutet dies für die Menschen, die dort wohnen, arbeiten oder den Bereich durchqueren? Eine Woche nach dem Spaziergang widmen wir uns darauf aufbauend unseren Schubladen im Kopf.

Bitte mitbringen: zum zweiten Termin dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränke und Snacks für den Eigenbedarf.

0501-02 ⓘ *Gabriele Wittendorfer*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 15.00 – 18.00 Uhr,
05. Nov. – 12. Nov., 3x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 42

- **Arbeit in der Stadt und sozialer Zusammenhalt**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns zur Einführung mit der Soziologie der Arbeit, anknüpfend an den 1994 verstorbenen Soziologen Hans Paul Bahrdt. Unser soziologischer Spaziergang führt vom Hauptbahnhof bis zur Hauptwache. Hier finden und erforschen wir unzählige Typen der Arbeit. Welche davon kennen wir persönlich? In welchem Zusammenhang stehen sie? Welche Charakteristika sind typisch für sie? Was bedeuten sie für Frankfurt als Arbeitsplatz? Eine Woche nach dem Spaziergang widmen wir uns darauf aufbauend unseren Schubladen im Kopf.

Bitte mitbringen: zum zweiten Termin dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränke und Snacks für den Eigenbedarf.

0501-03 ⓘ *Gabriele Wittendorfer*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 15.00 – 18.00 Uhr,
19. Nov. – 26. Nov., 3x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 42

Soziokratie 3.0

Als Gruppe in guter Kommunikation neue Strukturen gestalten

Von der Familie/Lebensgemeinschaft bis zur NGO – sobald eine Gruppe etwas bewegen will, müssen Entscheidungen getroffen und Strukturen dafür entwickelt werden. In diesen Strukturen gestalten sich (oft unbewusst) in ganz praktischer Weise die Werte einer Organisation (Menschenbild, Transparenz, Verantwortung): Wer darf was, wie, in welchem Umfang entscheiden? Wie wird Verantwortung verteilt? Wie wollen wir miteinander umgehen? Wie können wir uns weiterentwickeln? In den Prinzipien der Soziokratie sind die Werte für ein gelingendes Zusammenleben verankert, die Gruppen (bis hin zu Organisationen) eine gute

Grundlage für gemeinsame Entscheidungen und persönliches Wachstum bieten. Die Kurse dieser Reihe bauen aufeinander auf, sie können aber auch unabhängig voneinander besucht werden. Weitere Aufbaukurse sind für das kommende Halbjahr in Planung.

● **Einführung und Basisbausteine**

In diesem Kurs behandeln wir die Grundlagen und Basisbausteine der Soziokratie 3.0. Nachdem wir uns mit der Entwicklung der Soziokratie 3.0 beschäftigt haben, gehen wir auf folgende Themen ein: Treiber/Motivation, Kommunikation und Transparenz, Konsent-Entscheidungen sowie Weiterentwicklung/Evaluation. Sie erhalten in kompakten Impulsen die wesentlichen Informationen zu den wichtigsten Bausteinen der Soziokratie 3.0, die Sie in der Gruppe an Praxisbeispielen sofort anwenden können. Für eine Vertiefung der Themen empfehlen wir den Besuch der Vertiefungskurse hierzu in diesem und voraussichtlich folgendem Halbjahr.

0501-06 ⓘ *Robyn Handel; Katharina Hesselbach*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 36

● **Modul 1: Herzstück der Soziokratie 3.0 – Konsent und Vorschlag**

Nicht nur in der Soziokratie erleichtern wohlstrukturierte und gut durchdachte Vorschläge eine tragfähige Entscheidung ungemein. Diese werden im Idealfall von allen Beteiligten mitgetragen, auch wenn es vielleicht nicht die persönliche Lieblingsstrategie ist, aber gut genug, um in die weitere Gestaltung zu gehen (Konsent). Dabei ist die Vorschlagsentwicklung mittels Schwarmintelligenz und eine verständliche Präsentation dieser von zentraler Bedeutung. In einen Vorschlag fließen im Vorfeld alle verfügbaren Informationen, Gedanken, Bedenken und Einwände sowie Ideen und Möglichkeiten aller Beteiligten ein. Dieser Prozess ermöglicht einen soliden Vorschlag, der gut begründet und durchdacht, für die Konsent-Entscheidung vorgestellt wird.

0501-07 ⓘ *Robyn Handel; Katharina Hesselbach*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Jan.,**
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **19. Jan., 26. Jan., 3x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 45

Bedürfnisse (an)erkennen

Auf dem Weg zu mehr Empathie mit mir selbst und meinem Gegenüber

Der Mensch ist ein soziales Wesen – wir sind aufeinander angewiesen. Doch jede/-r hat unterschiedliche Bedürfnisse, Wertvorstellungen und Glaubenssätze und das macht unser Miteinander oft nicht leicht. In diesem Kurs gehen wir auf Spurensuche: Was macht uns gleich, was verschieden? Welche Bedürfnisse habe ich, welche mein Gegenüber? Wie können wir mehr Verständnis für unsere unterschiedlichen Realitäten entwickeln? Wie hilft uns Sprache als Medium der Begegnung (Gewaltfreie Kommunikation)? Wir wollen gemeinsam unsere individuellen Antworten auf diese und weitere Fragen finden. Denn durch ein wachsendes Verständnis sind wir alle besser in der Lage, miteinander harmonisch zusammenzuleben, uns gegenseitig zu unterstützen und unseren eigenen Weg zu gehen und dadurch wahres Glück zu erfahren.

0501-08 ⓘ *Richard Krämer*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 69

Weltkongress zum Zusammenleben

Wie könnte eine neue Gesellschaftsordnung aussehen?

In diesem innovativen Format begeben Sie sich in eine fiktive Situation und setzen sich mit der Frage auseinander, wie eine ideale Gesellschaftsordnung für Sie aussehen könnte: Beim Weltkongress treffen sich Vertreter/-innen aller Nationen. Die Menschen befinden sich in einer Krisensituation. Sie müssen die Erde aufgrund von Verwüstung, Kriegen, Atomwaffen, Umweltzerstörung, Naturkatastrophen, Krankheiten und globalen Desinformationskampagnen verlassen. Die einzige Möglichkeit, die den überlebenden Menschen bleibt, ist, einen neuen Planeten zu besiedeln. Bei dieser zweiten Chance sollen sie Fehler reflektieren, ihre Wiederholung vermeiden und eine neue Gesellschaftsordnung entwerfen. In der Gruppe bestimmen Sie den Fokus (z.B. Bildung, Wirtschaft, Freizeitgestaltung, Umgang mit Ressourcen etc.).

0501-11 ⓘ *Karoline Pietrzik*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 35

Leichte Sprache

Einstieg in die barrierefreie Kommunikation

Ob Info-Broschüre, Formular oder Zeitung: Menschen mit Lern-Schwierigkeiten und geringen Deutsch-Kenntnissen stoßen vielerorts auf Verständnisbarrieren. Leichte Sprache ermöglicht ihnen selbstbestimmtes Denken und Handeln. In diesem Kurs erfahren Sie, was Texte „schwer" macht und wie Sie selbst „leicht" formulieren können. Sie lernen die wichtigsten Regeln für Leichte Sprache kennen und wenden diese in praktischen Übersetzungs- und Schreibübungen an. Feedback bekommen Sie am Ende von Experten in eigener Sache. Ein Kurs für alle, die sich für Kommunikation und Sprache interessieren und die bei ihrer Arbeit mit Menschen zu tun haben, für die Leichte Sprache hilfreich ist. Eine Teilnahme ist mit oder ohne Grundkenntnisse möglich.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stifte, Texte zum Übersetzen

0501-20 ⓘ *Eva Keller; N.N.*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. Nov. – 16. Nov., 3x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 69

Online-Kurs: Virtuelle Kommunikation auf Augenhöhe

Online zwischenmenschliche Distanz überbrücken

Ob privat oder beruflich, momentan werden die meisten Gespräche online geführt. Wir machen seit Monaten die Erfahrung, dass das Kommunizieren in einer virtuellen Umgebung einige Unterschiede zu einem Gespräch von Angesicht zu Angesicht aufweist: Wir sind irritiert, dass uns die gewohnten Reaktionen der Gesprächspartner oft fehlen (z.B. die Bestätigung des Gehörten durch Stimme, Gestik oder Mimik). Begrüßungssituationen verändern sich. Es ist ungewohnt, sich durch die Kamera beim Sprechen selbst zu sehen. Nachdem wir diese und andere virtuelle Kommunikationsherausforderungen reflektiert haben, bekommen Sie Tipps und Tricks an die Hand, wie Sie Ihre Kommunikationskompetenzen im digitalen Setting stärken. Sie erfahren und üben, wie Sie auch online gute Gespräche führen können.

0501-21 ⓘ *Laura Fonzetti*
Do, 17.00 – 20.00 Uhr, **30. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 20

Generationenübergreifende Kommunikation meistern

Vom Baby Boomer bis zur Generation Z

„Das haben wir schon immer so gemacht" – Nicht selten stoßen Gesprächspartner/-innen aus unterschiedlichen Generationen auf herausfordernde Kommunikationssituationen. Seit jeher prallen dabei der Wunsch nach effizienter Innovation und gewohnter Tradition aufeinander. Doch wie können wir trotz unterschiedlicher Werte erfolgreicher miteinander sprechen, uns besser verstehen und schließlich auch voneinander lernen? Diesen Fragen wollen wir uns in unserem Kommunikationstraining

widmen, indem wir unser eigenes Gesprächsverhalten reflektieren, verschiedene Ebenen und Gründe für Missverständnisse finden und schließlich Wege zu einer guten generationenübergreifenden Kommunikation beschreiten – ganz praktisch orientiert mit vielen Kommunikationsübungen.

0501-22 ⓘ *Laura Fonzetti*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 20

Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. In den beiden Kursen dieser Reihe lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin das Fingeralphabet kennen und werden in die Lage versetzt, einzelne Gebärden und Sätze im Kontext bestimmter Gebiete wiederzugeben und zu verstehen. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen.

● **Einstiegskurs**

In diesem Kurs lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache kennen. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch keine oder sehr geringe Kenntnisse auf diesem Gebiet mitbringen. Nach dem Kursbesuch kennen Sie das Fingeralphabet, die Grundgebärden sowie deren Struktur und können erste einfache Sätze rund um die Bereiche Familie, Arbeitsleben, Verkehrsmittel und Zeitangaben bilden. Zum letzten Termin begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, Kristina Nickel, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen aus ihrer Perspektive beantwortet.

0501-26 ⓘ *Todorka Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **23. Sep. – 25. Nov., 10x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 126

● **Aufbaukurs**

Sie haben unseren Einstiegskurs in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Aufbaukurs für leicht fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. Nach dem Kursbesuch kennen Sie die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache und können diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen (z.B. Fragenbildung, Ausdruck von Besitz, Zeitgebärden, Adjektive) zum Ausdruck bringen. Zum letzten Termin begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, Kristina Nickel, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen aus ihrer Perspektive beantwortet.

0501-27 ⓘ *Todorka Nickel*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **20. Sep. – 22. Nov., 10x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 126

Ton, Kamera und … Action!

Ein Filmprojekt zum Thema „Sozialer Zusammenhalt"

Lernen Sie von drei Filmprofis mit langjähriger Erfahrung in der Film- und Fernsehproduktion – kreativ, umsetzungsstark und gemeinsam! Das Thema „Sozialer Zusammenhalt" stellt den Bezugspunkt der kreativen Arbeit in diesem Kurs dar: sowohl als inhaltlicher Horizont als auch als Form der Selbstorganisation im Filmteam. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Begeisterung für Film und Freude, in der Gruppe zu arbeiten. Inspiriert durch eine Kurzgeschichte, die Sie auf Ihre Lebenswelt übertragen, lernen Sie, die dramatischen Elemente des Films auszuarbeiten und zu einem kleinen Drehbuch auszugestalten. Wir machen uns mit der Technik und Drehplanung vertraut, bilden ein Team und dann kann der Dreh in Eigenregie auch schon losgehen!

0501-40 ⓘ *Veit Quack; Aziz Onuk; Felix Lenz*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. Sep. – 19. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Wir suchen Kursleiter/-innen

Für das Programmsegment „Sozialer Zusammenhalt" suchen wir Kursleiter/-innen, die Angebote in diesem Bereich mitgestalten möchten.

Ziel ist es, Menschen unterschiedlicher Zielgruppen zusammenzubringen, Begegnung und Austausch zu fördern sowie mit- und voneinander zu lernen, um einen aktiven Beitrag zur Überwindung von Gruppengrenzen und zur Stärkung des Zusammenhalts zu leisten.

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an Nathalie Diekow, nathalie.diekow.vhs@stadt-frankfurt.de

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite in der Rubrik „Wir suchen".

Politik, Geschichte, Recht

Politik

„Wir schaffen das" – eine Bilanz der Ära Merkel

Angela Merkel ist seit dem 22.11.2005 Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland und hat somit die Regierungszeit Konrad Adenauers übertroffen. Sie ist die erste Frau und die erste Ostdeutsche, die das Amt des Bundeskanzlers/der Bundeskanzlerin innehat. Da sie nach eigenen Aussagen bei den nächsten Bundestagswahlen nicht mehr kandidieren wird, hat sie, sofern die Koalition bis dahin hält, große Chancen auf eine selbstbestimmte und selbstterminierte Beendigung ihrer Amtszeit und würde weder gestürzt noch nicht wiedergewählt werden. Ihre Worte „Wir schaffen das" angesichts der Flüchtlingskrise im Jahr 2015 klangen ebenso zuversichtlich wie das amerikanische „Yes, we can". Am Ende ihrer Amtszeit soll über fast 16 Jahre gemeinsame deutsche Geschichte nachgedacht werden.

0701-01 Nord *Helga Ranis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Zeitzeugengespräch mit Robert Krug:

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

Anhand seiner persönlichen Erlebnisse schildert Robert Krug sein Leben unter dem SED-Regime und lädt zum Gespräch darüber ein. Er gehörte zur frühen Bürgerrechtsbewegung, und auf seine Kritik an der Parteiendiktatur reagierte das Regime mit Hausarrest, Berufsverbot und Verhaftungen bis hin zur Folter. Das Zeitzeugengespräch mit Robert Krug lässt einen Teil deutscher Geschichte lebendig werden und wird vom Koordinierenden Zeitzeugenbüro unterstützt.

0701-02 Nord *N.N.*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Geschichte der USA seit 1945

NEU im Programm

Die USA besitzen weltumspannenden Einfluss, wir wollen die wichtigsten ökonomischen, militärischen und politisch-ideologischen Triebkräfte ihrer Entwicklung vorstellen und diskutieren: ihre Machtzentren und Akteur/-innen, Ergebnisse und Probleme. Neben den äußeren Aspekten –wie etwa der „Sieg im Kalten Krieg", die „amerikanische Globalisierung", die „Ausnahmestellung der USA" oder die „Kriege gegen den Terror" seit 2001 – werden auch ihre inneren Verhältnisse betrachtet – von der Entfaltung des Wohlfahrtsstaates im „Amerikanischen Traum" über den „tiefen Staat" bis zu aktuellen Konflikten wie struktureller Ungleichheit und Rassismus. Eine abschließende Skizze der Beziehungen zur Europäischen Union, zu Russland und China soll helfen, ein differenzierteres Bild der Supermacht zu gewinnen.

0701-03 *Wulf-Diethard Kisling*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Nov. – 17. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Globalisierung – Kolumbus und die Folgen

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

0701-05 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Nov. – 17. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Leben in Frankfurt mitgestalten

Gemeinschaftliches Wohnen für Einsteiger/-innen

Informationsabend für Neugierige – Vortrag und Diskussion

Die Zahl der innovativen Wohnform in Frankfurt und Umgebung steigt, über 100 Wohnprojekte und -initiativen gibt es hier bereits. Nachbarschaftliches Miteinander, Selbstorganisation und die langfristige Verfassung der Projekte verbinden die unterschiedlichen Ansätze und Ideen. Auch neue Wohnformen, wie das Cluster-Wohnen werden verstärkt diskutiert. Was steckt hinter diesen Begriffen? Wer realisiert diese Ideen? Und was sind meine Wohnwünsche und wäre ein Wohnprojekt auch was für mich? Der Abend führt in das Thema gemeinschaftliches Wohnen ein, zeigt Perspektiven in Frankfurt auf und informiert über erste Schritte im Prozess.

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen.

0702-07
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gemeinschaft in Wohnprojekten denken und gestalten

Vertiefungsworkshop

Gemeinschaftliche Wohnprojekte basieren – wie der Name sagt – auf der Idee des gemeinsamen Zusammenwohnens und der kollektiven Gestaltung des Alltags. Wie entsteht eine sogenannte Gemeinschaftskultur? Wie stellen wir uns das konkrete Zusammenleben vor und wann beginnt der Prozess, sich um diese Fragen Gedanken zu machen? Der Abend bietet Einblicke in Methoden und Ansätzen der Gemeinschaftskultur, zeigt die Bedeutung des Themas für Wohnprojekte auf und wirft einen Blick auf architektonische Ideen, die das Zusammenkommen ermöglichen und fördern. Neben der Informationsvermittlung möchten wir einzelne Methoden mit Ihnen direkt ausprobieren!

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen.

0702-09
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

RaumErforschung – Die Stadt als Gestaltungsraum

Street Art, Urban Gardening oder Urban Knitting? Der Öffentliche Raum ist unser aller Gemeinschaftsraum – Aufenthaltsraum, Verkehrsraum, Erholungsraum, Erinnerungsraum, Ausstellungsraum – und so bedient er auch eine Fülle sozialer Ansprüche. Doch wem „gehört" der Öffentliche Raum eigentlich, wer fühlt sich verantwortlich und was macht eine lebendige Nutzung aus? Gemeinsam begeben wir uns auf „Forschungsreise" in diesen spannenden und spannungsvollen Raum und machen uns bewusst, was vielleicht schon lange unbewusst ist. Anhand anschaulicher Beispiele bleibt neben Vortrag und Präsentation ausgiebig Gelegenheit für den Diskurs auch eigener

Ideen, über Qualitäten, Chancen und Gestaltungsspielräume.

0702-11 *Stefanie Käse*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Geschichte

Kleine Weltgeschichte großer Persönlichkeiten

NEU im Programm

Teil 1: Karl der Große und seine Zeit

Karl der Große, Frankenherrscher, römischer Kaiser, Sachsenschlächter, Reformer, Europäer. Es gibt viele Attribute, die diesem Herrscher nachgesagt werden, doch eines ist sicher. Er läutete das europäische Mittelalter ein. Eine Epoche, die etwa 1.000 Jahre andauerte und viel weniger „dunkel" war, als es gemein hin heißt. Der Untergang des Weströmischen Reiches hinterließ ein Machtvakuum in Europa und Karl der Große machte sich daran mit grenzenlosem Ehrgeiz, dieses Vakuum zu füllen. Wer war der erste Kaiser nach den römischen Cäsaren? Welche Kämpfe focht er aus? Welche Ideen und Ideale verfolgte er? Was bestimmte sein Denken und Handeln und welche Folgen hatte seine Herrschaft für die europäische Geschichte? Diese und andere Fragen sollen in diesem Seminar gestellt und beantwortet werden.

0703-01 Nord *Hannes Pflügner*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **17. Sep. – 08. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 40

1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Mit dem bundesweiten deutsch-jüdischen Festjahr begehen wir 1700 Jahre jüdisches Leben auf dem Gebiet der heutigen Bundesrepublik Deutschland.

- **Denkmalpflege und jüdische Fundstätten in Frankfurt**

Frau Dr. Hampel, Amtsleiterin des Frankfurter Denkmalamtes, gibt einen Einblick in die Bodendenkmalpflege, mit besonderem Augenmerk auf die Ausgrabungen der Synagogen Börneplatz, Friedberger Anlage und Ettinghausenplatz. Der stadtplanerische Umgang mit solchen besonderen Orten wird im Anschluss am Beispiel Ettinghausenplatz von Frau Stefanie Käse vom Stadtplanungsamt näher beleuchtet.

0703-03 *Stefanie Käse*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

- **Die Neugestaltung des Ettinghausenplatzes: Ergebnisse der Ausschreibung**

Im Zuge der Neuplanung für eine angemessene Gestaltung und Sichtbarmachung der Geschichte des Ettinghausenplatzes wurden im Jahr 2020, im Rahmen einer archäologischen Grabung, die Fragmente von Synagoge, Hinterturm und Stadtmauer freigelegt. Das Projekt stellt nicht nur eine archäologische und historische Besonderheit dar, sondern ist auch eine Herausforderung für städtebauliche Überlegungen. Für die Findung eines Entwurfskonzeptes, das der Bedeutung des Ortes gerecht wird, wird ein Wettbewerb nach RPW 2013 (das ist eine Richtlinie des Bundes) ausgelobt, der im Herbst abgeschlossen sein wird. Die durch das Preisgericht prämierten Entwürfe werden vorgestellt und Einzelheiten zum Ablauf des Wettbewerbes erläutert. Weiterhin wird die Projektleiterin des Stadtplanungsamtes Einblicke in die darauffolgenden Arbeitsschritte der Verwaltung gegeben.

! Bitte beachten: wegen einer anfänglichen Ortsbegehung ist der Treffpunkt zu Beginn der Veranstaltung am Ettinghausenplatz in Frankfurt Höchst

0703-05 West *Stefanie Käse*
Fr, 17.00 – 19.30 Uhr, **21. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 9

Geschichte Regional

Denk' Mal! – Denkmalkultur im Frankfurter öffentlichen Raum

NEU im Programm

Vortrag, Diskussion und Stadtführung

An Denkmale im öffentlichen Raum sind wir so gewöhnt, dass wir sie gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Dabei stehen unzählige von ihnen in Frankfurt quasi direkt vor unserer Nase. Jedes Denkmal erzählt seine eigene Geschichte. Von Kaisern, Dichtern und Feldherren berichten sie aber auch von Schicksalen, Verbrechen, Hoffnungen und Menschen, die ohne sie in der Geschichte spurlos verschwunden wären. Wer gestaltete das Goethe-Denkmal? Was bedeutet der Felsbrocken vor dem Frankfurter Gerichtsgebäude? Wieso sollte man Karl der IV. am Frankfurter Römer auch Mal kritisch beleuchten und welche Rolle spielte Georg Kolbe im Nationalsozialismus? Die Frankfurter Denkmalkultur ist einen Blick wert. Am zweiten Termin wird die Thematik im Rahmen eines Stadtrundgangs lebendig veranschaulicht.

0704-01 *Hannes Pflügner*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 14.00 – 16.00 Uhr,
03. Sep. + 04. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 20

Wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm

Start im August 2021 – Zusteigen jederzeit möglich!

Vorträge mit aktuellen Themen aus Politik, Gesellschaft und Wirtschaft kommen jetzt direkt zu Ihnen nach Hause, oder wenn Sie unterwegs sind auf Ihr Smartphone!

Nehmen Sie online teil an Vorträgen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien, live gestreamt von den Volkshochschulen Landkreis München und Landkreis Erding. Stellen Sie Fragen und diskutieren Sie im Live-Chat mit! Alles was Sie brauchen, ist ein internet- und videofähiges Gerät.

Und so funktioniert's:

- Sie melden sich unter der **Kursnummer 0011-50** zur digitalen Vortragsreihe an und zahlen einmalig € 20.
- Eine kurze Anleitung, wie Sie Zugang zu den Online-Vorträgen erhalten bekommen Sie per E-Mail.

Weitere Informationen

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

! Zum Redaktionsschluss war die Programmplanung von „Wissen live" noch nicht abgeschlossen. Die aktuellen Vorträge finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de (Stichwort „Wissen live").

In Kooperation mit den Volkshochschulen Landkreis München und Landkreis Erding.

Familienforschung

Auf den Spuren der Ahnen: Familienforschung im Institut für Stadtgeschichte

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

In Kooperation mit dem Institut für Stadtgeschichte

0704-03 *Sandra Jahnke; Dr. Alexandra Lutz*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Okt. – 01. Nov., 3x**
Treffpunkt: Karmeliterkloster, Foyer, Münzgasse 9; € 26

Das Museum an der Kreuzkirche

NEU im Programm

Wir laden ein zu einer Reise durch die Jahrhunderte

Die Kreuzkirche ist eine der ältesten Kirchen Frankfurts. Wegen (wieder-) entdeckter Wandbilder wurden umfangreiche Grabungen durchgeführt: Mindestens fünf Vorgängerkirchen lassen sich nachweisen, seit dem 8. Jahrhundert wird hier Gottesdienst gefeiert. 2010 wurde die Kirche als schutzwürdiges Kulturgut anerkannt. 2015 wurde dann das „Museum an der Kreuzkirche" eröffnet. Objekte und Dokumente aus Preungesheims Geschichte werden hier gezeigt, vom Mittelalter über Reformation und Industrialisierung bis heute. Lassen Sie sich von der Vorsitzenden des Preungesheimer Kultur- und Geschichtsvereins für diesen Teil der Frankfurter Geschichte begeistern. Fachkundig mit viel Engagement und Freude wird Ihnen hier ein lebendiger Zugang zur Vergangenheit des Stadtteils geboten.

0704-05 Nord *Anneliese Gad*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 10

Friedrich Stoltze und die fünfte Jahreszeit

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

0704-07 *Petra Breitkreuz*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Die Frankfurter Wallanlagen

Ein Lichtbildvortrag

Der grüne Ring rund um die Frankfurter Innenstadt bildet die mittelalterliche Stadtbefestigung ab und lässt erahnen, wie Frankfurt seit dem 14. bis Anfang des 19. Jahrhunderts befestigt war. Auch am Main entlang verliefen die Stadtmauern mit Türmen, Toren und Pforten. Infolge der Veränderungen des Stadtbildes seit Beginn des 19. Jahrhunderts ist dies allerdings kaum mehr erkennbar – von einigen Ausnahmen abgesehen. Was im Verlauf der Jahrhunderte dort alles geschehen ist und wie sich das Stadtbild mit dem Wegfall der Befestigungen verändert hat, ist Thema des Vortrags. Sie erhalten einen Überblick über die Geschichte der Frankfurter Stadtbefestigung und begeben sich auf einen virtuellen Spaziergang rund um die Frankfurter Innenstadt.

0704-09 *Brigitte Holdinghausen*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Frankfurter Orte der Demokratie

Vortrag, Diskussion und Stadtführung

Frankfurt am Main ist eine Stadt mit Demokratiegeschichte. Hier wurden Verfassungen und Grundrechtskataloge geschrieben, hier tagte das erste gesamtdeutsche Parlament, hier wurden die Vorgaben für das Entstehen eines neuen demokratischen Bundesstaates nach dem zweiten Weltkrieg den (West-)Deutschen übergeben. Am ersten Termin schauen wir uns die „Grundrechte des deutschen Volkes", die „Frankfurter Dokumente" und wichtige demokratische Persönlichkeiten im Theorieunterricht genauer an und vertiefen dies gemeinsam im Diskurs. Am zweiten Tag besuchen wir im Rahmen eines Stadtrundgangs Orte der Demokratie und Menschenrechte im Frankfurter Stadtgebiet.

0704-11 *Mikael GB Horstmann*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr (VHS), **25. Nov.,**
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr (Stadtführung), **27. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Online-Lesung: Frankfurt erlesen Weihnachts-Spezial

NEU im Programm

Kerzscher aahzinde, am Brendenmann ee bissi knabbern un sich e paar weihnachtliche Geschichte ausm ahle Frankfort verzählen lasse. Entdecken Sie das literarische, weihnachtliche Frankfurt mit Texten von Heinrich Hoffmann, Karl Ettlinger und August Bütschli. Vorgelesen von einem passionierten Literaturflaneur stimmen Sie die gelesenen Schmankerln zum ersten Advent auf die bevorstehende Weihnachtszeit ein.

0704-13 *Mikael GB Horstmann*
So, 16.00 – 18.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 10

Archäologie

Die Odyssee des Homer – Mythos und Archäologie

Nach dem Untergang Trojas kehrten die Griechen siegreich und beutebeladen zurück in ihre Heimat – doch die wenigsten der Helden kamen an oder wurden glücklich: Achilles starb während des Krieges, Ajax begeht Selbstmord und König Agamemnon wird von seiner Frau und deren Geliebten ermordet. Doch am härtesten traf es den König von Ithaka, der von seinem Erzfeind rund 10 Jahre lang quer durch das Mittelmeergebiet gejagt wird und eine Vielzahl von Abenteuern hinter sich bringt. Der Vortrag zeichnet die Route der Odyssee nach, erläutert die Abenteuer in Text und Bild und legt den archäologischen Hintergrund offen.

0705-01 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Die Ilias – Der Krieg um Troja

Die Entführung der Königin von Sparta, Helena, löst den „Trojanischen Krieg" aus, der die Verbündeten des Königs Menelaos von Sparta auf den Plan ruft – darunter dessen Bruder Agamemnon, der König des mächtigen Mykene ... Der Vortrag erläutert den 10jährigen Krieg im Verlauf, die Helden um Hektor, Paris und König Priamos, das Schicksal von Helena,

Andromache und Penthesilea, die Griechen Odysseus, Ajax und Diomedes, den alten Nestor, Agamemnon und Achilles ... Das Ränkespiel der Götter und schließlich das Ende Trojas wird in zahlreichen Bildbeispielen der antiken und neuzeitlichen Kunst erläutert – daneben die archäologischen Fakten und Hintergründe angesprochen.

0705-03 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

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

Online-Kurs: Naturkatastrophen der Antike

Der Vesuvausbruch von 79 n.Chr. und der Untergang von Pompeji und Herculaneum sind wohl das bekannteste Beispiel für Naturkatastrophen, die im Altertum stattfanden und in der Erinnerung der Menschen haften blieben. Der Vulkanausbruch von Santorin und der wohl damit verbundene Atlantis-Mythos wie auch das „Verschwinden" der Stadt Helike werden innerhalb des Vortrages ebenso diskutiert wie der bei Ammianus Marcellinus erwähnte Tsunami des Jahres 365 n.Chr. oder die Hintergründe mehrerer „Völkerwanderungen" im Verlauf der Antike.

0705-05 *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 10

Recht

Konferenztools wie Zoom, Teams und Skype

NEU im Programm

Herausforderung auch für den Datenschutz

Der Austausch von Informationen über private und öffentliche Chats, das Teilen von Dokumenten und Bildern, sowie die Telefonie mit und ohne Video-Funktion. Überall lauern Fallen für den Datenschutz. Verschiedene Online-Plattformen sollen – die Distanz unterstützend – persönliche Gruppentreffen auf der Arbeit, aber auch in Vereinen und im Privaten ersetzen. Nicht alle Plattformen unterstützen dabei die hohen Anforderungen des Datenschutzes. Viele dieser Konferenztools können kostenfrei oder sehr günstig genutzt werden – warum ist das so und wer profitiert dabei? Welche datenschutzfreundliche Alternativen gibt es?

0706-01 *Roland Schäfer*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

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

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

● Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung

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

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

0706-03 Nord *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **04. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

● Betreuungsrecht

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

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

0706-05 West *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **13. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

siehe auch:
- Vorsorgerecht, 7107-78
- Letzte Hilfe, 1016-60
- Ehrenamtliche Lesepaten/-innen, 1758-04 und 1759-04

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Trialog der Religionen

Trialog der Religionen

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

TRIALOG DER RELIGIONEN

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

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

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

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

0800-53 *Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 7

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

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

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

0800-55 *Yusuf Colak*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee", Kriegkstraße 45-49; € 7

Rundgang durch eine Synagoge

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

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

0800-56 *Esther Ellrodt*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **27. Okt., 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7

Siehe auch das Programm der Jüdischen Volkshochschule (JVHS) ab Seite 303

Religion und Spiritualität

1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Von den Anfängen in Köln bis heute

Wir erkunden die Anfänge jüdischen Lebens vor 1700 Jahren in Köln. Hier lag im Mittelalter eines der größten und ältesten jüdischen Stadtquartiere Mitteleuropas. Im Zentrum steht die Frage, wie sich das religiöse Leben in Vergangenheit und Gegenwart gestaltet(e). Zunächst hören wir im Gemeindezentrum der Jüdischen Gemeinde Köln eine Einführung in die Geschichte der Juden in Köln. Bei einem gemeinsamen Mittagessen in einem koscheren Restaurant haben wir Gelegenheit uns auszutauschen. Ein Rundgang durch die Innenstadt macht uns im Anschluss mit den wichtigsten jüdischen Stätten Kölns vertraut.

Die Anreise nach Köln können Sie selbst planen oder auf Wunsch über ein Gruppenticket der Deutschen Bahn über die VHS organisieren lassen. Die Kosten für die Anreise sind im Entgelt nicht enthalten. Ein ausführliches Programm für die Stadterkundung des „jüdischen Kölns" erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

In Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule Frankfurt.

0801-50 *Daniela Neumann*
Di, 10.30 – 16.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: Haupteingang zur Synagoge in der Roonstraße 50, Köln; € 32

Die Religion der Kelten, keltische Götter und Glauben

NEU im Programm

Hier erwartet Sie eine Einführung in die Religion der Kelten. Als keltische Religion wird die Summe der Institutionen, Riten oder Zeremonien zu bestimmten, den Göttern oder den Verstorbenen gewidmeten Anlässen bezeichnet, die bei den Kelten vor der Christianisierung bestanden. Die religiöse Praxis der Kelten umfasst u.a. heiliger Ort, heilige Zeit, kultische und magische Verrichtungen sowie die den einzelnen Handlungen und Bräuchen zugrundeliegenden Vorstellungen.

0801-51 *Helga Ranis*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Online-Kursreihe: Buddha, Du und Ich

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

● **„Angst" aus buddhistischer Sicht**

Wir werfen einen buddhistischen Blick auf das Phänomen „Angst". Woher kommt die Angst, was hat sie mit unserem Ego zu tun und (wie) können wir sie überwinden? Welche Bedeutung hat das

Urvertrauen? Schätzungsweise jede/r zehnte Bundesbürger leidet an einer ihn stark behindernden Angst, jede/r zwanzigste ist durch eine Angststörung erheblich eingeschränkt. Tendenz steigend, einhergehend mit einer zunehmend unsicheren Lebensverlaufsperspektive in einer globalisierten und entgrenzten Welt, die eine Unzahl an Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsnotwendigkeiten mit sich bringt. Woher wir aus buddhistischer Perspektive trotz aller äußeren Unwägbarkeiten Stärke, Mut und Vertrauen ziehen können, verrät dieser Abend.

0802-51 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 10

● **Alles Zufall, Schicksal oder Karma?**

Wer entscheidet über unser Leben? Ist es eine höhere Macht, die uns in bestimmte Umstände hineinbefördert, uns immer wieder ähnliche Erfahrungen machen lässt oder ist das, was uns widerfährt, Zufall, im Sinne von Glück und Pech? Der Buddhismus geht von einer dritten Perspektive aus, dem Karma. Demnach verläuft das Leben nach den Regeln von Ursache und Wirkung. Was wir selbst tun, ist entscheidend. Wirkungen die wir erfahren, ergeben sich aus unserem eigenen Handeln. Aus dieser Logik ergibt sich, dass wir selbst unser Leben und unser Glück in der Hand haben. Um diese Möglichkeit der Lebensgestaltung, um diese Freiheit wird es hier gehen.

0802-52 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 10

● **Die Kraft des Glaubens**

Dass Glaube Berge versetzen kann, besagt schon ein altes Sprichwort. Auch der vielfach untersuchte und wissenschaftlich untermauerte Placebo-Effekt beweist die Kraft des Glaubens. Doch lässt sich durch „positives Denken" alles hin zum Guten wandeln? Woran können wir glauben? Unterscheidet sich die Kraft des Glaubens an einen Gott von der Kraft des Glaubens an Buddha? Was „Glaube" im buddhistischen Sinne bedeutet erfahren wir an diesem Abend.

0802-53 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 10

Vorankündigung: Out of the Box – Die Kraft der Veränderung

Worum geht es eigentlich in diesem Abenteuer, das wir Leben nennen? In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen uns Fragen, die unabhängig von Konfession, Religion und Weltanschauung in jeder Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein auftauchen. Dieses Halbjahr betrachten wir das Leben in seinem ständigen Prozess der Veränderung. Nichts bleibt wie es ist und wir alle sind stetig aufgefordert, Altes loszulassen, Veränderung anzunehmen und Neues zu gestalten. Was kann uns dabei unterstützen? Welches Potential liegt darin verborgen? Was gibt uns inmitten aller Veränderungen Halt? Wir laden Menschen verschiedener spiritueller und psychologischer Traditionen ein, ihre Perspektive mit uns zu teilen. Freuen Sie sich auf psychologische, buddhistische, integrale, christliche und ganz persönliche Einsichten.

Informationen zu den einzelnen Vorträgen und Terminen finden Sie demnächst unter vhs.frankfurt.de.

Philosophie, Weltanschauung

Denken ohne Geländer – Hannah Arendt

NEU im Programm

Sie war eine der bedeutendsten Denkerinnen des 20. Jahrhunderts. Von den Nazis ins amerikanische Exil getrieben, stellte die deutsche Jüdin grundlegende Fragen zur Philosophie und Politik. Den Zwängen der Zeit setzen ihr Leben und Denken eine Haltung der Unabhängigkeit und Freiheit entgegen. Sie wollte nur verstehen – auch wenn das bedeutet, „dahin zu denken, wo es wehtut", wie Hannah Arendt sagte. Als ihr politisches Hauptwerk gilt „Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft", das Terror zum entscheidenden Merkmal des Totalitarismus erklärte. Einer breiten Öffentlichkeit wurde sie 1961 als Berichterstatterin über den Eichmann-Prozess in Jerusalem bekannt. Hier erwartet sie eine Annäherung an Hannah Arendt, die auch für Einsteiger/-innen in die Philosophie geeignet ist.

0810-52 *Alexandra Boettcher*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Okt. + 28. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Lebenskunst, Lebensglück, Lebenssinn

NEU im Programm

Wie kann mein Leben glücken? Philosophische Hintergründe und praktische Übungen

An sechs Abenden betreiben wir Philosophie als Lebenskunst. Philosophische Impulse der Referentin zu Themen wie Glück, Sinn, Achtsamkeit und Gelassenheit laden Sie ein innezuhalten, nachzudenken und mit zu diskutieren. Zudem werden praktische Übungen angeboten die Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr eigenes Leben hinsichtlich dieser Fragestellungen zu reflektieren. Dass Nachdenken dazu dient, ein gutes und glückliches Leben zu führen, wussten bereits die Philosophen der Antike. Heute erleben wir mit gutem Grund eine Renaissance der Philosophie als Lebenskunst, die sich in zahlreichen Büchern niederschlägt und auch in dieser Veranstaltung lebendig wird.

0810-53 *Viola Behr*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **04. Nov. – 09. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Immanuel Kant

NEU im Programm

Hier erwartet Sie ein Überblick über Leben und Werk Kants. Immanuel Kant war ein deutscher Philosoph der Aufklärung. Er zählt zu den bedeutendsten Vertretern der abendländischen Philosophie. Sein Hauptwerk „Die Kritik der reinen Vernunft" kennzeichnet einen Wendepunkt in der Philosophiegeschichte und den Beginn der modernen Philosophie.

0810-54 *Helga Ranis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Friedrich Nietzsche – Leben und Werk

Leben und Werk Nietzsches werden hier ausführlich vorgestellt. Friedrich Nietzsche (1844–1900) war Altphilologe und wurde schon in jungen Jahren Professor für klassische Philologie. Als Philosoph wurde er posthum durch seine philosophischen Schriften weltberühmt. Seine Gedanken zum „Übermenschen", zum „Willen zur Macht" und zur „ewigen Wiederkunft" wurden häufig missverstanden und vor allem im Nationalsozialismus falsch interpretiert. Sie geben aber noch heute Anlass zu unterschiedlichen Deutungen und anregenden Diskussionen.

Ein Reader mit relevanten Textstellen wird zur Verfügung gestellt.

0810-56 *Helga Ranis*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Wir suchen Kursleiter/-innen

Für das Programmsegment „Philosophie" suchen wir Kursleiterinnen und Kursleiter.

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an Christine Göllner, christine.goellner.vhs@stadt-frankfurt.de

Psychologie, Pädagogik

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Online-Themenreihe „Neuere Entwicklungen in der Psychoanalyse VI"

„Die Psychoanalyse verträgt es so gut wie die Physik oder Chemie, dass ihre obersten Begriffe unklar, ihre Voraussetzungen vorläufig sind und erwartet eine schärfere Bestimmung derselben von zukünftiger Arbeit." S. Freud, 1932A, 229.

Seit diesem bedeutsamen Postulat besteht die Psychoanalyse heute inzwischen aus einer Reihe von heterogenen, zum Teil sehr unterschiedlichen Ansätzen, deren gemeinsamer Ursprung jedoch ein psychoanalytisches resp. tiefenpsychologisches Verständnis für die Entwicklung und die Therapie von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen ist.

Mit einer Reihe von Vorträgen möchten wir uns den aktuellen Weiterentwicklungen innerhalb der psychoanalytischen Theorie und Praxis zuwenden. Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, alle sind eingeladen mitzudenken.
Moderation: Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin

In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent/-innen. Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)

- **Psychoanalytische Perspektiven zu aktuellen Fragestellungen von Autonomie und Abhängigkeit. 30 Jahre Psychoanalytische Freitagsrunde – Festvortrag**

Auch wenn Grundrechte und persönliche Freiheiten durch staatliche Maßnahmen wegen der Corona-Pandemie in zuvor unvorstellbarem Ausmaß eingeschränkt werden müssen, gilt die Autonomie des Individuums nach wie vor als höchster ethischer Wert in der westlichen Welt. Es wird aus psychoanalytischer Perspektive gezeigt, dass regressive Bedürfnisse in Gestalt von Versorgungswünschen und paradiesischen Phantasien aber ebenso wirksam sind, wie der Wunsch nach individueller Selbstbestimmung und das an aktuellen Fragestellungen illustriert.

Prof. Dr. phil. Martin Teising Bad Hersfeld. Psychoanalytiker und Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatische Medizin, Lehranalytiker, Vorsitzender der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung (2010–2012), seit 2015 im Vorstand der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung (IPA), von 1994 bis 2012 Hochschullehrer an der Fachhochschule Frankfurt am Main, von 2012 bis 2018 Präsident der Internationalen Psychoanalytischen Universität Berlin.

1001-51
Fr, 19.15 – 21.45 Uhr, **05. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Wohin ist die Hysterie verschwunden? Moderne Krankheiten in der heutigen Zeit aus psychoanalytisch-psychosomatischer Sicht**

Dieser Beitrag befasst sich mit der Geschichte der Hysterie. Gezeigt wird, wie Symptome und Krankheitsnamen sich an die Lebenshaltung einer Episode anpassen, wie die Färbung der Namen mit der Einstellung zur Krankheit zu tun hat und inwieweit ein Symptom verschiedene Aufgaben für den Kranken zu erfüllen hat.

Dr. med. Wolfgang Merkle, Frankfurt am Main. Psychoanalytiker, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik am Hospital zum Heiligen Geist, Frankfurt am Main, u.a. Mitautor (Hrsg. Ulrich T. Egle et al.) am „Handbuch chronischer Schmerz" (2003)

1001-52
Fr, 19.45 – 21.45 Uhr, **12. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Neue Einsichten in die psychoanalytische Therapie mit psychosekranken Menschen**

Psychotherapie mit psychosebetroffenen Menschen stellt eine besondere Herausforderung dar, weil sie oft erheblich leiden, sich aber nicht krank fühlen. Für die Menschen ihrer Umgebung leben sie in einer fremden „ver-rückten" Realität. Psychiatrische Behandlung mit notwendigen Medikamenten und sozialer Unterstützung sind nicht genug. Eine spezifische Form von analytischer Psychotherapie bietet die Möglichkeit, in einer dualen Beziehung die unerträglichen Gefühle und Situationen lebendig werden zu lassen, in denen sich die Welt des Wahns, der Halluzinationen und Körperphänomene entwickelte. Im Dialog kann die Bereitschaft entstehen, ihre Bedeutung zu erforschen und lebensverbessernde Veränderungen zu wagen.

Dr. med. Hildegard Wollenweber, Wiesbaden. Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, niedergelassen in eigener Praxis in Wiesbaden, Artikel und Vorträge zu Psychosentherapie u.a.

1001-53
Fr, 19.45 – 21.45 Uhr, **26. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Zum psychoanalytischen Verständnis von Traum und Träumen heute**

Träumen wir heute anders als zu Zeiten Freuds? Lässt sich die Technik der Traumdeutung auf die Träume heute noch anwenden? Träumen im Wachen, d.h. „wir träumen immer" ist ein Konzept, das die Traumarbeit ins Zentrum des Verständnisses unseres Seelenlebens stellt. In meinem Beitrag möchte ich an Beispielen das Verständnis des Traumes vorführen und auch mithilfe der Theorie die zentrale Idee einer beständigen seelischen Verstoffwechslung innerer und äußerer Reize mittels der Traumfunktion darstellen.

Dr. phil. Rainer Paul, Wiesbaden, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut. Psychoanalytiker in eigener Praxis. Arbeitet zu Interpretation von Literatur und bildender Kunst sowie zu Psychosenpsychotherapie, Traum und zum psychoanalytischen Verständnis von Organisationen in Theorie und Praxis.

1001-54
Fr, 19.45 – 21.45 Uhr, **03. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Transidentität – Neue psychoanalytische Einsichten in einer veränderten Welt der Geschlechter**

Wie kann es sein, dass Menschen, die lieben und arbeiten können, die kreativ sind, sich im Großen und Ganzen in ihrem Leben zurechtfinden, eine Geschlechtsumwandlung anstreben? Die psychoanalytische Theorie muss sich erweitern, um die veränderten zeitgenössischen sexuellen und Geschlechtsidentitäten zu beschreiben und zu verstehen.

Prof. Dr. phil. Susann Heenen-Wolff, Lehranalytikerin, Professorin für Klinische Psychologie an der Universität von Louvain (UCL) und der Freien Universität Brüssel (ULB) in Belgien, In Brüssel in freier Praxis tätig. Zahlreiche Veröffentlichungen, letztes Buch auf Deutsch: Gegen die Normativität in der Psychoanalyse. Sex, Gender, Technik, Ausbildung. Psychosozial Verlag

1001-55
Fr, 19.45 – 21.45 Uhr, **10. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für

das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

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

1003-56 Nord BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

1003-57 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1003-58 Nord BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

1003-59 Nord BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Dankbarkeit – ein Schlüssel zum Glück!

NEU im Programm

Lernen Sie die schönen Dinge Ihres Lebens bewusst wertzuschätzen.

Eine ausgewogene Mischung aus Kurzvorträgen und praktischen Übungen wird Ihnen dabei helfen zu erkennen, wie viel mehr Schönes es in Ihrem Leben gibt, als Sie glauben. Denn wollen wir spürbar zufriedener und glücklicher werden, sollten wir trainieren bewusst dankbar dafür zu sein, was uns täglich Gutes widerfährt und bereits widerfahren ist. Statt ständig nur zu sehen, was wirklich oder auch nur vermeintlich falsch läuft, macht das bewusste Wahrnehmen positiver Ereignisse Ihr Leben freier und erfüllter. Das Verständnis dafür, dass uns das Leben nichts schuldet, wir nichts für selbstverständlich halten dürfen und alles Gute, das uns widerfährt, ein Geschenk ist, wird Ihren Blick auf Ihr Leben grundlegend verändern.

1003-69 *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Von der Seele schreiben

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

1003-70 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
08. Okt. + 09. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Online-Kurs: Selbstmitgefühl

Eine wertvolle Ressource bei Herausforderung

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

1003-71 *Nicoletta Schenk*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 26

Kraftvoll, zentriert und bewusst durch den Alltag

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

1003-72 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. Okt. – 16. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Focusing

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Sie stärkt den Zugang zur eigenen Intuition, um Blockaden zu lösen und stimmige Entscheidungen zu treffen. Dabei können wir lernen uns selbst zu vertrauen und authentisch zu handeln. Auf der Entdeckungsreise zum eigenen inneren Reichtum leitet uns ein roter Faden: Alles ist willkommen und darf sein.

- **Focusing oder Kopf- und Bauchgefühl in Einklang bringen**

Der Kopf sagt Ja! Der Bauch sagt Nein! Und wie soll ich mich jetzt entscheiden? Dieses oft unproduktive und quälende Hin und Her der Gefühle und Gedanken blockiert uns und verhindert eine klare Entscheidung. An diesem Kurstag richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Bauchgefühl, um es mit unserem Verstand in Dialog treten zu lassen. So steigern wir die Fähigkeit unser Körperwissen zu nutzen und unseren Gefühlen zu vertrauen. Dieser neue Umgang mit den eigenen Themen versetzt uns in die Lage, mehr Klarheit über eine Situation zu bekommen und stimmige Entscheidungen zu treffen.

1003-73 Nord *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 51

- **Online-Kurs: Focusing oder inneren Freiraum schaffen bei Stress und Belastungen**

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

1003-74 *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 38

siehe auch: Online-Kurs: Kunst für die seelische Gesundheit, 2511-60

Die Kunst der Vergebung

Wertvolles Wissen, Übungen und eine Meditation zur Vergebung warten darauf, in Ihren „neuen" Alltag einfließen zu können. Denn Vergeben und

Verzeihen sind Schlüssel zu innerem Frieden – mit sich und anderen. Haben Sie eine Verletzung oder ein immer wiederkehrendes Thema aus der Vergangenheit, das Sie jetzt loslassen möchten? Fühlen Sie sich manchmal müde, erschöpft oder innerlich unruhig ohne den genauen Grund dafür zu kennen? Sehnen Sie sich nach innerer Freiheit, Ausgeglichenheit und mehr Lebensenergie? Machen Sie die wohltuende Erfahrung „Altes" loszulassen und die Kraft der Vergebung für sich zu nutzen.

1003-75 Nord *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Abnehmen durch Achtsamkeit

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

1003-76 *Monika Tagay*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
07. Nov. – 17. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 45

1003-77 Nord *Monika Tagay*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr,
15. Jan. – 26. Jan., 3x
Nordwestzentrum; € 45

Mitgefühl als wirksame innere Haltung

NEU im Programm

Mir selbst eine gute Freundin/ein guter Freund sein

Wir üben hier, uns selbst mit Mitgefühl zu begegnen, uns freundlich statt mit Kritik zu ermutigen und Toleranz gegenüber unseren „Fehlern" zu entwickeln. Das stärkt unser emotionales Wohlbefinden. Wir (er)kennen eigene Bedürfnisse und lernen, gut für uns zu sorgen. Kultivieren Sie diese innere Haltung, begegnen Sie sich selbst und anderen wohlwollend. Das fördert Ihre Resilienz und beugt Stress aufgrund unangenehmer Gefühle wie Angst, Scham oder Sorgen vor. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft haben wir den Anspruch, alles richtig oder gar perfekt zu machen. Auf Herausforderungen und leidvolle Erfahrungen reagieren wir oft mit Widerstand, Vorwürfen oder Selbstkritik. Andere Menschen hingegen ermutigen und trösten wir. Lernen Sie, sich selbst ein guter Freund zu sein.

1003-78 *Michaela Hatz*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **24. Nov. – 08. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Meinem Selbst zuliebe

Für alle die wissen möchten, wie Sie gut für sich sorgen und (wieder) in Ihre eigene Kraft kommen können. Denn: Vorbeugen ist besser als Nachsorgen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Fokus wieder auf Ihre Stärken und die Fülle in Ihrem Leben ausrichten. Fühlen Sie sich häufig überfordert, erschöpft oder einfach nur leer? Sie brauchen immer mehr Zeit für sich, um für Ihren Alltag neue Kraft zu tanken? Dann sind Sie hier richtig, denn hier stehen Sie im Mittelpunkt. Der Austausch mit Gleichgesinnten wird Sie dabei unterstützen Ihren Alltag zu ordnen, Klarheit zu schaffen und bei sich selbst anzukommen. Ein Potpourri an Erfahrungen, Tools und Übungen wartet auf Sie.

1003-79 *Petra Reifschneider*
Do, 17.00 – 21.00 Uhr, **09. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Vertrauen und Freude leben

Dem inneren Kind eine Heimat geben

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

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

1003-80 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
11. Dez. + 12. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

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

● Bedienungsanleitung fürs Gehirn

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen wie unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

1006-52 *Gabriele Seynsche*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung

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

1006-53 *Gabriele Seynsche*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt

Ich denke, also bin ich – sagte Descartes. Wäre zu seiner Zeit bekannt gewesen, was die Hirnforschung heute belegt, hätte er vermutlich gesagt: Ich denke, also fühle – also bin ich. Was sind Gefühle über-

haupt? Wie und wo entstehen sie? Was machen sie mit uns – positiv wie negativ? Wie bestimmen sie unser Leben und Erleben? Wie können wir sie beeinflussen? Und vor allem: Was haben sie mit unserer Kultur und damit auch mit unserem Denken zu tun? Der Vortrag erläutert anschaulich und auch für Laien nachvollziehbar, wie groß der Einfluss unserer Art zu denken und zu sprechen auf unser körperlich-seelisches Befinden ist und vermittelt Techniken mit deren Hilfe wir unsere Gedanken, unsere Sprache und damit unsere Gefühle positiv gestalten können.

1006-54 *Gabriele Seynsche*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung mit

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

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

1006-56 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

1006-57 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Online-Kursreihe: Raus aus dem Kopfkino

Wolfgang Schaub-Niederdraeing, Diplom-Sportwissenschaftler und Trauma-Therapeut vermittelt in interaktiven und kurzweiligen Vorträgen Wissen und Impulse rund um das Denken und Fühlen.
Wir lernen einfache und wirksame Übungen der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennen, die uns in herausfordernden Situationen schnell zurück in unsere Mitte führen. Anstatt aus alten, ungesunden und begrenzenden Mustern heraus zu reagieren öffnen wir uns für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten und laden Gelassenheit und Fülle in unser Leben ein.

Jeder Impulsvortrag ist in sich abgeschlossen und kann separat gebucht werden.

● Angst – Wann sie krank macht und wann sie förderlich sein kann

Wir begegnen der Angst, lernen sie körperlich zu lokalisieren und bewusst wahrzunehmen, so dass sie an Kraft und Einfluss verliert. Angst ist die stärkste und häufigste Emotion, die uns das ganze Leben begleitet. Wir stehen ihr zumeist abwehrend gegenüber, denn Angst scheint zu lähmen und uns zu blockieren. Doch sie bedeutet auch Warnung und Schutz.

Wir kommen der Angst auf die Schliche:

- Welche Ängste gibt es und wo sind sie im Körper beheimatet?
- Welche Strategien im Umgang mit Ängsten sind förderlich, welche nicht?
- Welche Abwehrmechanismen gibt es?
- Und wie können wir Ängsten die Spitze nehmen und sie integrieren?

1006-58 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

● Energie-Vampire – gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen

Wir lernen die verschiedenen Formen von Energieräubern kennen und erfahren, wie wir uns wirksam gegen sie schützen und an ihnen wachsen können. Oft haben wir den Eindruck, dass Begegnungen mit unseren Mitmenschen, Familie, Kollegen etc. uns schwächen bzw. wir uns danach ausgesaugt fühlen. Was wir nicht bedenken ist, dass diese Menschen uns lehren, wo wir uns zu sehr verausgaben und noch nicht für uns einstehen.

1006-59 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 15

● Stress konstruktiv begegnen?!

Sie erfahren, welche kurz- und langfristigen Folgen Stress auf unseren Organismus hat und wie er sich auf unsere Emotionen und unseren Geist auswirkt. Im Fokus stehen wirksame Strategien im Umgang mit Stress, die helfen, schnell in die eigene Mitte zurückzufinden. Wir lernen effektive Zentrierungs- und Klärungsübungen kennen und machen uns positive und nährende Ressourcen bewusst, um unsere Batterien wieder aufzuladen. Denn vielfältige Stressoren jeglicher Art strömen tagtäglich auf uns ein und können uns aus der Balance geraten lassen.

1006-60 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 15

● Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen

Einfühlsam und anschaulich werden die Folgen von traumatischen Ereignissen beleuchtet. Wir betrachten Bewältigungsstrategien, die unser Nervensystem und unser Verstand im Umgang mit Traumata haben und bekommen Lösungsmöglichkeiten der Heilung und Integration aufgezeigt. Traumata sind körperliche, geistige und emotionale Auswirkungen von nicht gelösten bzw. nicht integrierten Überforderungen/Vorfällen im Leben. Erfahren Sie mehr, über eine der am meisten ignorierten, verleugneten, missverstandenen und unbehandelten Ursachen menschlichen Leidens.

1006-61 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 15

Kreatives Selbst-Coaching

NEU im Programm

Hier können Sie neue Perspektiven auf Ihr persönliches Thema gewinnen. Beim individuellen Erforschen üben Sie den gelassen-kreativen Umgang mit äußeren und inneren Veränderungen. Der Fokus auf die drei mentalen „Vitamine" Ruhe, Klarheit und Handlungsfähigkeit unterstützt dabei Ihre Selbststeuerung und führt wie ein innerer roter Faden aus dem Labyrinth. Einbezogen werden Grundlagenwissen zu den „Vitaminen" und die Körperintelligenz in Visualisierungs-Übungen. Wir laden den „inneren Schweinehund" neugierig als Teampartner ein und entdecken, dass er unersetzlich ist! Mit Humor und Kreativität verankern wir die gewonnen Erkenntnisse für den Alltag, zudem wird Zeit für bereichernden Austausch sein.

1006-62 *Annette Elm*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Lebe Deine Talente

Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1006-64 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Arbeit mit dem „Inneren Team"

Berufliche und private Veränderungen finden in kürzeren Abständen statt. Alltagssituationen werden

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

1006-65 *Gabriele Günster*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Von der Palme runterkommen

Stärken Sie Ihren Vagusnerv, finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht

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

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

1006-66 *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Wirken, mich persönlich darstellen

mit meiner Einzigartigkeit und meiner Leistung

Wer sich, seine Ideen und Leistungen gut präsentieren kann, strahlt verbal und nonverbal Kompetenz und Autorität aus. Sie wirken souverän und überzeugend. Damit Ihnen dies gelingt, bedarf es der Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu erzielen und zu halten. Dafür sind das Wissen um den Wert der eigenen Leistung und der persönlichen Fertigkeiten sowie Ihr Geschick, die Besonderheit und Qualität Ihres „Angebotes" und Ihrer Persönlichkeit bedarfs- und gewinnbringend darzustellen unabkömmlich. In praktischen Übungen lernen Sie,

- die Erwartungen Ihres Gegenübers genau in Erfahrung zu bringen
- den besonderen Wert Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Leistung überzeugend zu verpacken
- Menschen, durch Ihre Präsenz und Ausstrahlung für sich zu gewinnen.

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-67 *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
30. Okt. + 31. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Erfolgreich auftreten: Charisma statt Lampenfieber!

NEU im Programm

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer. Nicht nur professionelle Schauspieler, Sänger oder Musiker leiden häufig unter dem Phänomen „Lampenfieber". Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kolleg/-innen sein, das Vorstellungsgespräch, die Rede zum runden Geburtstag, das erste Date – die (ganz normale) „Bühne des Lebens". Hier erfahren Sie, wie und warum Lampenfieber entsteht. Sie werden außerdem in vielen praktischen Übungen hilfreiche Methoden kennenlernen, wie Sie Lampenfieber regulieren, es sogar für sich nutzen können und damit an Souveränität und Charisma gewinnen.

1006-68 *Julia Heße*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Online-Kurs: Gelassenheit hilft

Leicht gesagt! Gelassenheit ist der Schlüssel, um in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden. Das gilt für wiederkehrende Konflikte genauso wie für einen Gedanken, der dauerhaft in uns rumort und Energie raubt. Aber wie gelingt das? Introvision ist eine Methode, die hilft, uns aus solchen Fallen zu befreien. Sie wurde an der Universität Hamburg über Jahrzehnte entwickelt, beforscht und in ihrer Wirksamkeit empirisch bestätigt. An drei Abenden befassen wir uns mit dieser Methode und arbeiten daran, sie für Sie wirksam zu machen. Sie erhalten praktischen Einblick, wie innere Konflikte, Stress und mentale Blockaden entstehen und wie sie aufgelöst werden können, manchmal ad hoc, manchmal Schritt für Schritt. Auch zwischen den Kurseinheiten üben Sie bereits. Auf diesem Weg können wir dauerhaft gelassener werden.

1006-70 *Antje Weidling*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Nov. – 16. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 60

Glaubenssätze hinterfragen – Blockaden lösen

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

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

1006-71 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
12. Nov. + 13. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Beachten Sie auch unsere Angebote zu Rhetorik und Kommunikation ab Seite 231

„Lass los, was Dich runtermacht"

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

1006-72 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Emotionsmanagement

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

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

1006-74 *Roxana Lazarides*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Mein Leben verändern

Innehalten und die innere Ausrichtung klären

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

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

1006-77 *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
26. Nov. + 27. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 73

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

1006-80 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Persönlichkeit stärken – Glück erleben

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

1006-81 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
18. Dez. + 19. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 99

Hinein in die beste Zeit des Lebens

Ihr Weg zu einem erfüllten Leben nach der Berufstätigkeit

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

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

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

1006-82 West *Antonia von Alten*
Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, So, 09.00 – 16.00 Uhr,
15. Jan. + 16. Jan., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

siehe auch: Bewusst älter werden, 7102-70 bis 82

Gewohnheiten gestalten: Rein ins neue Leben

NEU im Programm

Wir erforschen hier unsere Denk- und Handlungsgewohnheiten, denn diese bestimmen unser Leben! Um Ihrem Leben mehr Qualität, Freude und Erfüllung zu geben, braucht es eine Veränderung Ihrer Gewohnheiten. Schon kleine Rituale verändern viel. Sport und Entspannung statt Hamsterrad in der Nacht, Achtsamkeit und Selbst-Wertschätzung statt Selbstkritik, Kreativität und Neugier statt Altgewohntem. Bereichern Sie Ihre Tagesabläufe mit neuen Inhalten und geben Sie Ihrem Alltag frische Impulse. Es ist an der Zeit: Heute beginnt ein neuer Lebensabschnitt.

1006-83 *Ilse Eichler*
Di, 17.30 – 20.00 Uhr, Fr, 17.30 – 20.00 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Kommunikation und Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund. Wir
- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

● Miteinander statt Gegeneinander

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

Der Präsenz-Kurs von Elke Wilhelm kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-52 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
04. Sep. + 05. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 99

1010-53 West *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

Online-Kurs

1010-54 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 51

● Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Der Kurs von Elke Wilhelm kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-60 BU *Beate Oelkers*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1010-61 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1010-62 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Nein sagen, ohne Porzellan zu zerschlagen

Wir beleuchten Handlungsoptionen in individuellen Situationen und üben, wie wir für uns sorgen, gerade indem wir respektvoll Grenzen setzen. Dabei nutzen wir erprobte Kommunikationsmodelle und Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation. Indem wir lernen notwendige Kritik an Kolleg/-innen oder Freund/-innen zu formulieren, kosten Konflikte weniger Zeit, Energie und Nerven.

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

1010-66 *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
09. Okt. + 10. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Die Grundlagen einer stabilen Partnerschaft

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

1010-69 Nord *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 83

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

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

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

1010-71 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

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

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

1010-73 West *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
05. Nov. + 06. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

Zu nett für die Welt?

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

1010-75 West *Dr. Reinhard Müller*
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

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

und nicht zuletzt auch Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

1010-77 West *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

1010-78 *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Mich kränkt so schnell keiner

Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die uns aufgrund unserer Empfindsamkeit oft tagelang beschäftigen und Gefühle der Niedergeschlagenheit und Abwertung auslösen. Es werden Wege zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung gezeigt. Hierbei geht es um die Themen Schlagfertigkeit, Einordnen der Probleme anderer Menschen im Zusammenhang mit kränkenden Äußerungen und die positive Bearbeitung der eigenen Empfindsamkeit.

1010-82 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **26. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

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

Bitte mitbringen: Decke und Schreibsachen

1010-84 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

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

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

1010-88 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 83

Glück in der Partnerwahl

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

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

1010-91 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
21. Jan. + 22. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Methoden und spezielle Ansätze

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

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

● **Schnupper-Workshop**
Hier haben Sie die Möglichkeit, „The Work" kennenzulernen und auszuprobieren.

1016-52 *Barbara Bakri*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

● **Ich und Du – Beziehungen neu erleben mit „The Work of Byron Katie"**
„Mein Partner versteht mich nicht", „Mein Kind sollte auf mich hören", „Ich will, dass sie mich freundlicher behandelt". Kennen Sie solche und ähnliche Gedanken? Die Beziehungen in unserem Leben werden von ihnen begleitet und geprägt. Oft scheint das Problem im Außen zu liegen und der Versuch, den anderen entsprechend zu ändern, ist meist hoffnungslos und frustrierend. Die gute Nachricht ist: Sie müssen niemanden ändern, um eine erfüllende Beziehung zu erleben. Lernen Sie mit „The Work of Byron Katie" einen Weg kennen, um Beziehungen auf neue Art zu erfahren.

1016-53 *Barbara Bakri*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Narzissmus in Beruf und Partnerschaft

Wenn die Sucht nach Anerkennung krankhaft wird

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

1016-57 *Monika Stepan*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

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" ge-

Anzeige

Helfen lernen
ohne sich selbst zu gefährden

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

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

Informationen zur Kampagne

STADT FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates

Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-31476
Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

sellschaftlich erst verankert werden. Dabei ist jede/-r meist mehrfach in seinem Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen.

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt.

1016-59 *Würdezentrum gUG*
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

1016-60 *Würdezentrum gUG*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
Interkulturelles Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim; € 20

Hypnose – Humbug oder wirksam?

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

1016-63 *Monika Stepan*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Der Krieg ist aus
Ein Kriegsenkelseminar

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

1016-66 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
13. Nov. + 14. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

NEU im Programm

Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

Lernen Sie in Theorie und Praxis Ikigai kennen, einen individuellen Weg zur Sinnerfüllung der japanischen Kultur. Ikigai bedeutet: „das, wofür es sich zu leben lohnt" bzw. „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen". Das eigene Ikigai bewirkt ein Gefühl der Lebensfreude und inneren Zufriedenheit und ist eine Grundorientierung, die positive Antriebskraft, Energie und Durchhaltevermögen zum Weitermachen gibt: Mit Dingen, die Freude machen, aus innerstem Gefühl klein anfangen; eine Tätigkeit ohne Druck zur Vollkommenheit bringen und dabei loslassen können, im Tun harmonisch und achtsam in der Gegenwart bleiben. Was hat für mich den höchsten gefühlsmäßigen Wert, welche Dinge machen am meisten Freude?

1016-67 West *Dr. Reinhard Müller*
Do, 17.30 – 20.30 Uhr, **25. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Hühnersuppe für die Seele – Vom Wunsch zur Wirklichkeit

NEU im Programm

Hier lernen Sie Strategien, um aus Wunsch Wirklichkeit zu machen. Gestärkt, gekräftigt und mit viel positiver Energie – Hühnersuppe für die Seele eben. Denn wer kennt es nicht: Eigentlich wissen wir ganz genau, dass wir etwas verändern sollten und doch scheitern wir immer wieder an der langfristigen Umsetzung. Oder wir stehen vor einer wichtigen Entscheidung, wägen Vor- und Nachteile ab, kommen aber zu keinem endgültigen Ergebnis. Mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells können wir genau die Kräfte aktivieren, die uns dabei unterstützen, unser Leben positiv und dauerhaft zu verändern und selbstbestimmt zu gestalten. Aktive Mitarbeit und das Arbeiten an persönlichen Themen sind ausdrücklich erwünscht.

1016-68 *Julia Heße*
So, 11.00 – 15.30 Uhr, **28. Nov. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 51

Mein System und ich

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

1016-73 Nord *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Gewaltprävention

„Gewalt – Sehen – Helfen"

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1020-51 Nord *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.15 – 18.15 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

1020-52 West *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; Entgeltfrei

1020-53 *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-54 Nord *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Pädagogik

BEziehung statt ERziehung

Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

Als Eltern möchten wir unseren Kindern Orientierung geben, sie beschützen und gleichzeitig Raum für ihre persönliche Entwicklung gewähren. Wir wünschen uns eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe, Nähe, Verständnis und Vertrauen. Im Alltag gerät dies jedoch häufig in den Hintergrund. Wichtiger erscheint es dann, die Kinder wirksam zu erziehen, damit sie das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt nicht selten zu Widerstand oder Rebellion. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist neben einer Kommunikationsmethode eine Lebenshaltung, die es uns ermöglicht auf unser eigenes Verhalten und das unserer Kinder zu schauen und unsere Bedürfnisse als Eltern als auch die unserer Kinder zu erfüllen.

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

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

1030-53 Nord *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 51

● **Online-Kurs**

1030-52 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 51

Wir werden Pflegefamilie

Einem Kind ein dauerhaftes Zuhause geben

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

In Kooperation mit dem Jugend- und Sozialamt.

1030-55 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

In der Bereitschaftspflege ein vorübergehendes Zuhause geben

Den Jüngsten helfen!

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

In Kooperation mit dem Jugend- und Sozialamt.

1030-56 *N.N.*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten

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

1030-59 *Karl Dambach*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Lern- und Gedächtnistraining

Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum stehen die Grundlagen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens. Anhand der ausgewählten Themenbereiche Arbeitstechnik, Merktechnik und Lerntechnik, werden hier zahlreiche praktische Anregungen geboten. Es werden Ihnen effektive Strategien vorgestellt, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim individuellen Lernen zielbezogen und realistisch verändern zu können.

1302-52 *Doris Geis*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

siehe auch: Gedächtnistraining im Programm „Aktiv im Alter", 7111-50 bis 7111-65

Impulsvortrag rund um das Gehirn

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

1302-54 *Ute Fey*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Das merk ich mir!

Gedächtnistraining für den (Berufs-) Alltag

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

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

1302-56 *Ute Fey*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Anzeige

Treffpunkt
Rothschildpark

Inspirierende, interessante und vielfältige Angebote.

Unser Programm finden Sie unter:
www.buergerinstitut.de

BÜRGERINSTITUT
GUT FÜR FRANKFURT – SEIT 1899

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

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

Ehrenamt

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 Lehrer/-innen 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, **08. Sep. – 22. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Begleitender Kurs für aktive Lesepatinnen und -paten 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, **03. Nov. – 17. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

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

Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

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

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

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

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

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

Truda Ann Smith, Direktorin Volkshochschule Frankfurt a.M.

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

Vorträge

Aktuelle Themen – Vortragsreihe

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

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

- **Geschichte und aktuelle Lebenssituation der Roma in Frankfurt**

Vortrag und Gespräch.
Keine Anmeldung erforderlich.

1801-51
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

- **Älterwerden in Frankfurt – Gesellschaftliche Teilhabe von Senior/-innen**

Nachmittägliche Infobörse der Gewerkschaften, städtischen Einrichtungen und Verbänden und anschließende Podiumsdiskussion.

1801-52
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

- **Kultureller Jahresausklang**

Diskussion aktueller politischer Themen bei Kaffee und Kuchen mit den DGB-Senior/-innen.

In Kooperation mit den DGB-Senioren/-innen.

1801-53
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Seminare

Hexen und Madonnen – Frauenbilder

Spurensuche zwischen Spessart und Rhön

Spurensuche im Spessart und in der Rhön, zu Madonnen und historischen Orten, an denen Frauen als „Hexen" verfolgt und ermordet wurden. Was waren das für Mädchen und Frauen, die als „Hexen" verurteilt wurden? Welches Frauenbild wird durch Mariendarstellungen vermittelt? Finden wir Spuren für die Verfolgung von Minderheiten bis heute? Bei der Fahrt in den Spessart und in die Rhön und bei Besichtigungen suchen wir nach Antworten.

1802-53 *Dr. Barbara Bromberger; Angela Fischer*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, anschließend Busfahrt nach Steinau an der Straße und Fulda; Entgeltfrei

Journalistisches Schreiben und zunehmende Medienfeindlichkeit

Der Workshop vermittelt Grundlagen des journalistischen Schreibens. Der Fokus liegt auf den Darstellungsformen Nachricht, Bericht und Pressemitteilung. Ziel ist, dass Sie sich selbst als Medienproduzent/-in ausprobieren und einen eigene Artikel erarbeiten. Grundsätzlich sollten Sie bereit sein, in der Gruppe

Information und Anmeldung

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

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

zu schreiben und die entstehenden Texte gemeinsam zu besprechen. Eigene Themen können gern mitgebracht werden. Darüber hinaus diskutieren wir über das zunehmend medienfeindliche Klima in Deutschland und die steigende Zahl tätlicher Angriffe gegen Journalist/-innen. Diese kommen meist aus dem rechten politischen Spektrum. Wir gehen den Gründen nach und analysieren, wie rechte Akteurinnen und Akteure ihrerseits (soziale) Medien nutzen, um gesellschaftliche Diskurse zu verschieben.

1802-57 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Familientragödien und Beziehungsdramen?

Wie Medien über Gewalt gegen Frauen berichten

Statistische gesehen, versucht jeden Tag ein Mann in Deutschland, seine Frau zu töten, jeden dritten Tag gelingt dies. Noch immer ist der Irrglaube, häusliche und partnerschaftliche Gewalt spiele sich am sozialen Rand ab, weit verbreitet. Ein Grund hierfür könnte die mediale Berichterstattung über Gewalt gegen Frauen sein. Oftmals wird bei Tötung von Frauen durch (Ex-) Partner von „Beziehungsdramen" oder „Familientragödien" berichtet. Solche verharmlosenden Formulierungen suggerieren, dass es sich um tragische Einzelfälle handelt. Überproportional häufig werden jedoch Fälle von Gewalt gegen Frauen berichtet, in denen Täter und Opfer sich fremd sind. Der Vortrag stellt die Ergebnisse einer repräsentativen Inhaltsanalyse der Berichterstattung deutscher Medien über Gewalt gegen Frauen vor. Über die Rolle der Medien soll diskutiert werden und dabei für problematische Darstellungen sensibilisiert werden.

1802-59 *Dr. Christine Meltzer*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Künstliche Intelligenz

Denkende Maschinen: Zwischen Menschwerdung und Weltherrschaft

Während in Filmen und Romanen künstliche Intelligenzen dem Menschen längst als weit überlegen dargestellt werden, ist es in der Realität noch nicht der Fall. Allerdings entwickelt sich künstliche Intelligenz in rasend schnellem Tempo. Große Auswirkungen wird diese Entwicklung vor allem auf die Arbeitswelt haben. Abgesehen von (wahrscheinlich) unrealistischen Erwartungen und Befürchtungen, muss für die Zukunft die Frage beantwortet werden, wie die Menschheit mit Maschinen zusammenleben und arbeiten will. Dieses Seminar führt in die Thematik der künstlichen Intelligenz ein. Neben der Entwicklungsgeschichte der künstlicher Intelligenz von Expertensystemen zu Machine Learning sollen auch ethische und soziale Fragestellungen thematisiert werden. Hierbei sollen sowohl Chancen als auch Risiken von den Teilnehmenden erfasst und diskutiert werden.

1802-60 *Matthias Wieser*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Athen und Berlin: Offene Rechnungen, offene Wunden

Demokratie und Widerstand in Griechenland während der Krise

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

1802-61 *Nadja Rakowitz*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Streetart

zwischen Kunst, Gesellschaftskritik und kommerzieller Verwertung

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

1802-62 *Susanne Bergstaedt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Corona und die Rolle der EU bei der Pandemiebekämpfung

Bundesregierung und EU-Kommission rechnen angesichts Corona-Pandemie und der Folgen der verschiedenen Lockdowns mit der schwersten Rezession der Nachkriegszeit. Erhöhte Arbeitslosigkeit, wegfallenden Steuereinnahmen, Schließung von Betrieben; die Folgen sind vielfältig, wenn auch nicht gleich verteilt. Die von der Pandemie besonders betroffenen südeuropäischen Länder hatten bereits vor Corona massive ökonomische Schwierigkeiten und fordern auf europäischer Ebene vehement nach solidarischen Lösungen für die Abfederung der ökonomischen Folgen. In diesem Seminar wollen wir uns einen Überblick über die wirtschaftlichen Folgen von Corona und die Maßnahmen zu ihrer Abfederung verschaffen. Insbesondere werden grundlegende wirtschaftspolitische Instrumente und Akteure dargestellt und diskutiert.

1802-63 *Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Fake News, Desinformation und Verschwörungstheorien

Erkennen, benennen, bekämpfen

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

für eine offene und demokratische Gesellschaft einzusetzen.

1802-64 *Volker Siefert*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

100 Jahre Europäische Akademie der Arbeit

Geschichte und Gegenwart arbeitnehmerzentrierter Forschung und Lehre

Am 1. Mai 1921 wurde die Europäische Akademie der Arbeit als „erste deutsche Hochschule für das Volk der Arbeit" in Frankfurt am Main gegründet. Mit der Gründung sollte einerseits Kindern aus Arbeiterfamilien ermöglicht werden auch ohne Abitur zu studieren, andererseits schien es notwendig die Perspektiven der arbeitenden Klassen stärker in den Mittelpunkt akademischen Wirkens zu stellen. Diese Leitideen prägen die Arbeit der Akademie bis heute. Anlässlich des Jubiläums blicken wir zusammen mit dem Leiter der Akademie Professor Martin Allespach auf die Geschichte und Gegenwart der Akademie. Abgerundet wird die Veranstaltung durch Gespräche mit ehemaligen und aktuellen Studierenden.

1802-65 *Prof. Martin Allespach*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
Europäische Akademie der Arbeit; Entgeltfrei

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

Stammtischkämpfer/-innen gegen Rassismus

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg/-innen, im Gespräch mit der Tante oder beim Grillen mit dem Sportverein fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen. Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht länger hin! Dazu wollen wir uns in Trainings mit Strategien beschäftigen, die uns ermöglichen, menschenverachtenden und rechtspopulistischen Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige rechte Parolen untersuchen und wir wollen gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

1802-66 *Dieter Bahndorf*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Ökonomie, Staatschulden und Modern Monetary Theory

Die Weltwirtschaftskrise nach der Lehmann-Pleite 2008 wurde und wird Staatsschuldenkrise genannt. Hohe Staatsschulden galten als ökonomisch hochproblematisch und führten sogar zu einer gesetzlichen „Schuldenbremse". Mit der Corona-Pandemie und den Lockdownmaßnahmen drohen weltweit ökonomische Krisen, aber dieses Mal reagieren die EU und die Mitgliedsländer wie auch andere Industriestaaten anders: Zur Abwehr der drohenden Krise werden gigantische Staatsschulden aufgenommen. Auch Deutschland hat sich massiv verschuldet, um wirtschaftspolitische Maßnahmen zur Milderung der Krise in Form von Konjunkturpaketen zu finanzieren. Die Diskussionen darüber, wer für dieses Schulden zahlt, sind voll entfacht. In diesem Seminar werden verschiedene Perspektiven und Lösungsvorschläge betrachtet. Ein Augenmerk liegt dabei auf der Modern Money Theory – einer neokeynsianischen Theorie-, die behauptet, dass staatliche Schulden weniger gefährlich sind als angenommen und sogar eine solidarische und fortschrittliche Politik ermöglichen können.

1802-67 *Dr. Jürgen Behre*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Online-Kurs: Neue Gönner?

Wie Internetkonzerne Einfluss auf journalistische Arbeit nehmen

Der Internet-Konzern Google hat seit 2013 mehr als 200 Mio. Euro in den europäischen Journalismus gesteckt, ein Großteil ging nach Deutschland. Neben technologischen Entwicklungen werden auch Rechercheprojekte gefördert, Journalismus-Kongresse organisiert und Ausbildungsaufenthalte junger Journalist/-innen finanziert. Aber wieviel Nähe verträgt ein kritischer Journalismus? Reporterinnen und Reporter haben Datenschutzverstöße und Marktmachtmissbrauch des Konzerns aufgedeckt, sie haben seine Verbindungen zum Militär beleuchtet und über Diskriminierung am Arbeitsplatz berichtet. Im Herbst 2020 erschien die Studie „Medienmäzen Google", die dieses Beziehungsgeflecht untersucht. Vortrag und Diskussionsveranstaltung mit Alexander Fanta, einem der beiden Autoren der Studie.

1802-68 *Alexander Fanta*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **07. Sep., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Was ist Rassismus?

Diskriminierung und Rassismus im Alltag erkennen und kritisieren

Rassismus und Diskriminierung haben viele Facetten. Häufig finden Sie sich in alltäglichen Bildern, Sprachmustern und Vorstellungen, die ihren Ursprung in kolonialen Vorstellungen haben. Für die Betroffenen stellen sie eine permanente Stresssituation dar. Das Seminar soll dafür sensibilisieren, unterschiedliche Formen von Rassismus zu erkennen und die Perspektiven von Betroffenen ernst zu nehmen. Das Seminar beschäftigt sich mit den verschiedenen Erscheinungsformen von Rassismus und wie dieser erkannt werden kann. Es soll dazu anregen, sich vor dem Hintergrund rassistischer Strukturen und Diskurse kritisch mit Sprache und Bildern auseinanderzusetzen. Die Wirkungsmechanismen von Rassismus und Diskriminierung in der Sprache sollen analysiert und die Folgen beleuchtet werden.

1802-69 *Deborah Krieg*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Digitalisierung und Arbeit

In diesem Kurs lernen Sie, welche Chancen und Möglichkeiten die Digitalisierung bietet – für Sie persönlich und für Ihr Arbeitsleben. Die Arbeitswelt verändert sich. Immer mehr Unternehmen, Organisationen und Behörden digitalisieren Abläufe, flexibilisieren Arbeitsplätze und nutzen unterschiedliche Formen der Kommunikation. Wir analysieren die moderne Arbeitswelt und beleuchten Begriffe wie Arbeit 4.0, Industrie 4.0, Internet der Dinge, Big Data, Home Office, Job Enrichment, Work-Life-Balance u.v.m. An ausgewählten Praxisbeispielen werden die Vor- und Nachteile der Digitalisierung verdeutlicht und mögliche Folgen erörtert. Anhand praktischer Prozesse und Werkzeuge (z.B. Lernen, Kommunikation, Verwaltung, Projektmanagement) nähern wir uns einer persönlichen Digitalisierungs-Strategie. Sie erfahren, wie digitale Möglichkeiten Sie unterstützen und wie Sie sich vor möglichen negativen Auswirkungen schützen können. In unserem begleiteten vhs.cloud-Kurs werden die wichtigsten Informationen festgehalten sowie weiterführende Beispiele und Verweise bereitgestellt.

1802-70 *Marco Mayer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Nov. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurt wächst! Doch wem gehört die Stadt?

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

1804-53 *Eric Bensch*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

Kultur und Alltag

Eine musikalische Werkstatt für interessierte Frauen und Männer

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik". Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Eine kleine musikalische Entdeckungsreise bietet Gelegenheit, aktiv und lautstark mitzumachen: Angeboten wird eine liederliche Chorwerkstatt vom Volkslied über Pop bis Jazz und etwas Stimmbildung. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund, und das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein. Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben, oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

1804-54 *Ruth Eichhorn; Lutz Eichhorn*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
Stadthalle Bergen; Entgeltfrei

Recht im Alltag

Das Alterseinkünftegesetz

Das Seminar soll Rentnerinnen und Rentner befähigen, sich selbst durch den Steuerrechtsdschungel zu schlagen und bietet eine Lotsenfunktion. Daneben werden auch immer „Steuergerechtigkeitsaspekte" mitbehandelt. Mitzubringen sind: Steuerformulare 2020 („Mantelbogen" (Hauptbogen der Einkommensteuer-Erklärung), Anlagen „KAP" und „R", „N", „Vorsorgeaufwand" etc.)..

1804-55 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wer, wenn nicht wir?

Aktiv für die eigenen Interessen

Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit den DGB-Senior/-innen. Es werden aktuelle politische Themen bearbeitet.

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

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

Bildungsurlaube

Tourismus: Heil oder Plage?

Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie

Der Tourismus ist einer der größten Wirtschaftszweige weltweit. Lange galt er vor allem für strukturschwache Regionen als Chance auf ökonomischen Aufschwung und sozialen Wohlstand. Für die Reisenden bedeutet er Abwechslung vom Alltag und Verwirklichung individueller Freiheit. Seit einigen Jahren sind jedoch die negativen Auswirkungen auf Natur und prekäre Arbeitsbedingungen in den Mittelpunkt der Diskussion gerückt. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Entwicklung des Massentourismus und diskutiert wie ein nachhaltiger Tourismus aussehen könnte.

1803-51 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

Wie wollen wir morgen leben?

Die Digitalisierung gilt als größte Umwälzung der Menschheitsgeschichte seit der industriellen Revolution. Mit ihr sind Sorgen und Ängste aber auch Hoffnungen verknüpft. Aber der Umgang mit technischer Innovation ist nicht ohne historisches Beispiel. Wie Menschen seit 200 Jahren darauf reagieren, ihre Visionen, Hoffnungen, Ängste und moralischen Bedenken veranschaulichen ausgewählte Romane, Künstler und Wissenschaftler. Texte aus „Frankenstein oder Der moderne Prometheus" (Mary Shelley), „Wir" (Jewgenij Samjatin), „Schöne Neue Welt" (Aldous Huxley) und anderer Schriftsteller werden interpretiert und mit der Haltung der Kunstavantgarde zur technischen Entwicklung um 1900 ergänzt. Die Thesen des Historikers Yuval Noah Harari sind Diskussionsgrundlage. Eine Zeitreise die zu einer eigenen Position ermutigen möchte. Noch gestalten wir, müssen uns fragen: Wie wollen wir morgen leben?" Es eilt.

1803-52 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Geschichte der Philosophie

Zeitalter der Aufklärung

Die Aufklärung gilt als Meilenstein in der Entwicklung moderner, demokratischer Gesellschaften. Sie ist, so Kant, „Ausweg des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit". Aufklärung ist der Prozess der Selbsterkenntnis und zugleich auch Emanzipation von allen Formen der Unterdrückung und ideologisch-dogmatischen Erklärungsmustern. Sie ist ein unvollendetes Projekt. Das Seminar beschäftigt sich mit der Philosophie als Wissenschaft und als Projekt des „Self-Empowerment". Dargestellt werden drei philosophisch-wissenschaftliche Hauptströmungen der Aufklärungszeit: Rationalismus (R. Descartes), der Empirismus (J. Locke) und die Kritische Philosophie (I. Kant). Ebenfalls beleuchtet werden die Religionskritik von Feuerbach und die Kritik der Politik (K. Marx) als Fortsetzung der Aufklärungstradition im Sinne einer selbstbewussten Teilnahme an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen.

1803-53 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gedanken aufräumen, fremd sind die Anderen?

Rassisten sind immer die anderen – oder? Dieses Seminar will helfen eigene Gedanken aufräumen zu lernen und fragen ob Vorurteilsfreiheit möglich ist. 2019 zählte das Bundesinnenministerium 7318 Straftaten mit rassistischem Hintergrund. Die Hetze im Netz gegen Asylsuchende und der Rechtsradikalismus nehmen zu. Rassismus ist ein Problem anderer, denn keiner möchte rassistisch sein. Doch wer ist frei davon? In welchem Ausmaß wird Rassismus von unbewussten Prozessen, Trieben, Voreinstellungen und Sozialisation beeinflusst? Psychologie, Soziologie, Anthropologie und Neurowissenschaften benennen die Ursachen universeller, allen Menschen immanenter Vorurteilsstrukturen. Das ‚Wie' jedoch

ist geprägt durch 500 Jahre europäische Kolonialgeschichte, in der sich Rassismus mit dem Kolonialismus verband und Menschen in „Weiße" und „Schwarze" teilte. Um heute Rassismus kritische Lösungen zu finden, ist es wichtig, Mechanismen zu erkennen, die Wirkmacht der Sprache zu analysieren und in die Kolonialgeschichte einzutauchen. Eine Reise in die eigene und europäische verdrängte Geschichte, die Überraschungen verspricht.

1803-54 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

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

1803-55 BU *Dr. Jürgen Behre*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Alles ist geplant

Verschwörungstheoretische Welterklärung

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

1803-56 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurt – Stadt im Wandel!?

Frankfurt ist vielfältig und voller Leben. Für eine zukunftsfähige Stadtentwicklung rücken Themen wie Wohnen, Arbeiten, Mobilität, Digitalisierung und Klimawandel in den Fokus. Wie kann ein Frankfurt in Zukunft aussehen, in dem es sich für alle gut leben, wohnen und arbeiten lässt? Welche Ideen und Konzepte – aber auch welche Widerstände dagegen- gab und gibt es dazu bei den Frankfurter/-innen, in Politik, Wirtschaft, Kultur und Subkultur? Wir begeben uns zunächst auf Spurensuche und lernen Frankfurter Stadtplanung und Architektur aus historischer Perspektive kennen. Weiter betrachten wir aktuelle gesellschaftliche Veränderungsprozesse und untersuchen, welche Herausforderungen und Lösungsansätze sich daraus für Frankfurt und seine Bewohner/-innen ergeben. Wir sprechen mit unterschiedlichen städtischen Akteur/-innen über ihre Vision einer lebenswerten Stadt und machen uns gemeinsam auf die Suche nach Freiräumen und poetischen Orten im urbanen Geflecht. Außerdem werden Klima- und umweltpolitische Konzepte vorgestellt und diskutiert.

1803-57 BU *Susanne Bergstaedt*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Arbeit und Leben Hessen

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

Information und Anmeldung

Arbeit und Leben Hessen
Weilstraße 4 – 6, 61440 Oberursel

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

Solidarische Stadt

Mehr Miteinander statt mehr Profit

Frankfurt ist eine Stadt der Gegensätze: Innerhalb einer Straße finden sich Neubauwohnungen im Luxussegment, während unmittelbar davor Menschen auf der Straße schlafen müssen, da sie sich die teuren Mieten nicht leisten können. Wird Frankfurt also bald zu einem Ort nur noch für Gutverdienende? Es gibt auch gegenteilige Entwicklungen in Frankfurt: gemeinschaftliches Wohnen in Wohnprojekten, selbstorganisierte Schlafplätze für Geflüchtete, Foodsharing, Gemeinschaftsgärten, Repair Cafés oder auch offene Stadtteilzentren. In unserem Bildungsurlaub wollen wir einige dieser Projekte und die darin engagierten Menschen sowie ihre Arbeitsweisen und Ideen kennenlernen.

1803-63 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
Ort und Kosten auf Anfrage

Last Exit Frankfurt

Ermittlungen an den Rändern der Großstadt

Themen und Orte abseits und doch mitten in der Stadt stehen im Mittelpunkt. Wir erforschen soziale Problemlagen einer „Bankenstadt", in der Armut und Reichtum dicht beieinanderliegen. Das ehemalige Polizeigefängnis und heutige selbstverwaltete Kulturzentrum „Klapperfeld", das mitten in der Stadt liegt, rückt in unseren Fokus und ermöglicht eine Auseinandersetzung mit Kriminalität und Kriminalisierung. Wir wollen diese „randständigen" Orte kennenlernen und nach ihrer Bedeutung für Bewohner/-innen, politische Entscheidungen und Stadtentwicklung fragen.

1803-64 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
Ort und Kosten auf Anfrage

Heiße Zeiten zum Handeln

Der Klimawandel, seine Folgen und wie wir zukünftig leben wollen

Der Klimawandel ist spätestens seit den Klimastreiks von „Fridays for Future" in aller Munde. In diesem Bildungsurlaub wollen wir den Klimawandel besser verstehen. Was passiert da gerade? Und hängt unsere Lebens- und Wirtschaftsweise mit diesen dramatischen Entwicklungen zusammen? Wir werden die Positionen verschiedener Interessengruppen diskutieren und uns mit der Frage beschäftigen, wie Handelspolitik, Globalisierung und Konsumverhalten mit dem Klima in Verbindung stehen. Dabei werden wir auch sehen, dass nicht alle Menschen und Regionen gleichermaßen vom Klimawandel betroffen sind und dies neues Konfliktpotential birgt.

1803-65 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
Ort und Kosten auf Anfrage

30 Jahre nach der DDR

Hoffnungen, Enttäuschungen, Realitäten heute

Welche Erfahrungen haben die Ostdeutschen in den letzten 30 Jahren gemacht haben – und haben die aktuellen Entwicklungen in den neuen Bundesländern und vor allem die politisch rechte Bewegung mehr mit den Ereignissen nach als vor 1989 zu tun? Rächt sich heute, dass die (Geschichte der) DDR seit 1989 in großen Teilen reduziert wurde und wird auf Stasi, Mauer, Schießbefehl und eine schrottreife Ökonomie? Was bedeutete es für die Menschen aus der DDR, dass man ihr Leben seit 30 Jahren darauf reduziert? Was ist übrig geblieben von den Versprechungen und Hoffnungen auf Demokratie von 1989? Wie erleben sie das Verhältnis von demokratischen Errungenschaften und sozialen und kulturellen Enteignungen, von zugewonnener Freiheit und existenzieller Unsicherheit? Wir werden uns in dem Seminar an dieser Debatte beteiligen und diskutieren, warum es heute immer noch so große Unterschiede zwischen West- und Ostdeutschland gibt.

1803-58 BU *Nadja Rakowitz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Branchenbezogene Seminare

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

Mit folgenden DGB-Gewerkschaften werden gemeinsame Seminare durchgeführt:

Industriegewerkschaft Bauen – Agrar – Umwelt

- Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz
- Geschichte der Arbeiterbewegung

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

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

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

Industriegewerkschaft Metall

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

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

Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di

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

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

Gewerkschaft Nahrung, Genuss, Gaststätten

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

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

Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft

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

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

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft

- Kommunikation und Gesprächsführung am Arbeitsplatz
- Gewerkschaftliche Forderungen zur Bildungspolitik

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

Gewerkschaft der Polizei

- Handwerkszeug für politisch Aktive – 1 x 1 der Öffentlichkeitsarbeit

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

In diesem Programmbereich

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

Frankfurt, Region, Umwelt

Allgemeine Informationen 60
Frankfurt und Umgebung..... 61
Natur, Umwelt..... 66
Naturwissenschaften 68

Frankfurt, Region, Umwelt

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

Die Stadt als Klassenzimmer

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

Raus aus dem Großstadtdschungel ...

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

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

Gemeinsam für Umwelt-Bildung

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

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mit seinen Netzwerkstrukturen wurde Frankfurt mehrfach von der Deutschen UNESCO-Kommission als Stadt der Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) und in der Folge auch als „Kommune mit Auszeichnung“ des „Weltaktionsprogramms BNE“ ausgezeichnet.

Auch die VHS Frankfurt widmet sich diesen Themen und Bildungszielen und stellt breitgefächert und in verschiedenen Angebotsgruppen entsprechende Bildungsangebote bereit. Achten Sie auf das Symbol im Programm. Weitere Informationen zum Thema unter vhs.frankfurt.de/BNE

Kontakt

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

Angebote zum Thema Umwelt und nachhaltige Entwicklung

- Im Bereich Umwelt finden Sie interaktive Veranstaltungen und abwechslungsreiche Kurse zu Themen wie Artenvielfalt, besondere ökologische Konzepte oder Klima und Energie mit regionalem und globalem Bezug. Mehr ab Seite 66
- Mit unserer neuen Online-Reihe zu den UNESCO Welterbestätten in Deutschland erhalten Sie wertvolle Einblicke und Informationen rund um das internationale Welterbeprogramm und seine Nachhaltigkeitsaspekte. Wir laden Sie ein, mit Vertreter/-innen der Deutschen UNESCO-Kommission, mit Welterbe-Expert/-innen und ehrenamtlich Engagierten, die Ziele der Welterbekonvention, ihre Umsetzung in Deutschland und die Zukunft des Welterbes zu diskutieren. Weitere Informationen auf Seite 66
- Vorträge im Studium Generale befassen sich mit verschiedenen Themen zur nachhaltigen Entwicklung, siehe Seite 27 und Seite 28
- Wie man Produkte zur Körperpflege, Putz- und Waschmittel selber herstellen kann, finden Sie ab Seite 98 und 105
- Flicken, Ändern, Upcycling – ein Wachstuch selber machen, ein altes Hemd in einen Rock verwandeln oder Lieblingsstücke ändern, dazu finden Sie Kursangebote ab Seite 101

Frankfurt und Umgebung

Plastikfrei durch die Altstadt

Die Welt erstickt im Müll. Alles wird mit Plastik umpackt und umwickelt. Viele Jahrhunderte reichte den Menschen Milchkanne, Henkelmann und Korb zum Einkaufen. Ob man so heute noch einkaufen gehen kann, wollen wir auf dieser Stadtführung erfahren, Alternativen kennen lernen und gemeinsam über Lösungen für plastikfreies Einkaufen nachdenken.

0201-01 *Mikael GB Horstmann*
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
Treffpunkt: Carl-Theodor-Reiffenstein-Platz; € 11

Frankfurt für Fremdsprachler und Newcomer

Sie sind neu in Frankfurt und möchten gerne mehr über diese interessante Stadt erfahren? Sowohl über die Vergangenheit als auch über die Gegenwart gibt es viel zu erzählen. Diese Stadtführung gibt Ihnen einen Überblick über die Geschichte von Frankfurt und seine bedeutenden Gebäude und Plätze. Wie heißt unser Rathaus? Warum haben wir so viele Hochhäuser? Warum ist Geld so wichtig für Frankfurt? Viele Fragen werden hier beantwortet. Und vielleicht haben Sie selbst Fragen, die wir gemeinsam beantworten können? Dann kommen Sie mit auf eine Führung in leicht verständlichem Deutsch durch diese spannende Metropole.

0201-04 *Hannes Pflügner*
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **03. Nov., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Stadtentwicklung

Häuserkampf im Westend 1970–1974 und seine Spuren

Lange her, die erste Hausbesetzung im Frankfurter Westend im September 1970. Was blieb von den heftigen Kämpfen, den Versuchen gemeinschaftlichen Wohnens? Welche Folgen hatten Hausbesetzungen und Bürgerinitiativen für den Stadtteil und die Stadtentwicklung? Die Spuren der Häuserkämpfe sind im heutigen (gentrifizierten) Westend kaum mehr zu erkennen. In diesem Rahmen werden sie aber mit dem fachkundigen Stadtteilhistoriker gefunden und anschaulich erläutert – spannende Zeitgeschichte mit aktuellen Bezügen!

0206-06 *Norbert Saßmannshausen*
Sa, 13.00 – 15.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
Treffpunkt: Bockenheimer Landstraße (U-Bahn-Station Westend); € 11

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

0206-13 West *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 11

Bornheim – Immer noch das lustige Dorf?

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

0206-15 *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Bornheim Mitte, Ausgang Saalburgstraße, Aufzug; € 11

Rundgang durch Fechenheim

Fischerdorf – Industrieort – Klassikstadt

Die Entwicklung des Dorfes Fechenheim zu einem bedeutenden Industriestandort begann 1870 mit der Niederlassung der Frankfurter Anilinfarbenfabrik von Gans & Co., später Cassella. Weitere Industriebetriebe siedelten sich an der Bahnlinie nach Hanau an. Hier zeigte sich der Wandel Deutschlands vom Agrar- zum Industriestaat. Die Industrie brachte Reichtum, wogegen Betriebsschließungen und der Abbau von Arbeitsplätzen seit den 1980er Jahren zu Krisenerscheinungen führten. Der Rundgang führt vom alten Ortskern über die Nachfolgefirma der Cassella zum Industriegebiet nördlich der Hanauer Landstraße. Dabei werden eindrucksvolle Monumente der Bau- und Industriegeschichte sowie des „Neuen Frankfurt" passiert. Den Abschluss bildet die Fabrikanlage von Mayfarth, in der eine Sammlung von Oldtimern besichtigt werden kann: „Klassikstadt".

0206-20 *Dr. Siegfried Buchhaupt*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahnlinie 11 Schießhüttenstraße; € 13

Frankfurter Hinterhöfe

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

0206-26 *Pascal Heß*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **07. Okt., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Ernst May Siedlung: Siedlung Westhausen

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

0206-28 *Alexandra Flieth*
Di, 16.00 – 17.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Stephan-Heise-Str.; € 10

Der Poelzig-Bau

Der Poelzig-Bau auf dem Campus Westend der Goethe-Universität ist eng verknüpft mit dem politischen und gesellschaftlichen Wandel in

Deutschland. Das imposante Gebäude ist ein Spiegel deutscher Geschichte. Einst entworfen von dem Architekten Hans Poelzig (1869–1936), wurde es zwischen 1928 und 1931 als Zentralverwaltung der früheren IG-Farben errichtet. Heute bildet es das Entrée des Campus, der einer der modernsten in der gesamten Bundesrepublik ist. In dieser Führung soll der Weg des Poelzig-Baus aus der Vergangenheit in die Gegenwart nachgezeichnet werden.

0206-30 *Alexandra Flieth*
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
Treffpunkt: Campus Westend, Eingangshalle Poelzig-Bau; € 11

Stadtgeschichte und Geschichten

Frankfurt theatralisch

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

0208-01 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep., 1x**
Treffpunkt: Vor dem Hauptbahnhof Haupteingang; € 11

„Es führt über den Main" – Frankfurt und seine Brücken

NEU im Programm

Frankfurt am Main ist seit je her Dreh- und Angelpunkt des regionalen, nationalen und internationalen Verkehrs. Doch fing diese Geschichte nicht mit dem Flughafen an. Im 13. Jahrhundert wurde zum ersten Mal ein Brückenbau urkundlich erwähnt. Inzwischen spannen sich sieben Brücken allein im Kernstadtbereich über den Fluss und verbinden Frankfurt mit Sachsenhausen und den Norden mit dem Süden. Jede dieser Brücken hat eine ganz eigene Geschichte. Neben der „Alten Brücke" ist der „Eiserne Steg" wohl das bekannteste Bauwerk über den Main. Wie kam es zum Bau der jeweiligen Brücken, welchen Nutzen sollten Sie erfüllen, welche Spitznamen haben die Frankfurter Ihnen verpasst und was geschah während des Krieges? Diese und andere Fragen werden bei diesem Spaziergang behandelt.

0208-03 *Hannes Pflügner*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **09. Sep., 1x**
Treffpunkt: Friedensbrücke, Sachsenhäuser Seite, Denkmal „Hafenarbeiter"; € 11

Frankfurt und der Fluss
Eine innige Beziehung

NEU im Programm

Frankfurt und der Main sind eng miteinander verbunden. Der Main spielt für Ursprünge und Entwicklungsgeschichte Frankfurts eine entscheidende Rolle. Er war Verkehrsweg, Schutzbarriere und Nahrungslieferant. Er war ausschlaggebend für Frankfurt als wichtigstem Messehandelsplatz Europas, als strategischer Faktor im Krieg und als Weg zur Kaiserwahl. Doch auch Gefahren gingen von ihm aus. Hochwasser überschwemmten die Stadt und Eistreiben hat mehr als einmal die Alte Brücke zerstört. Doch all die Gefahren konnten die Vorteile des Flusses nie aufwiegen und so wuchs und gedieh Frankfurt durch und mit seinem Main. Lassen Sie sich im Altstadtbereich die Orte zeigen, an denen das Verhältnis Frankfurts zu seinem Main heute noch ablesbar ist und lassen Sie sich ihre Geschichten erzählen.

0208-05 *Hannes Pflügner*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 11

Jüdisches Leben in Frankfurt

Mayer Amschel Rothschild war ein Zeitgenosse Goethes und auch ein Frankfurter. Unterschiedlicher konnte aber das Leben eines Jungen aus der Judengasse und der Schönnatur vom Großen Hirschgraben nicht ausfallen! Später prägten Ludwig Börne, Paul Ehrlich, Leopold Sonnemann so wie viele anderen Juden das Bild der Stadt! Bei dieser Führung widmen wir uns der jüdischen Vergangenheit Frankfurts mit der Besichtigung des alten jüdischen Friedhofs (wenn möglich). Für die Besichtigung des Friedhofes benötigt man einen Personalausweis und für die Herren eine Kopfbedeckung oder Kippa.

0208-06 *Svetlana Eremenko-Wagener*
Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **17. Sep., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 11

Brunnengeschichten

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

0208-07 Süd *Alexandra Flieth*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **30. Sep., 1x**
Treffpunkt: Frau Rauscher Brunnen, Klappergasse; € 10

Goethe und Frankfurt – Spurensuche in der Heimatstadt

Er war der Star seiner Zeit, Liebling der Damenwelt, Poet und Wissenschaftler, Bestsellerautor, Jurist, politisch tätig und ein begeisterter Reisender, sprach viele Sprachen und hatte einen illustren Freundeskreis. Johann Wolfgang Goethe ist in Frankfurt geboren. Hier verbrachte er seine Kindheit und Jugend, und erlebte seine erste Liebe. Bei diesem Rundgang begeben wir uns auf die Spuren, die der Dichter in Frankfurt hinterlassen hat und suchen die Orte auf, die ihn geprägt haben.

0208-08 *Angelika Macaluso*
Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **01. Okt., 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 11

Frankfurt kriminell – Kriminalfälle der Geschichte

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

0208-09 *Michael Luh*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 11

Starke Frauen

Wie sah das Leben einer Frankfurterin früher aus? Hier lebten Sybilla Merian, Cornelia Goethe, Clara Schumann, Margarete Schütte-Lihotzky, so wie viele andere Frauen, die ihre Spur in der Geschichte der Stadt hinterließen! Sie alle hätten Vieles zu erzählen! Sanft und geduldig sollten sie sein, liebevoll und ohne Vorwurf, hübsch und charmant noch dazu! Das waren die Qualitäten, die man als Frau mitbringen musste, um sich einen Platz in der Gesellschaft zu ergattern. Oder Gesellschaft zu ertragen? Aber nicht alle entsprachen diesen Vorstellungen ihrer Zeit und kämpften um ihre Selbstbestimmung und Unabhängigkeit: mit unterschiedlichen Mitteln und mit unterschiedlichem Erfolg.

0208-11 *Svetlana Eremenko-Wagener*
Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **08. Okt., 1x**
Treffpunkt: vor dem Goethehaus; € 11

Frankfurt für Insider

NEU im Programm

Sie sind ein Frankfurt Insider oder wollen einer werden? Ich lade Sie ein, die klassischen Sehenswürdigkeiten mal beiseite zu lassen und die Stadt mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Wege zu gehen. Gemeinsam erkunden wir die weniger bekannten Straßen und Plätze der Stadt und hören zahlreiche spannende Anekdoten jenseits der altbekannten Geschichte. Sie werden vieles Neues kennenlernen, an dem Sie vielleicht schon einige Male vorbeigelaufen sind, dies aber bisher nie bewusst betrachtet haben. Die Führung wird Ihnen die Augen für das noch Unbekannte öffnen und Ihnen eine neue Perspektive auf Frankfurt geben.

0208-15 *Verena Röse*
Do, 17.30 – 19.30 Uhr, **28. Okt., 1x**
Treffpunkt: Stadtplanungsamt, Kurt-Schumacher-Str. 10; € 10

Frankfurter Flunkertour

NEU im Programm

Sie wissen über Frankfurt richtig gut Bescheid? Würden Sie darauf wetten? Auf der Flunker-Tour werde Ihnen die Stadtgeschichte(n) erzählen, die Sie noch nicht kannten ... aber ... welche davon sind denn auch wirklich wahr? Lassen Sie sich von mir beflunkern! Und erfahren Sie anschließend natürlich auch immer die Wahrheit. Und viel Neues über Frankfurt, das Sie überraschen und zum Staunen bringen wird.

0208-17 *Verena Röse*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
Treffpunkt: S-Bahn-Station Taunusanlage, Ausgang Junghofstraße; € 10

Einblicke

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten

aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

● **Kurs A**

0210-03 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

● **Kurs B**

0210-04 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 15. Dez., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Die Trauerhalle des Friedhof Westhausen

Ein architektonisches Highlight

Seit dem Jahr 2000 ist die Trauerhalle Westhausen ein Kulturdenkmal der Stadt Frankfurt. Im Baustil des Brutalismus wurde sie von dem Architekten Günther Bock 1958 geplant und unter Mitwirkung von Otto Herbert Hajek 1963 ausgeführt. Bei einem Rundgang durch die Halle und durch weitere Räumlichkeiten, welche weitestgehend im ursprünglichen Zustand belassen sind, sowie dem Außenbereich, erfahren Sie Wissenswertes rund um diese denkmalgeschützte Architektur, die nicht immer unumstritten war. Untermalt durch kleine Anekdoten, die es mittlerweile reichlich gibt, wird Ihnen hier ein Einblick in einen eher unbekannten Teil Frankfurts gegeben.

0210-07 Ost *Beate Korenke-Baum*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **14. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen, Kollwitzstr. 27; € 10

Die Frauenfriedenskirche

Einblicke in das „steinerne Friedensgebet"

Die Frauenfriedenskirche in Bockenheim, gebaut 1929, ist in mancherlei Hinsicht eine außergewöhnliche Kirche. Sie ist die einzige Kirche in Deutschland, deren Bau von Frauen initiiert wurde. Die Vorsitzende des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB) Hedwig Dransfeld, entwickelte im Kriegsjahr 1916 die Idee, die deutschen Frauen sollten ein Mahnmal für den Frieden und eine Gedenkstätte für gefallene Soldaten setzen. Architektonisch, künstlerisch, historisch und politisch besteht hier eine in ganz Deutschland einmalige Kirche. Den Erhalt um das Wissen darum hat sich die Stadtteilhistorikerin Kerstin Stoffels zur Aufgabe gemacht und vermittelt es engagiert und sachkundig vor Ort.

0210-09 *Kerstin Stoffels*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **21. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptportal Frauenfriedenskirche, Zeppelinallee 101; € 10

Beachten Sie auch unsere Stadtführungen im Programmbereich

Aktiv im Alter

Exkursionen in die Region

Der GrünGürtel-Rundwanderweg in Etappen

Der Frankfurter GrünGürtel, der 2014 zu Deutschlands schönstem Wanderweg in der Kategorie Städte gekürt worden ist, führt auf ca. 65 Kilometern im Grünen einmal um den Kern der Stadt herum. Über weite Strecken verläuft die Tour über naturnahe Wege von Oberrad am Main entlang, durch Fechenheimer und Enkheimer Wald hinauf auf den Berger Rücken, an der Nidda entlang nach Höchst und schließlich durch den Stadtwald wieder zurück an den Main.

In acht Etappen wandern wir an Samstagnachmittagen jeweils rund 9 – 12 km und beenden die Tour in einem netten Ausflugslokal.
Treffpunkt: 14.00 Uhr, Offenbach Kaiserlei oder zur angegebenen Uhrzeit am jeweiligen Startpunkt
Zusatzkosten: RMV-Ticket

! Eine vorherige verbindliche Anmeldung mit Treffpunktangabe ist notwendig.

Falls die Wanderung ausgebucht ist, kann bei großem Interesse nach Möglichkeit ein Zusatztermin angeboten werden. Bitte lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen, damit wir Sie informieren können.

● Etappe 7: Von Schwanheim zur Oberschweinstiege

Diese Etappe führt vom Start bis zum Ziel durch Wald. Der Unterwald zeigt viele unterschiedliche Gesichter und besteht überwiegend aus Kiefern, Eichen und Hainbuchen. Die Route kreuzt zahlreiche Bahnlinien und Straßen und passiert das Fußballstadion. Ca. 12 km.

0212-05 *Theda Bunje*
Sa, 14.40 – 20.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Ferdinand-Dirichs-Weg, Linie 12; € 15

● Etappe 8: Von der Oberschweinstiege nach Oberrad

Hohe Buchen begleiten diesen Abschnitt des Rundwanderwegs. Am Jacobiweiher sind sie sogar besonders alt und dick. Über die Darmstädter Landstraße führt eine überdachte Holzbrücke in den eingegatterten Bereich, in dem mit etwas Glück das dort lebende Damwild zu beobachten ist. Durch die Kräuter-Felder von Oberrad geht es schließlich nach Offenbach Kaiserlei. Ca. 12 km.

0212-10 *Theda Bunje*
Sa, 14.40 – 20.40 Uhr, **09. Okt., 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 15

● Etappe 1: Von Oberrad zum Riederwald

Gleich zu Beginn führt diese Etappe durch Felder mit Kräutern, aus denen die berühmte Frankfurter Soße zubereitet wird. Eine Brücke über den Main bietet einen beeindruckenden Blick auf die Skyline. Weiter führt der Weg vorbei am neuen Hafenpark und der Europäischen Zentralbank durch das Ostend zum Ostpark. Durch den Erlenbruch gelangen wir schließlich in den Riederwald. Ca. 10 km.

0212-15 *Theda Bunje*
Sa, 14.00 – 20.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Fahrkartenautomat Offenbacher Seite; € 15

● Etappe 2: Vom Erlenbruch nach Bergen

Kontrastreiche Landschaften zeichnen die Etappe nach Bergen aus. Zuerst führt der Weg durch den Fechenheimer und Enkheimer Wald, dann geht es steil hinauf auf den Berger Südhang. Über die Streuobstwiesen hinweg gibt es hier die tollste Aussicht vom ganzen Rundwanderweg: Bei guter Sicht reicht der Blick über Spessart und Odenwald zur Frankfurter Skyline. Ca. 10 km.

0212-20 *Theda Bunje*
Sa, 14.30 – 20.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation U7 „Schäfflestraße", in Richtung Enkheim; € 15

● Etappe 3: Von Bergen nach Berkersheim

Der Weg über Lohrberg und Heiligenstock gehört sicher zu den Höhepunkten der Tour. Am Lohrberg liegen MainÄppelHaus, Lohrpark, Frankfurts einziger Weinberg und eine beliebte Drachen-Rodel-Silvesterwiese während auf dem 182 Meter hohen Heiligenstock (dritthöchster Punkt in Frankfurt) alte Obstwiesen, kleine Ruinen und der weite Himmel darüber die Attraktionen sind. Ca. 10 km.

0212-25 *Theda Bunje*
Sa, 14.55 – 20.00 Uhr, **08. Jan., 1x**
Treffpunkt: Bus-Haltestelle – Bus 43, Marktstraße/Landgraben in Bergen; € 15

Rheinsteig „Königsetappe" von St. Goarshausen nach Kaub

Wer wunderschöne, vielfältige Landschaftseindrücke mag und sich Alpen ähnliche Höhenmeter zutraut, ist herzlich willkommen auf dieser ambitionierten, abwechslungsreichen Tour am Mittelrhein. Wir steigen auf von St. Goarshausen, vorbei an der Burg Katz hoch zur berühmten Loreley. Über Wiesen geht es über den Bornicher Weinlehrpfad, vorbei an spektakulären Felskanzeln, in steile, tiefe Täler und wieder aufwärts. Auf einem waldreichen Hochplateau mit Blick auf den Rhein verwöhnen wir uns bei stabilem Wetter mit einem gemeinsamen Picknick. Weiter geht es mit Eisentritten und Festhalteseilen bergan den Rosensteinfelsen hinauf. Über die Dorscheider Heide wandern wir die Weinberge entlang, mit Blick auf die berühmte Zollburg Pfalzgrafenstein. Am Ende steigen wir in Serpentinen hinab auf dem Panoramaweg nach Kaub.

Strecke: 22 km, Dauer: ca. 7 Std., Aufstieg 781 Hm/Abstieg 801 Hm
Bei Ausfall Picknick: Einkehr erst in Kaub möglich, dann spätere Rückkehr
Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Zusatzkosten: ca. € 15 p.P. (Gruppenkarte: Hessenticket plus Anschlussfahrkarten für Rheinland Pfalz, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt)

0216-01 *Susanne Schnabel*
So, 08.30 – 19.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Exkursion Gelnhausen

NEU im Programm

Ein Spaziergang durch die Vergangenheit der Barbarossastadt

Die vom Stauferkaiser Friedrich I. 1170 gegründete Stadt ist ein begehbares Bilderbuch der Geschichte auf engem Raum. Vieles und Besonderes gibt es zum Staunen. Der Rundgang führt am Geburtshaus des berühmten Barockdichters Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen vorbei, zum Romanischen Haus und weiteren Sehenswürdigkeiten. Zur Marienkirche, mit ihrem Lettner, Altären, Glasfenstern, Taufbecken und Portalen, ist sie ein besonderes Kulturdenkmal des Hochmittelalters. Ob enge Gassen, mit mittelterlichen Häusern, alte Türme, die Reste der Stadtbefestigung oder der Ort der an die Hexenprozesse erinnert, viel gibt es zu entdecken. Besucht werden auch die Barbarossapfalz und das dazugehörende Museum. Und wer mag, kann in der Mittagspause mit in eines der ältesten Gasthäuser Deutschlands, Zum Löwen, kommen.

Für Interessierte: Mittagessen im Goldenen Löwen. Wegen Reservierung bitte angeben.
Zusatzkosten: € 4 Eintritt Barbarossapfalz und Museum + Gruppenkarte (Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt)

0216-03 *Astrid Dermutz*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Aussichtsreiche Gipfelwanderung um Eppstein im Taunus

Wir beginnen unsere Wanderung im pittoresken Eppstein im Schwarzbachtal bergan Richtung Rossert-Gipfel. Ein alpin anmutender schöner Felspfad führt uns über den Gipfel zu einem Aussichtpunkt mit Blick bis nach Wiesbaden, Mainz und Rheinhessen. Wir wandern weiter vorbei am Rettershof Richtung Großer-Mannstein, unserem nächsten Aussichtspunkt. Der Ort des Staufenschwurs überrascht mit einem Panoramablick über Kelkheim, Frankfurt und die Taunushöhen. Weiter geht es über ein waldiges verwunschenes Hochplateau, dann abwärts Richtung Kaisertempel. Hier oben genießen wir den Blick auf die historische Altstadt Eppsteins mit seiner stimmungsvollen Kulisse der Eppsteiner Burg. Abwärts geht es in den Ort, zum kulinarischen Ausklang in die Weite Welt.

Strecke: 19 km, Dauer: ca. 6 Std., Aufstieg 620 Hm/Abstieg 620 Hm, teilweise steile An- und Abstiege
Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Zusatzkosten: RMV-Gruppentageskarte ca. € 6 p.P. + Einkehr im Restaurant Weite Welt

0216-05 *Susanne Schnabel*
So, 09.00 – 18.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, vor der St. Katharinen-Kirche; € 20

Von Geologen, Räubern und Komponisten

Spaziergang im Naturschutzgebiet Rabengrund

Von der Nerobergbahn führt der Weg entlang des Schwarzbaches, am Denkmal des Landesgeologen Carl Koch vorbei. Georg von Opel stiftete in den 1930er Jahre die Tennisplätze. Auf diesem Gelände befanden sich im 19. Jahrhundert Eisweiher. Die Felsengruppe am ehemaligen Steinbruch bildete in früheren Zeiten eine beliebte Naturbühne. Ein Bergfilm mit Luis Trenker wurde hier gedreht. Wir besichtigen kurz die Leichtweißhöhle, in der ein Räuber und Wilderer Unterschlupf fand. Nach dem Fischweiher weitet sich das schmale Nerotal zu großen, vom Wald eingerahmte Wiesenflächen. Seltene Pflanzen sind zu entdecken. Die malerische Landschaft inspirierte den Komponisten Brahms zu seiner sogenannten „Wiesbadener Symphonie".

Der Weg führt mit leichten Steigungen über ausgebaute Waldwege und kleine Trampelpfade.
Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe (möglichst knöchelhoch), ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

0216-06 West *Monika Öchsner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Nerotal, Buslinie 1, Parkplatz unter dem Viadukt der Nerobergbahn; € 15

Von Aschaffenburg durch die Haibacher Schweiz

NEU im Programm

Diese Wanderung führt durch viele Sehenswürdigkeiten bei Aschaffenburg, die zwar häufig nicht so bekannt, gleichwohl sehr schön sind. Wir starten am Aschaffenburger Hauptbahnhof und erreichen von dort bald den Park Schöntal, der eine grüne Oase in der Stadt ist. Über die nächste Parkanlage Großmutterwiese sind wir bald am Gegenstück des Park Schönbusch, dem Park Fasanerie im Osten der Stadt. Durch diesen erreichen wir mit einiger Steigung den wohl schönsten Aussichtspunkt über Aschaffenburg, den im Wald gelegenen Godelsberg. Von dort kommen wir zur historischen Brunnenstube und weiter über den Wildpark Haibach erreichen wir die interessante Burgruine der Ketzelburg. Über das wildromantische Tal der „Haibacher Schweiz" erreichen wir bald wieder den Fasaneriepark und folgen den Grünzügen wie zu Beginn zurück zum Aschaffenburger Hauptbahnhof.

Wanderstrecke: ca. 14 km mit ca. 250 m Steigung. Zwei stärkere, aber relativ kurze Steigungen, sonst ziemlich leicht.
Bitte mitbringen: passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe, sowie Proviant
Zusatzkosten: für die Bahnfahrt und ggf. bei genügend Zeit und entsprechenden Bedingungen für eine Abschlusseinkehr in oder bei Aschaffenburg.
Hinweis: Ein Besuch des Wildparks Haibach mit ca. 20 Arten/200 Tieren ist vorgesehen, aber von den entsprechenden Bedingungen abhängig. Der Besuch ist kostenlos!

0216-08 *Stefan Schaab*
So, 09.20 – 18.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof, vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 20

Die Kaiserin Friedrich und Kronberg

Victoria von Preußen nannte sich nach dem Tod ihres geliebten Mannes Kaiserin Friedrich. Weit weg von Berlin wählte sie Kronberg als ihren Witwensitz. Im Schloss Friedrichshof, umgeben von einem herrlichen Landschaftspark, residierte sie von 1894 bis zu ihrem frühen Tod im Jahr 1901. Kaiserin Friedrich war eine große Wohltäterin in Kronberg. Viele soziale Einrichtungen gehen auf sie zurück. Auch den Stadtpark mit dem Kaiser-Friedrich-Denkmal hat sie errichten lassen. Die kunstliebende Fürstin pflegte engen Kontakt zur Kronberger Malerkolonie. Der Spaziergang beginnt in der Kronberger Altstadt und führt durch den Victoriapark bis zum Schloss Friedrichshof.

0216-10 West *Monika Öchsner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 15

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Anzeige

Damit aus dem Umzug keine große Kiste wird:

115

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

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

Natur, Umwelt

Online-Kurs: Faszination UNESCO Welterbe

Kultur und Natur Welterbe in Deutschland

UNESCO-Welterbe: das sind faszinierende und außergewöhnliche Orte auf der ganzen Welt, 46 davon in Deutschland. Lernen Sie die Vielfalt des Welterbes kennen und besuchen sie virtuell deutsche Welterbestätten, wie zum Beispiel die Montanregion Erzgebirge/Krušnohorí oder die Altstadt von Bamberg. Erfahren Sie von den Welterbe-Manager:innen vor Ort mehr über die internationale Bedeutung dieser besonderen Orte und wie sie geschützt werden. 2022 wird die UNESCO-Welterbekonvention 50 Jahre alt. Wir nehmen das zum Anlass und laden Sie herzlich ein mit Vertreter/-innen der Deutschen UNESCO-Kommission, mit Welterbe-Expert/-innen und ehrenamtlich Engagierten, die Ziele der Welterbekonvention, ihre Umsetzung in Deutschland und die Zukunft des Welterbes zu diskutieren.

0300-01 *Claudia Grünberg*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Nov. – 25. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 45

Ökologische Konzepte auf dem Friedhof Westhausen

Bestattungen im Wandel der Zeit

Im März 2020 wurde die Deutsche Friedhofskultur zum „immateriellen Kulturerbe" ernannt. Die Auszeichnung wurde durch die Kultusministerkonferenz auf Empfehlung der Deutschen UNESCO-Kommission beschlossen. Als zweitgrößter Friedhof in Frankfurt ist Westhausen nicht nur ein Ort der Andacht, sondern auch Ort der Begegnung, der Artenvielfalt und großzügiger Grünanlagen. Welche Bestattungsformen gibt es und wie sieht das Grab der Zukunft aus; sind Bestattungen Glaubensfragen und was hat das alles mit Biodiversität und Klimawandel zu tun? Auf diesem facettenreichen Rundgang gewinnen Sie wertvolle Einblicke in unterschiedliche Bestattungskonzepte und den Friedhof als Ökosystem von morgen.

0300-03 *Beate Korenke-Baum*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen, Kollwitzstr. 27; € 11

Tierisches Leben

Zu Besuch bei der Stadtschäferin in Offenbach

Ökologische Landschaftspflege mit Schafen und Ziegen? – Das stellt man sich nicht zu allererst im Ballungsgebiet Rhein-Main vor, in dem die Pflege von Flächen meist maschinell erfolgt. Die Stadtschäferin von Offenbach zeigt, dass es auch anders geht. Die Beweidung des Mainbogens und anderer städtischer Flächen durch die Schafe bewahrt die Natur vor der Verbuschung und fördert, auch durch den natürlichen Dünger, eine artenreiche Flora und Fauna. Die Herde der ehrenamtlichen Schäferin ist mittlerweile auf über 100 Tiere angewachsen und mit ihren Herdenschutzhunden betreibt sie effektiven Herdenschutz auch in der Stadt. Erfahren Sie im Gespräch mit der Schäferin, welche Arbeit in der artgerechten Haltung von Nutztieren steckt und gewinnen Sie Einblicke in die Besonderheiten des Projektes.

0302-00 *Melanie Brost*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
Der Treffpunkt wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein und kurzfristig bekannt gegeben, da derzeit noch nicht feststeht, wo die Herde zum angegeben Termin weiden wird; € 11

„Frankfurter Nachtleben"

Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0302-01 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 11

Online-Kurs: Wilde Wölfe in Deutschland

Der Wolf ist wieder zurück in Deutschland. In Hessen sind derzeit vier Wölfinnen sesshaft. Der Wolf lässt uns nicht kalt – ob als Mythos, Vorfahre unserer Haushunde, Bösewicht im deutschen Märchen oder als Kristallisationspunkt im politischen Streit darüber, wie wir mit Wildnis umgehen wollen. In unserem Kurs nähern wir uns dem Wolf aus verschiedenen Perspektiven. Wie ist die Situation der Wölfe in Deutschland? Wir erhalten Einblick in die Praxis des Wolfsmonitorings und -managements. Wir diskutieren die Frage: Können Wolf und Mensch in Deutschland dauerhaft miteinander leben?

Unter Mitwirkung von einer Expertin a.D. des LUPUS Institut für Wolfsmonitoring und -forschung und einer Expertin der Landesarbeitsgemeinschaft Wolf des NABU Hessen.

0302-05 *Christiane Klügel; Helene Möslinger*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 15

Pflanzenwelt

Frankfurt – Stadt der Bäume

Seltene und alte Bäume rund um das Höchster Schloss

Entdecken Sie die alten Baumbestände und interessante Neupflanzungen entlang des Brüning Parks und des Mainufers, durch den Burggraben und zum Höchster Schloss und seinem Schlossplatz. Ob als Symbol für das Leben, als mystische Verbindung zwischen Himmel und Erde, als Garanten für ein gutes Stadtklima, Schattenspender, stumme Zeitzeugen oder botanische Persönlichkeiten: ein Leben ohne Bäume möchte sich niemand vorstellen. Aber wie viele Baumarten können wir eigentlich bestimmen, und was wissen wir über diese beeindruckenden Gewächse, die meist unbeachtet täglich unseren Weg säumen? Bei unseren Baumtouren werden Baumbiologie, Ökologie und die feinen Unterschiede der Baumarten und Sorten fachlich fundiert erklärt.

0303-01 ⓘ *Hans-Peter Burggraf*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bismarck Denkmal (Rudolf Schäfer Anlage) – Leverkuser Str. 5; € 11

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen

im Frankfurter Stadtwald und Berger Hang kennen lernen

Gundermann, Löwenzahn, Odermennig und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle Bereicherung der Hausapotheke oder Küche. Was stärkt das Immunsystem, hilft bei Heiserkeit oder treibt Schwermetalle aus? Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen mit einem Arbeitsblatt zum Gebiet anhand eindeutiger Merkmale schnell erkennen. Sie erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. Mit Tee- und Kochrezepten können Sie für Ihre Gesundheit selber aktiv werden. Pflanzen dürfen gesammelt werden.

Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett
Zusatzkosten: € 2 für Material (im Kurs zu zahlen)

● **Frankfurter Stadtwald**

0303-03 Süd *Marion Bredemeier*
Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltestelle, Linie 17; € 15

● **Berger Hang**

0303-05 Ost *Marion Bredemeier*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb der Bushaltestelle „Riedbad", Linie 42; € 15

Online-Kurs: Heilkräuter und Wildpflanzen in Märchen und Mythen

Märchen und Mythen ranken sich um die verschiedensten Pflanzen – um die Rose, den Weißdorn, den Rosmarin und den Efeu. Beim Online-Kräuter-Abend wollen wir in diese geheimnisvolle Welt eintauchen. Machen Sie es sich gemütlich und lauschen Sie den alten Geschichten: Sie erzählen von den besonderen Kräften der Pflanzen, und von den Menschen, die diese Kräfte zu nutzen wissen. Gleichzeitig zeigen sie, wie sehr unsere Vorfahren noch mit den Kreisläufen der Natur verbunden waren. Schließlich soll es auch darum gehen, was diese Pflanzen heute noch für uns tun können.

0303-07 *Regine Ebert*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 10

siehe auch: Märchen aus aller Welt „Wer den Duft des Essens verkauft", 0101-00

Rund um den Garten

● **Hier blüht Ihnen was!**

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

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

0304-01 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
09. Okt. + 10. Okt., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● **Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht**

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

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0304-03 West *Christof Sandt*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
26. Nov. + 27. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Zukunftsgerechte Energie für Alle

Wissen – Wollen – Wege finden

Klimawandel, Energiewende und Nachhaltigkeit sind seit Ausbruch der Pandemie thematisch in den Hintergrund gerückt. Doch bleibt die Klimakrise die größte Herausforderung, der wir uns weltweit stellen müssen. Entscheidend ist dabei auch unser Umgang mit Energie: Mit einer Veränderung unseres Verhaltens helfen wir, unsere Zukunft zu sichern.

In unterschiedlichen Veranstaltungsformen in Hessen laden wir Sie zu Information, Auseinandersetzung und Beteiligung ein – machen Sie mit!

Einen Überblick über die gesamte Reihe finden Sie auf vhs-in-hessen.de/Energie.

● **Mit dem Fahrrad auf Energie-Erkundungstour!**

Als Mitglied des Klimabündnisses hat sich die Stadt Frankfurt zum Ziel gesetzt, bis spätestens 2030 die Hälfte der Pro-Kopf-Emissionen an Treibhausgasen gegenüber dem Jahr 1990 einzusparen. Vor allem im Energiebereich ist dies eine große Herausforderung! Auf unserer Energie-Erkundungstour durch Frankfurt wollen wir uns daher mit folgenden Fragen beschäftigen:

- An welchen Orten wird in Frankfurt Energie produziert?
- Wo findet in der Stadt Energieerzeugung aus erneuerbaren Energien statt?
- Wo „verstecken" sich die größten Energieverbraucher?
- Welche Schritte geht die Stadt, um ihre selbst gesteckten Klimaziele zu erreichen?
- Was hat das mit mir zu tun und welchen Beitrag kann ich leisten?

Eine kurzweilige Tour mit kleinen und großen Überraschungen – auch für nicht Physiker/-innen.

0308-02 *Umweltlernen e.V.*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben; Entgeltfrei

● **Energie schlau nutzen!**

Mit Hilfe von Kurzvorträgen und verschiedenen Experimenten an Mitmach-Stationen erwerben Sie an diesem Nachmittag Hintergrundinformationen

sowie Praxistipps für eine effiziente und klimafreundliche Nutzung von Energie im Alltag. Wir beschäftigen uns mit den Fragen:

- Wie lässt sich mit einfachen Tools eine persönliche CO2-Bilanz erstellen?
- Hohe Energiekosten – wenig Nutzen! Auf der Suche nach Energielecks im Haushalt.
- Es geht auch anders: Energie im Haushalt schlau nutzen. Umsetzbare Tipps und langfristige Strategien für einen klimafreundlichen Haushalt.

0308-03 *Umweltlernen e.V.*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

● **Klimagourmet**

Dieser Workshop bietet Ihnen Denkanstöße und Anregungen, wie Sie ihre Ernährung klimabewusster gestalten können. Anhand verschiedener Mitmach-Stationen werden wir Fragen zu tierischen Lebensmitteln, regionalem Obst und Gemüse, Verpackungen und weitere Aspekte einer klimafreundlichen Ernährung diskutieren. So erhalten Sie neben Hintergrundinformationen auch eine Vielzahl an Praxistipps für Ihren Alltag. Da die Beschäftigung mit Ernährung auch immer etwas mit Genuss zu tun hat, werden im zweiten Teil des Workshops klimagerechte Häppchen zubereitet. So wird das neu erworbene Wissen gleich in die Tat umgesetzt.

0308-04 *Umweltlernen e.V.*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Naturwissenschaften

Einführung in die Astronomie

Sterne und Sternsysteme

Interessierten sollen Einblicke in den aktuellen Kenntnisstand über unseren Kosmos verschafft werden. Fortschrittliche Sensortechnik verhilft uns zu vielen neuen Erkenntnissen über Aufbau und Entwicklung der Sterne. Sie erfahren, wie man aus dem Licht der Sterne Größe, Alter, Temperatur und viele andere Kenndaten abliest. Die Struktur unserer Galaxis sowie ihr innerer Aufbau sind ebenso Gegenstand der Betrachtungen wie das Aussehen und die Entwicklung des gesamten Kosmos. Wir erklären, was es mit Neutronensternen und „Schwarzen Löchern" auf sich hat. Daneben vermitteln wir praktische Tipps zu ersten eigenen Beobachtungen. Als Rahmenprogramm (Beteiligung freigestellt) stehen Beobachtungsabende auf der Außensternwarte im Taunus auf dem Programm. Entstehende Fahrtkosten sind nicht im Kurspreis inbegriffen. Unser Planetensystem ist nicht Gegenstand dieses Kurses, es wird im nächsten Semester im Kursteil „Einführung in die Astronomie – Das Planetensystem" behandelt.

0401-22 Nord *Stefan Karge; Volker Heinrich*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**
Physikalischer Verein; € 64

Geologie für Alle

Vulkanismus und Erdbeben

Was passiert bei einem Vulkanausbruch? Wie entstehen Erdbeben? Was wussten wir in der Vergangenheit über Vulkanismus und Erdbeben? Was wissen wir heute – und was wissen wir auch heute noch nicht? Wie können wir Vulkanausbrüche oder Erdbeben vorhersagen oder sogar verhindern? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Der aktuelle Stand der Forschung zur Plattentektonik sowie deren Zusammenhang zu Vulkanismus und Erdbeben werden allgemeinverständlich erläutert. Beispiele verdeutlichen den „Vulkanexplosivitätsindex", die „Richterskala" und die Lokalisierung von Erdbeben sowie die Möglichkeiten zur Vorhersage. Typische Gesteine und deren Untersuchung lernen Sie mit Anschauungsmaterial und kleinen Experimenten näher kennen.

Bitte mitbringen: Lupe (falls vorhanden)

0406-02 Nord *Dr. Sonja Leonie Philipp*
Di, 17.30 – 19.30 Uhr, **16. Nov. – 07. Dez., 4x**
Nordwestzentrum; € 40

siehe auch: Online-Kurs: Naturkatastrophen der Antike, 0705-05

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

In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege**
- **stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen**

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 70
Tanz 73
Musik 76
Fotografie 82
Bildnerisches Gestalten 88
Kunst- und handwerkliche Techniken 95
Nähen, Textiles Gestalten 99

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Künstlerpaare: Max Ernst und „seine Frauen"

Der Surrealist Max Ernst (1891–1976) wurde durch seine stilistische Vielfalt und die wechselnden Themen und Techniken bekannt. Eigenständige Frauen, die verschiedener nicht sein könnten, begleiteten seinen Weg: die Kunsthistorikerin, Journalistin und Künstlerin Luise Straus, die spätere Dali-Muse Gala Eluard, die Künstlerinnen Leonora Carrington und Dorothea Tanning sowie die Mäzenin und Sammlerin Peggy Guggenheim. Alle gehörten auf unterschiedliche Weise den Avantgarde-Bewegungen von Dada und Surrealismus an. Ernst war mit vier seiner Lebensgefährtinnen verheiratet und führte darüber hinaus einige „wilde Ehen" und kurze Affären mit Künstlerinnen. Durch die berufliche Nähe waren Leben und Werk in diesen Beziehungen eng miteinander verknüpft.

2003-60 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Künstlerin: Paula Modersohn-Becker

Zwischen Worpswede und Paris

Eine der wichtigsten Vertreterinnen des frühen Expressionismus war Paula Modersohn-Becker. Ungewöhnlich für eine Malerin ihrer Zeit reiste sie auf eigene Faust nach Paris, um sich von den modernen Künstlern ihrer Zeit inspirieren zu lassen. Die früh verstorbene Worpsweder Künstlerin hatte nur wenig Zeit, ein eigenes Werk zu schaffen, aber in kreativer Höchstleistung entstanden viele wegweisende Bilder. Paula Modersohn-Becker gilt als die erste Künstlerin, die sich selbst als Akt zeigte. In ihrem vielschichtigen Lebenswerk versuchte sie im Kern immer das zu verdichten, was den Menschen ausmacht.

In der Schirn findet ab Oktober eine umfassende Retrospektive der Werke der Künstlerin statt.

2003-61 *Ulrike Kuschel*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Künstler: Christian Schad

Rastloses Leben und künstlerische Experimente

Christian Schad (1894–1982) war einer der bedeutendsten Künstler der „Neuen Sachlichkeit". In der Weimarer Republik etablierte sich diese Kunstrichtung, die sich durch die Darstellung von Menschen und durch sozialkritische Themen auszeichnet. Schads in dieser Zeit entstandenen, einfühlsamen Porträts zeichnen sich durch einen „kühlen" Blick aus. Die Experimentierfreude des Künstlers war groß. Sein Werk reflektierte die avantgardistischen Kunstbewegungen des 20. Jahrhunderts vom Kubismus der frühen Jahre bis hin zum Magischen Realismus nach 1945. Bekannt wurde Schad durch seine Fotografien ohne Kamera, die sog. „Schadographien".

2003-62 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Online-Kurs: Einführung in die europäische Malerei

NEU im Programm

Niederländische Meister

Wir haben viele Künstlernamen aus dieser Kunstepoche schon einmal gehört: Rembrandt, der in diesem Jahr mit einer großen Ausstellung im Städel geehrt wird, Vermeer, Peter Paul Rubens, Anton van Dyck, Jan Brueghel d.Ä. oder Frans Hals. In einer Zeit, in der sich die ehemals vereinigten Niederlande in einen unabhängigen nördlichen Teil und einen unter spanischer Herrschaft stehenden südlichen Teil aufgespalten hatten, erlebten Kunst und Kultur einen außerordentlichen Aufschwung. Heute wird diese Epoche als das „Goldenen Zeitalter" der niederländischen Malerei bezeichnet. Was aber sind typische Merkmale der großen Meister in ihren wichtigsten historischen und religiösen Bildern, den Landschaften, Porträts, Stillleben oder Szenen aus dem Alltag?

2003-65 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **29. Nov. – 13. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 23

Literaturkreise

Lesekreis zum Stadtschreiber von Bergen

Wir lesen Literaturempfehlungen der aktuellen Stadtschreiber/in

Der Stadtschreiber-Preis von Bergen ist einer der wichtigsten Literaturpreise der Bundesrepublik. Begleiten Sie dieses Stadtschreiberamt mit einem Lektürekurs. Ergänzt wird er durch ein oder zwei persönliche Treffen mit der jeweiligen Preisträgerin oder dem Preisträger, wobei ganz exklusiv über das Werk gesprochen wird.

Der Kurs beginnt mit der Bekanntgabe des/der neuen Stadtschreiber/in Ende Juni. Zweiter Termin ist voraussichtlich der 27. August, die Amtsübergabe im Festzelt auf dem Berger Markt. Danach sind folgende Kurstreffen geplant.

2103-50 Ost ⓘ *Burghard Schlicht*
Mo + Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **Ende Juni, 27. Aug., 13. Sep., 04. Okt., 08. Nov., 06. Dez., 6x**
Terminänderungen vorbehalten
Schelmenburg; € 60

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor/-innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

2103-60 *Dr. Adolf Fink*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
Bettinaschule; € 74

2103-61 *Dr. Adolf Fink*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
Bettinaschule; € 74

Lesen in Einfacher Sprache

Empfehlen Sie unsere Lesetreffs für alle – inklusiv, barrierefrei, leicht verständlich auf S. 31

Schreibwerkstätten

Autobiografisches Schreiben

Der eigenen Geschichte nachspüren und sie in Worte kleiden, Erlebtes, Erfahrenes, Gesehenes und Prägendes auf dem Papier lebendig werden lassen; die Beschäftigung mit dem eigenen Lebensstoff, der auch als Inspiration für (fiktive) Geschichten und Gedichte dienen kann, wird anhand von kreativen Schreibimpulsen angeregt, angeleitet und anhand

der im Kurs entstehenden Texte besprochen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

2104-51 *Sonja Rudorf*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
20. Nov. + 21. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Schreiblust – vormittags schon kreativ!

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

2104-52 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
Buchhandlung Schutt; € 84

Impulsschreiben

NEU im Programm

Wir setzen (die) Impulse für Ihre Kreativität. Das Schreiben steht im Mittelpunkt. Sie erhalten einen kreativen Reiz, Sie schreiben einen Text, Sie lesen ihn vor und erhalten, wenn Sie mögen, Feedback von der Kursleitung und den anderen Teilnehmenden. Acht Impulse, acht Abende, um im Puls mit anderen Teilnehmenden den Anregungen eine kreative Antwort zu geben.

2104-54 *Sonja Rudorf*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Ressourcenorientiertes Schreiben

NEU im Programm

Lesen beflügelt und dient zu Recht vielen Menschen als Ressource. Aber auch das selbst geschriebene Wort kann zu einer Kraftquelle werden. Wir laden Sie dazu ein, schreibend Ressourcen ans Tageslicht zu befördern, ganz gleich, ob durch eigene Erlebnisse, Träume oder Visionen oder Impulse von außen. Im Vordergrund stehen positive Aspekte und Schreibimpulse.

Dieser Kurs erhebt keinen Anspruch auf einen therapeutischen Zugang.

2104-55 *Sonja Rudorf*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
09. Okt. + 10. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Noch einmal mit Gefühl: Das Schreiben von Romanzen

NEU im Programm

Dieser Genrekurs gibt eine Einführung in die Historie und die verschiedenen Untergruppen der Romanze und zeigt dann anhand der Stichworte „Romantischer Kern", „Äußerer Konflikt", „Innerer Konflikt", wie die Romanze aufgebaut ist. Allgemeine Themen des Kreativen Schreibens werden in den Grundzügen erläutert. Insbesondere die Erzählperspektive spielt eine Rolle, die in Romanzen häufig als duale Erzählperspektive Verwendung findet. Bei den Charakteren schauen wir uns wichtige Konventionsfiguren, wie „die andere Frau" oder „der falsche Mann" an. Einige beispielhafte bekannte Romanzen dienen uns als Anregung für eigene Ideen zu romantischen Schreibprojekten.

2104-65 *Edgar Achenbach*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
06. Nov. + 07. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online-Kurs: Offene Schreibwerkstatt

Die Kunst, das Leben zur Sprache zu bringen

Durch Alltagsbeobachtungen, Schreibübungen und Sprachexperimente lernen Sie ohne Leistungsdruck, Ihre Kreativität zu entdecken und Ihr eigenes Thema zu finden. Auch Autobiographisches ist willkommen. Sie erhalten praktische Anleitungen für die sprachliche Gestaltung. Die entstandenen Texte werden gemeinsam gelesen.

2104-70 *Friederike Giley*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Nov., 6x**
Online-Kurs; € 64

Online-Kurs: Figurenentwicklung intensiv Teil I

In diesem Intensiv-Kurs für Fortgeschrittene geht es um Anamnese, Komplexität, Milieu, Nebenfiguren, sowie um Dilemma und Konflikt. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mittels zahlreicher Übungen und entwickeln Sie Strategien, um Ihren Figuren Tiefe, Komplexität und Glaubwürdigkeit zu verleihen. Durch ihre Lebendigkeit und Dynamik vermögen sie über Epochen hinweg unvergessliche Eindrücke zu hinterlassen. Die Figurenentwicklung ist die spannendste, zugleich aber auch forderndste Aufgabe für Autoren und Autorinnen und verlangt neben schriftstellerischem Talent, Wissen, Erfahrung und fortgesetzte Übung.

Die eingereichten Texte der wöchentlichen Aufgabenstellungen werden durch die Kursleitung individuell betreut und anschließend gemeinsam im Kurs besprochen. Für den damit verbundenen zeitlichen Mehraufwand erheben wir € 10 Zusatzkosten.

2104-71 *Friederike Giley*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
Online-Kurs; € 64

Online-Kurs: Experimentelle Schreibschnipsel

● **Mit anderen Worten: Liebe!**

Noch eine Liebesgeschichte? Ja, unbedingt! Denn was könnte uns mehr interessieren als Liebe und Leidenschaft? Liebe ist das vielleicht stärkste Gefühl, das wir kennen, wobei die romantische Liebe nur eine ihrer vielen Formen ist, aber wohin sie auch fällt, in welcher Gestalt sie sich auch zeigt – nie werden wir aufhören von ihr zu erzählen. Angeregt durch viele kreative Schreibimpulse, wagen wir uns

Online-Kurse zur Frankfurter Buchmesse 2021

Unter dem Motto „Singular Plurality" präsentiert sich der diesjährige Ehrengast Kanada auf der Frankfurter Buchmesse. Daher tauchen wir in unseren Englischkursen in die kanadische Literaturszene ein.

Online-Literaturkurse auf Englisch ab Seite 149

- Frankfurt Book Fair: Guest of Honour Canada, 4280-83
- English Book Club C1/C2
  – Great novels made into movies, 4280-84
  – Literary Anniversaries, 4280-86
  – Music and Literature, 4280-90

gemeinsam an die ganz großen Gefühle! Die so im Kurs entstandenen Texte werden in wertschätzender Atmosphäre vorgestellt und besprochen.

2104-80 *Friederike Giley*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 23. Sep., 3x**
Online-Kurs; € 30

● **Vom Lesen und Lachen**

Was lässt uns lachen? Wann ist etwas komisch? Und wann ist ein Witz gelungen? Wenn es um Komik geht, sind unsere Vorlieben verschieden: der eine mag's zynisch, ein anderer eher albern oder sarkastisch, tapsig oder grotesk. All das funktioniert, solange dabei einige Regeln beachtet werden und das Timing für die Pointe stimmt. Humor ist eben kein Zufall! Mit Beispielen aus der Literatur, mit kreativen Impulsen und Übungen begeben wir uns auf die Spuren des Humors. Wir entwickeln eigene Texte, die wir anschließend in sowohl wertschätzender, als auch vergnüglicher Atmosphäre besprechen und ausarbeiten können.

2104-81 *Friederike Giley*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Okt. – 21. Okt., 3x**
Online-Kurs; € 30

● **Die Magie der Märchen**

Nach kurzer Einführung in die Typologie traditioneller Märchenerzählungen, entwickeln wir, angeregt durch eine Reihe von Schreibimpulsen, eigene Ideen für ein Märchen. Spielen Sie mit der Phantasie, lassen Sie Königs- und Bauernkinder auftreten, begleiten Sie diese auf der Suche nach dem Glück, stellen Sie ihnen Kobolde, Hexen und Zauberer in den Weg, versetzen Sie Berge, lassen Sie Gold und Pech herabregnen! Ob die Geschichten sich in der Vergangenheit oder in der Zukunft bewegen, ist dabei nicht entscheidend – was zählt, ist das Abenteuer des Schreibens im phantastischen Reich des Unterbewussten.

2104-82 *Friederike Giley*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov. – 18. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 30

Online-Kurs: Literarische Kalendertürchen

In diesem Jahr werden wir in der Vorweihnachtszeit auf manch vertraute und lieb gewonnene Tradition verzichten müssen, nicht jedoch auf besinnliche kreative Stunden im Kreise Gleichgesinnter. Wir öffnen für Sie 24 literarische Kalendertürchen und laden Sie ein, die langen Vorweihnachtsabende schreibend zu zelebrieren und gemeinsam online zu teilen. Die Sofaecke, eine Kuscheldecke, Ihre Lieblingstasse, ein neues Heft oder das Notebook – und schon ist alles bereit für ein paar Stunden inspirierten Schreibens! Täglich erhalten Sie per E-Mail einen kurzen Schreibimpuls, aus dem Sie ganz spielerisch literarische, vorweihnachtliche Miniaturen erschaffen. An den vier Online-Terminen teilen und besprechen wir sie miteinander und genießen dabei eine sowohl kreative als auch besinnliche Zeit.

2104-83 *Friederike Giley*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **01. Dez. – 22. Dez., 4x**
Online-Kurs; € 40

Sie möchten Ihre Texte in einem Blog veröffentlichen?

Wie zeigen Ihnen wie es geht: alle Kurse rund um's Bloggen finden Sie ab Seite 216

Online-Kurs: Self Publishing

In der Stadt der internationalen Buchmesse und der großen Verlage träumen viele Autorinnen und Autoren vom eigenen Buch. Doch Dutzende Absagen von Verlagen später gibt so mancher wieder auf. Dabei war es nie einfacher und günstiger, ein Buch selbst zu verlegen. Der Self-Publisher-Markt boomt und findet zunehmend Anklang beim Publikum. Self Publisher veröffentlichen ihre Bücher, wann immer sie wollen und können so auf Marktnischen, Trends und Feedbacks schnell und unmittelbar reagieren. Doch ob Satz, Cover oder Marketing – um alles muss man sich selbst kümmern. Wie sieht der Herstellungsprozess in Eigenregie aus und wie schützt man sich vor unseriösen Anbietern? Wir listen Vor- und Nachteile des Selbstverlags auf, geben praxisnahe Tipps und stellen gängige Plattformen wie Books on Demand (BoD), Amazon Kindle, epubli und neobooks vor.

2104-85 *Pete Smith*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 30

Online-Kurs: Vom Ende einer Geschichte

Einführung in das literarische Schreiben

Eigentlich haben Sie alles, was es für eine Erzählung braucht: eine Idee, reichlich Stoff, eine Vorstellung von den Charakteren. Dennoch fällt Ihnen der Einstieg schwer. Warum beginnen Sie nicht einfach mit dem Ende Ihrer Erzählung? Gemeinsam wollen wir all jene Bedenken ausräumen, die Sie daran hindern, Ihr Projekt zu starten. Anhand praktischer Schreibübungen gestalten Sie Ihre Haupt- und Nebenfiguren, entwickeln den Plot, skizzieren erste Szenen sowie Handlungsverläufe und probieren verschiedene Perspektiven aus. Ziel ist es, ins Schreiben zu kommen und die eigenen literarischen Texte in der Gruppe zu diskutieren.

2104-86 *Pete Smith*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 60

Online-Kurs: Haikus schreiben

Die Kunst der siebzehn Silben

Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die sich auch im Westen ausgebreitet hat und heute noch frisch und lebendig ist. Haikus leben von dem tief empfundenen Moment, der nach klaren formalen Regeln in wenigen Worten eingefangen wird, wie ein fotografischer Schnappschuss. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst und spiegelt dabei seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie einmal, sich auf diese Weise mitzuteilen! Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, schaffen Sie Sprachbilder und kommen Sie schreibend zur Ruhe. Hier noch ein Tipp: Es ist schwer, die Welt auf sich einwirken zu lassen, wenn man zu sehr mit den eigenen Wünschen beschäftigt ist, deshalb: Vergiss, dass du ein Haiku schreiben willst ...

2104-90 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
12. Nov. + 13. Nov., 2x
Online-Kurs; € 34

siehe auch: Autobiografisches Schreiben im Programm „Aktiv im Alter", 7115-50 und -52

Abenteuer Weltliteratur

Norbert Abels aktuelle Leseempfehlungen

Kaum überschaubar ist der Büchermarkt. Um dem Versinken im poetischen Dschungel Paroli zu bieten, richten wir einen sonntäglichen Blick auf einige herausragende neue Solitäre. Dabei überschreiten wir gehörig die europäischen Grenzen und begeben uns auf eine literarische Abenteuerreise. Nach der großen lateinamerikanischen Welle der vergangenen Jahrzehnte wenden wir uns auch den immer fesselnder geratenden Werken asiatischer und afrikanischer Buchveröffentlichungen zu. Wegen der ausgefallenen Buchmesse im letzten Herbst, wird uns auch Kanadas Literatur beschäftigen. Ein

besonderes Augenmerk legen wir dabei auf bislang noch unentdeckte Autorinnen und Autoren.

2104-95 *Prof. Dr. Norbert Abels*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Theater

Online-Kurs: Theaterseminar

Theaterstücke sehen und besprechen

Wir wollen die in der Spielzeit gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freier Theatergruppen und anderer Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Zusatzkosten: € 10 anteilige Kosten für Gasthonorare

● **Teil I: Spielzeit September – Oktober**

2105-60 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**
Online-Kurs; € 69, Mat. Kosten € 10

● **Teil II: Spielzeit Oktober – Dezember**

2105-61 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 10

Großes Theater

NEU im Programm

Ob Drama oder Komödie – wir setzen uns auf die Fährte berühmter Theaterstücke und folgen Ihnen durch die Jahrhunderte. Ausgewählte Werke werden vor dem Hintergrund ihrer Stoffe, ihrer Epoche und Wirkungsgeschichte betrachtet und verglichen. Liebe und Eifersucht, Mord und Hinterlist, Tragik und Komik: auf den Brettern, die die Welt bedeuten, spiegeln sich seit gut 2.500 Jahren unsere Leidenschaften und Passionen. Für alle, die über Medea, Hamlet, Faust und Nora, einen eingebildeten Kranken oder eine alte Dame mehr erfahren wollen, ist diese Zeitreise durch die Theatergeschichte gedacht.

2105-75 *Prof. Dr. Norbert Abels*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Tanz

Tanz und Körpererfahrung

Tanz trifft Gebärdensprache

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

Es sind keine Vorkenntnisse in der Gebärdensprache notwendig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

2202-51 *Tessy Bemtgen*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **18. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer/-innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

2204-51 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **07. Sep. – 30. Nov., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 95

Anzeige

Improvisationstanz

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihr Körper-, Geist-, Gefühls- und Bewegungsbewusstsein zu entdecken, mit dem Ziel, Ihren persönlichen Weg des Tanzens zu kultivieren. Mit dem Fokus darauf, was und wie sich unser Körper im Raum und in Beziehung zueinander bewegt, beginnen wir mit einem Warm-up, um den Körper zu aktivieren und physisch vorzubereiten. Dann wird eine Reihe von Improvisationsübungen eingeführt, die uns schrittweise zu unserer endgültigen Improvisationsaufgabe führen.

2206-51 Nord *N.N.*
Do, 20.15 – 21.45 Uhr, **09. Sep. – 11. Nov., 8x**
Nordwestzentrum; € 69

Contemporary Dance

● **Wochenkurs**

Hier werden mehrere Tanzstile miteinander vereint (Classic, Modern, Modern Classic, Jazz ...) und neue Zähltechniken sowie das Tanzen mit und gegen die Musik erlernt. Sie erfahren hier, wie Sie Ihre Bewegungen individuell entfalten können. Deshalb werden neben den Sequenzen des Aufwärmtrainings keine Choreografien im Mittelpunkt stehen, sondern ein Techniktraining für den Einsatz des Körpers im Raum: am Boden, im Stand und in der Luft. Im Vordergrund stehen Animation und Hilfestellung zu Improvisation, Tanz und Choreografie.

2208-51 Nord *Tanja Hansen*
Mo, 20.15 – 21.45 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Nordwestzentrum; € 95

● **Workshop zum Kennenlernen**

Anhand verschiedener Warm-Ups und Technikübungen werden Sie an den Contemporary Dance herangeführt. Das Spiel mit Musik und Bewegungen hilft, das Bewegungsrepertoire zu erweitern und individuellen Ausdruck zu finden. Wir werden zusammen an kleinen Kombinationen arbeiten und die Kreativität fördern. Ziel ist es, einen weitreichenden Einblick in die Welt des Contemporary Dance zu ermöglichen. Im Vordergrund stehen Animation und Hilfestellung zu Improvisation, Tanz und Choreografie.

2208-55 Nord *Tanja Hansen*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Stepptanz, Musical Dance

Online-Kurs: Stepptanz via Zoom

● **für Anfänger/-innen**

Stepptanz ist ein rhythmischer, mitreißender Tanz mit den Füßen und dem ganzen Körper: Er wird assoziiert mit Namen wie Ann Miller und Fred Astaire. Auch zu Hause kann mit einfachen Mitteln Stepptanz erlernt werden. Gesteppt wird in Socken, Lederschläppchen oder -schuhen, damit die Nachbarschaft nicht gestört werden. Ansonsten wird, wie im Präsenzunterricht auch, jeder einzelne Stepptanz-Schritt geübt, die zu Schrittabfolgen und einer kleinen Choreographie ausgebaut werden. Die Kursleitung verwendet zwei Webcams. So kann man die einzelnen Stepptanzschritte sehr klar erkennen und auch die Gesamtheit der Bewegungen auf dem Bildschirm verfolgen.

Zum Tanzen benötigen Sie Socken, Lederschläppchen oder Lederschuhen.

2213-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 69

● **für Fortgeschrittene**

Online zu Steppen auf hohem Niveau ist möglich: Unsere Gruppe steppt seit vielen Jahren zusammen und wir freuen uns auf neue versierte Stepptänzer/-innen. Wir studieren Choreographien ein, die wir auch aufführen, selbst virtuell. Gesteppt werden verschiedene Tanzstile von American Tap zu Rhythm Tap oder Irish Tap. Nach einer technischen Einführung ist das Online-Steppen einfach. Wir steppen in hellen Socken, Lederschläppchen oder -schuhen, damit die Nachbarschaft nicht gestört werden. Die Dozentin verwendet zwei Webcams, so sind sowohl die einzelnen Stepptanzschritte als auch die Gesamtheit der Bewegungen auf dem Bildschirm klar nachvollziehbar.

Zum Tanzen benötigen Sie Socken, Lederschläppchen oder Lederschuhen.

2214-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **30. Aug. – 06. Dez., 13x**
Online-Kurs; € 162

Online-Kurs: Musical Dance via Zoom

Online zu tanzen ist ganz einfach. Es fühlt sich fast so an, als würde sich die Gruppe vor Ort treffen. Wir lernen uns kurz kennen und tauschen uns aus. Dann beginnen wir mit einem Musical Theatre Dance Aufwärmtraining, bei dem alle Bereiche des Körpers trainiert werden. Auf dem Programm stehen Tänze zu Musical- und Swingstücken sowie das Einstudieren von Choreographien. Hier wird nicht nur auf die Schrittabfolgen geachtet, sondern auch auf den Ausdruck und die Geschichte, die wir tänzerisch erzählen. Es besteht die Option, die einstudierte Choreographie am Kursende virtuell aufzuführen.

Zum Tanzen benötigen Sie Socken oder Tanzschläppchen, bequeme Kleidung (z.B. Leggins und ein enger anliegendes Shirt).

2215-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 69

Internationale Tänze

Line Dance – Multidance Formation

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock'n'Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

● **Aufbau I**

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.
Einzelanmeldung möglich!
Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2220-51 *Vera Langer*
Di, 17.00 – 18.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

● **Aufbau II**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Aufbaukurs teilgenommen haben.
Einzelanmeldung möglich!

2220-55 *Vera Langer*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

siehe auch: Fit, Fun, Line Dance 55+ im Programm „Aktiv im Alter", 7137-51, -52 und -53

Boogie-Woogie, Swing und Jive

„It don't mean a thing if it ain't got that Swing!" (Duke Ellington). Tanzen Sie zur populären Tanzmusik, die allen vertraut ist. Der Swing ist die wohl bekannteste Spielart des Jazz, mit seinem unverwechselbaren tanzbaren Big-Band Sound. Im Paar-

tanz Swing mischen sich spielerische Bewegungslust mit typisch traditionellen Tanzelementen aus dem Standard-Tanz. Tanzen Sie den Boogie-Woogie und seine lateinamerikanische Form, den Jive!

! Teilnahme nur zu zweit möglich.
■ Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle

2228-51 *Ralf Arno Wess*
Sa + So, 11.30 – 14.45 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Flamenco

Flamenco ist ein andalusischer Tanz voller Leidenschaft und Dramatik. Er hat sich aus Elementen hinduistischer, arabischer, jüdischer, persischer und anderer Tänze entwickelt. Gitanos schufen daraus eine Kunst, die sich noch heute weiterentwickelt und auch Elemente von Blues und Jazz enthält. Sie lernen, den typischen Flamencorhythmus (compas) zu verstehen, zu fühlen und zu tanzen. Auch die Koordination einiger typischer Flamencobewegungen wird geübt. Jeder Körperteil ist involviert und trägt zu Ausdrucksstärke und Spannung bei. Am Ende entsteht aus den erlernten Elementen eine kleine Choreographie.

2241-51 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 32

Bollywood-Tanz

Der Bollywood-Tanz ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, Orientalischem Tanz, Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft Osten und Westen, Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Tanz-/Gymnastikschläppchen

● Wochenkurs

2242-51 ♀ *Mridula Singh*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 93

● Workshop

2242-55 Nord ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Tribal Fusion Bellydance

NEU im Programm

Tribal Fusion Bellydance ist eine Kombination aus klassischem Bauchtanz und American Tribal Style mit Elementen aus Modern und Jazz Dance sowie HipHop, Flamenco und Folkloretänzen. Er zeichnet sich durch das Spiel fließend-schlangenartiger Bewegungen und scharfer Akzente aus. In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Tribal Fusion Bellydance vermittelt, die nötigen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit gefördert. In den Übungseinheiten werden Technikübungen mit einer ausdrucksstarken Choreographie vermittelt.

2243-51 West ♀ *Stefanie Riedasch*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **17. Sep. – 19. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Orientalischer Tanz

● Basis

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

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

2245-51 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

2245-52 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

● Aufbau

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

2247-51 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

2247-52 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.05 – 19:55 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

Persisch-Orientalischer Tanz

NEU im Programm

Sie lernen nicht nur einzelne Schritte und Bewegungen des Persisch-Orientalischen Tanzes kennen, sondern auch Choreografien mit Herz und Gefühl zu tanzen. Ein wichtiger Aspekt des Tanzes ist zudem die Körperwahrnehmung und die Fitness.

2248-51 West *Niloofar Bijanzadeh*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Reigentänze aus Russland

NEU im Programm

Bei russischen Tänzen denken die meisten spontan an die komplizierten Schritte aus dem Kasatschok. Es gibt aber auch wunderschöne, ruhige, partnerunabhängige Reigentänze, die mit verschiedenen Wege- und Verschlingungs-Formen und einfachen Taktwechseln auch von Ungeübten getanzt werden können. Genießen Sie das gemeinsame, harmonische Tanzen zu wunderschönen Melodien.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA

2251-51 Nord *Dagmar von Garnier*
So, 10.30 – 14.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft „krummen" Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können unabhängig von einer Partnerin/einem Partner mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich aneinandergereiht werden, manchmal mit etwas steigerndem Tempo.

Mit ein wenig Kreativität ist der zurzeit nötige Mindestabstand gut einzuhalten.
Pädagog/-innen finden hier gute Anregung für ihre Gruppenarbeit.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA

2252-51 Nord *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Internationale Folkloretänze – Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es können insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt werden.

Vorkenntnisse in Folkloretanz sind erwünscht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2253-51 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 95

2253-52 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Sep. – 30. Nov., 11x**
Schwarzburgschule; € 95

2253-53 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Ev. Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 103

Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition

Kreistänze und Mixer

Bal Folk ist ein Mitmach-Tanztreff zu französischer Folkmusik. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen, nicht die perfekte tänzerische Ausführung.

Mit ein wenig Kreativität ist der zur Zeit nötige Mindestabstand gut einzuhalten.
Einzelanmeldung ist möglich.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2255-51 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 16

2255-52 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 16

2255-53 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 16

Musik

Online-Vortragsreihe: Studium Musicale – Der singende Mensch

NEU im Programm

Wissen und hören, Musik bis die Ohren klingen!

Das Studium Musicale widmet sich mit zehn Onlinevorträgen pro Halbjahr jeweils einem musikalischen Oberthema, das wir aus verschiedenen Blickwinkeln auf die wichtigsten Genres der Musik beziehen. Vortragende sind Menschen, deren Leidenschaft und berufliche Passion die Musik ist. Gemeinsam hören wir Musik und sehen sie zudem durch die Augen der Vortragenden, die sie für uns mit dem Schatz ihrer musikwissenschaftlichen und gesellschaftshistorischen Kenntnisse bereichern. „Musik kann das Nicht-Benennbare benennen und das Nicht-Erkennbare kommunizieren.", (Leonard Bernstein, Dirigent) „Musik ist so etwas wie ein emotionaler Nektar, ein Zauber, auf den wir fliegen!" (Wolf Maahn, Musiker). In diesem Sinne starten wir das Studium Musicale mit der Musikform, die uns als Menschen am nächsten liegt: dem Gesang, den wir mit Stimme und Körper direkt aus uns selbst heraus ertönen lassen. Fliegen Sie mit und lassen Sie sich verzaubern!

Hinweis: Die zehn Vorträge können nur als Gesamtprogramm gebucht werden. Einzelbuchungen sind nicht möglich.

2302-50
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Okt. – 15. Dez., 10x**
Online-Vortragsreihe; € 65

● **Einführung in das Semesterthema**

„Freiheit ist nur in dem Reich der Träume und das Schöne lebt nur im Gesang." So schrieb tiefgründig Friedrich Schiller. Gesang erklingt höchst mannigfaltig. Es gibt das unmittelbar hervorgebrachte Singen, Kinderlieder, Volklieder, Kunstlieder bis hin zum ariosen Bel Canto, ja sogar Nationalhymnen und Kampflieder. Inzwischen weiß man, dass Sprache und Gesang ursprünglich zusammengehörten und sich erst im Prozess der Kultur trennten. Das schauen wir uns als Auftakt der Vortragsreihe des Studium Musicale genauer an!

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Okt., 1x**

● **Europäisches Liedgut: Mehr als Wiegen- und Wanderlieder!**

Lieder begegnen uns in jeder Lebenslage, gliedern den Tag und das Jahr, sind Spiegel ihrer Zeit und eines unserer wichtigsten Kulturgüter. Wir begeben uns auf eine soziokulturelle Reise durch das europäische Liedgut. Ob Volkslied, Wiegenlied, Liebeslied, oder Wander-, Arbeits- und Soldatenlied, wir blicken gemeinsam hinter Texte und Melodien. Was bedeuten sie, warum und wann wurden sie geschrieben? Schon vor dem Erstarken des Bürgertums zu Beginn des 19. Jahrhunderts war das Lied aus dem musikalischen Verständnis des Menschen nicht mehr wegzudenken. Und eines gilt immer: Singen fördert die Gesundheit und den Zusammenhalt!

Eva Hofem
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Okt., 1x**

● **Die Stimme zwischen Funktion und ästhetischem Ausdruck in ausgewählten Kulturen**

Mit David-Emil Wickström, Professor der Popakademie Baden-Württemberg (und gebürtigem Norweger), begeben wir uns auf eine kleine musikalische Weltreise: Von Skandinavien über den Kaukasus und Zentralafrika bis nach Nordamerika hören wir, wie die Stimme in verschiedenen kulturellen Kontexten eingesetzt wird. Dabei wird u.a. die Grenze zwischen Musik und Arbeit bzw. Religion beleuchtet sowie der Funktionswandel der Stücke von einem Gebrauchsgegenstand im menschlichen Lebenszyklus zu einem ästhetischen Werk, das auf einer Bühne präsentiert wird. Gemeinsam erweitern wir unser zentraleuropäisch geprägtes Ohr für die Musik uns oftmals unbekannter Gesangstraditionen.

Prof. Dr. David-Emil Wickström
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Okt., 1x**

● **Das romantische Kunstlied**

Wir tauchen mit Liedern von Franz Schubert, Johannes Brahms und Robert Schumann hörend ein in die Welt musikalischen Romantik und erfahren durch kurze Analysen von Musik und Text, warum das Kunstlied die wohl schönste Vokalmusikgattung überhaupt ist. Dieses wichtige Genre, das sogar im englischsprachigen Raum mit dem deutschen Begriff „The German Lied" bezeichnet wird, umfasst Kompositionen der deutschen Romantik, die vor allem durch solistischen Gesang und Klavierbegleitung geprägt sind. Oft handeln Kunstlieder von Liebe, Sehnsucht und Naturverbundenheit und spiegeln

damit ihre Entstehungszeit und den Zeitgeist wider. Denn die meisten Kunstlieder basieren auf Gedichten von Literaten wie Goethe, Heine oder Eichendorff und sind dadurch auch dramaturgische Meisterwerke.

Eva Hofem
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Nov., 1x**

● Crossover mit dem Erlkönig: Vertonungen von Klassik bis Rap

Goethes „Der Erlkönig" ist seit seiner Entstehung 1782 eines der meistzitierten Gedichte und gehört noch heute zum festen Bestandteil des Deutschunterrichts. Nicht weniger bekannt ist Franz Schuberts Vertonung der naturmagischen, schaurigen Ballade. Durch seine rhythmische, diffizile Klavierbegleitung und den melodischen Erzählton eignet sich das Lied aber auch hervorragend für neuere Genres: So wurden neben zahlreichen Vertonungen in der Romantik auch in der Gegenwart Adaptionen von Schuberts Werk geschaffen. Bedeutende a cappella-Gruppen, moderne Blasorchester und sogar Rapper interpretieren Schuberts eingängiges Lied und Goethes bekannten Text. Wir hören und besprechen unterschiedliche Versionen und folgen den Erlkönig durch Nacht und Wind.

Eva Hofem
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**

● Die Entwicklung des Folksongs

Durch Musikerinnen und Musiker wie Bob Dylan, Joan Baez oder Pete Seeger finden amerikanische Folksongs weltweite Beachtung. Der Americana-Experte Thomas Waldherr erklärt wie aus den Folksongs des ländlichen Amerika die musikalische Ausdrucksform der gesellschaftskritischen Jugend in den 1950er und 1960er Jahren wurde. Sie erfahren wie sich die englisch-schottisch-irischen Folksongs durch afroamerikanische Einflüsse weiterentwickelten und wie Rindertrails und Eisenbahnen den Folksongs neue Themen gaben. In der Folgezeit politisierten sich Folksongs und öffneten einer kritischen und konsummüden studentischen Jugend eine musikalische Welt, die als ursprünglich, ehrlich und authentisch empfunden wurde. Die Blütezeit des Folk-Revival endete, als Bob Dylan 1965 beim Newport Folk Festival seine elektrische Gitarre einstöpselte.

Thomas Waldherr
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Nov., 1x**

● Bekannte Melodien in Jazz und Blues

Wir begeben uns auf Spurensuche nach den Ursprüngen bekannter Jazz- und Bluesmelodien, beleuchten die oft tragischen Geschichten, die dahinterstehen und schauen neben einem musikalischen Vergleich der Interpretationen von Frank Sinatra, Ella Fitzgerald oder Billie Holiday auch auf die bewegten Leben der Künstler/-innen, die ein ganzes Musikgenre mit ihren Stimmen geprägt haben. Dabei kommen auch zeitgenössische Interpreten nicht zu kurz, denn Jazz und Blues verbinden mehr denn je ganze Generationen. „Moonriver", „I Love Paris" oder „I've got you under my skin" sind die bekannte Jazz-Melodien, die immer wieder neu improvisiert unter die Haut gehen und ist weit mehr sind als eine hübsche Untermalung für einen romantischen Abend.

Eva Hofem
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Nov., 1x**

● Like a Rolling Stone

Die Geschichte der Rockmusik begann als Revolte gegen die verstaubte Spießermoral der Nachkriegsära. Es hat einige Zeit gedauert, bis sie vom kulturindustriellen Betrieb vereinnahmt wurde. Dennoch gelang es ihr immer wieder, den Geist ihres Ursprungs zurückzuerobern. Vom Mersey Beat der Pilzköpfe über Hendrix, Woodstock bis zu Heavy Metal, Hip Hop, Underground Rap oder Indie-Rock vollzieht sich eine spannende, recht lautstarke Entwicklung.

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Dez., 1x**

● Ach, … ich fühl's – große Arien

Die einzelne Arie, vor allem die große Opernarie zieht die Menschen seit dem Beginn dieser Gesangsform im europäischen Barockzeitalter magisch an. Sie erfährt nicht selten jubelnde Resonanz, bisweilen auch ein missgünstiges Buhkonzert. Auf jeden Fall soll in ihr der unmittelbare Ausdruck einer Leidenschaft erklingen. Dabei handelt es sich zugleich um eine der komplexesten Formen des Gesangs. Aufstieg, Entwicklung und Höhepunkte dieses Genres verdienen eine kurzweilige Betrachtung.

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Dez., 1x**

● Nicht nur zur Weihnachtszeit – Gotteslob und Festgesang

Mit bestimmten Melodien verbinden wir verschiedene Situationen. Oft sind das unsere Feste. Stimmt an den Gesang, schlagt die Pauke, die liebliche Laute." So sagte es die Bibel. Und in dulci jubilo wird noch immer gefeiert. Festgesang, Lobgesang, Weihelied, Kirchenlied, Weihnachtslied, Hymnen, Choräle, Gospels: all diese Gesangsformen verstehen sich nicht nur als Gotteslob, sondern immer auch als musikalisches Gemeinschaftserleben. Zum Abschluss des Studium Musicale, passend zur Weihnachtszeit, wollen wir dieses Musikgenre näher betrachten und gemeinsam erleben.

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Dez., 1x**

Abenteuer Operngeschichte

Die Oper ist ein Raum für Klang und echte Leidenschaften. Sie ist ein „Kraftwerk der Gefühle", eine Chance für die Sinne. Gemeinsam mit dem Dramaturgen, Musiker und Buchautor Norbert Abels wandern wir mit offenen Ohren durch die Geschichte der Oper: von den Anfängen in der Florentiner Camerata von 1600 und Monteverdis neuer Ausdruckswelt, über die Mozartepoche und das 19. Jahrhundert mit Verdi und Wagner bis zu den großen Werken des 20. Jahrhunderts. Lassen wir uns mitreißen, wenn Orpheus in die Unterwelt steigt, Tristan sich in Isolde verliebt, Tosca in den Tod springt oder der dicke Ritter Falstaff in der Themse landet.

2302-70 *Prof. Dr. Norbert Abels*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

Notenlesen, Tonleitern, Akkorde …

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis z.B. von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u.a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-50 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

● Online-Kurs

2330-51 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Okt. – 17. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 58

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-54 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Gehörtraining für den musikalischen Alltag

Lieder nach Gehör begleiten und Melodien heraushören

Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!" begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen.

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen.

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

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

Für alle Musizierenden und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene.
Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt.
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-56 *Andi Saitenhieb*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Home Recording

Eigene Musik aufnehmen, mischen und mastern mit Cubase

Nehmen Sie in Ihren eigenen vier Wänden professionell Musik auf, von einzelnen Songs bis hin zur fertigen CD! Das Equipment kostet nur wenige hundert Euro – hier lernen Sie, wie Sie es richtig nutzen, und zwar ganz praktisch:

- welches Equipment brauchen Sie wirklich und welches – erstmal – nicht
- Aufnehmen von realen Instrumenten und Stimmen
- Programmierung von virtuellen Instrumenten (wie Schlagzeug, Bass, Keyboards)
- Arrangieren und stilistische Überlegungen
- Editieren der Aufnahmen, Abmischen und Mastering

Für alle Musiker/-innen und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Kopfhörer und falls vorhanden ein Audio Interface. Cubase kann kostenlos getestet werden, weitere Informationen am ersten Termin.
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-60 *Andi Saitenhieb*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Online-Kurs: Blockflöte

Impulse für „Wiederentdecker/-innen"

Sie haben früher in Kindheit oder Jugend Blockflöte gespielt, haben heute wieder Lust auf gemeinsames Musizieren – und wollen nicht so lange warten, bis das wieder „in Präsenz" möglich ist? Dann laden wir Sie ein zu unserem Online-Kurs für „Wiederentdecker/-innen"! Sie bekommen Impulse zur Spieltechnik, können ausprobieren, individuelle Rückmeldungen erhalten und Fragen stellen. Alle Instrumente der Blockflötenfamilie sind willkommen.

Grundkenntnisse auf dem Instrument und Notenkenntnisse sind erforderlich.
Bitte bereithalten: Blockflöte(n), ggf. Notenständer

2331-50 *Sabine Kühnert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Sep. – 04. Okt., 4x**
Online-Kurs; € 45

siehe auch: Adventsmusik mit Bläserensembles des Dr. Hoch's Konservatoriums, 0104-60

Online-Kurs: Querflöte

Online gemeinsam üben: Teilnehmende, die bereits über eine gewisse Praxis im Querflötenspiel verfügen, treffen sich hier, um Impulse für den musikalischen Ausdruck zu erhalten und Literatur aus allen musikalischen Stilepochen für das Flötenspiel kennenzulernen. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

● **für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen**

2331-60 *Jonathan Weiss*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. Sep. – 10. Nov., 8x**
Online-Kurs; € 107 / max. 5 TN

● **für Fortgeschrittene**

2331-62 *Jonathan Weiss*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Sep. – 10. Nov., 8x**
Online-Kurs; € 160 / max. 5 TN

Online-Kurs: Mundharmonika/Blues Harp zum Kennenlernen

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Wir vermitteln Ihnen online, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending"), die richtige Atmung und einen guten Ton. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte für den Kurs bereithalten: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-50 *Linda Krieg*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Nov. – 02. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 52

Online-Kurs: Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. An fünf Abenden haben Sie Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels praktisch und ganz bequem von zuhause aus zu erlernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt,

damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Sie erfahren, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuleben.

Die Teilnahme ist nur mit einem eigenen Instrument möglich. Sollte kein eigenes Instrument vorhanden sein, finden Sie im Info-Blatt Hinweise zu günstigen Alternativen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2342-50 ⓘ *Matthias Eder*
Mo, 18.30 – 21.00 Uhr, Mo, 19.00 – 21.00 Uhr,
13. Sep. – 11. Okt., 5x
Online-Kurs; € 84

Cajòn zum Kennenlernen

„Cajòn", auf deutsch Kistentrommel, ist ein aus Peru stammendes Rhythmusinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: Das Instrument ist in der Percussion und als Schlagzeug vielfältig einsetzbar. Sein Klang ist trommelähnlich und es wird auf dem Instrument sitzend mit beiden Händen gespielt. Auf den mit Holzplatten versehenen Schlagflächen der Cajòn kann man mit einfachen Mitteln einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Der Kursleiter zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen.

Bitte beachten: Zum Spielen bitte keinen Rock und keine Ringe tragen.
Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-50 *Khodadad Bahmani*
So, 12.00 – 14.30 Uhr, **05. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29, Mat. Kosten € 10

Ukulele

● **zum Kennenlernen**

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-52 Nord *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

2350-53 West *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2350-54 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen**

Für alle, die einen Einstieg in das gemeinsame Musizieren mit der Ukulele auf einfachem Niveau suchen: Sie lernen schnell umsetzbare und übersichtlich arrangierte Songs kennen. Bei jedem Termin wird ein neuer Song erarbeitet und komplett gespielt. Wiederholungen an den Folgeterminen festigen das Repertoire.

In lockerer und stressfreier Atmosphäre gibt es zudem Basisinformationen rund um Instrument, Ukulelespiel, Notation und Übetechniken. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.
Voraussetzungen: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Gitarre oder Ukulele
Bitte mitbringen: eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-55 *Norbert Enz*
Di, 17.30 – 18.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 10x**
Bethmannschule; € 66

Online-Kurs: Ukulele im zweiten Anlauf

NEU im Programm

für Wiedereinsteiger/-innen

Das Auffrischungsangebot für alle, die wissen, wie die Ukulele gehalten wird, die schon mal C, F und G7 gegriffen haben sowie Down und Up auseinanderhalten können. Damit das Wissen aus einem Einstiegsworkshop oder YouTube-Selbststudium nicht entschwindet, widmen wir uns im Schnelldurchlauf den Anfängen und dann geht es direkt weiter zu ein paar Songs, die mit einfachen Akkorden und Schlagmustern entspannt gespielt werden können, dazu Tipps zur Technik und zum Übungsaufbau. Lockere Atmosphäre inklusive, auch Online!

Vorab erhalten die Teilnehmenden per E-Mail eine Anleitung zum Stimmen der Ukulele und einige Basisinfos.
Bitte bereithalten: eigene Ukulele

2350-56 ⓘ *Norbert Enz*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 22

Ukulele-Spezial

● **Songs mit Fingerpicking begleiten**

Die bei Gitarristen geschätzte Songbegleitung mit Fingerpicking-Pattern fristet bei der Ukulele eher ein Schattendasein. Dabei lassen sich viele grundlegende Ideen dieser Technik auf der Ukulele realisieren und Songs so ungewöhnlich begleiten. Neben Technikübungen übertragen wir die Fingerpicking-Pattern auf Songs aus dem Rock-, Pop- und Liedermacherbereich.

Voraussetzung: Flüssiges Spiel von Grundakkorden auf Ukulele oder Gitarre, ein beliebiges einfaches Picking-Pattern sollte bekannt und spielbar sein.
Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-57 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Christmas Songs**

Ein anregender Mix von mehr oder weniger traditionellen Weihnachtsliedern zur Einstimmung auf die Adventszeit oder zur Vorbereitung des Musizierens unter dem Baum: in lockerer Atmosphäre spielen wir Stücke z.B. von John Lennon oder hawaiianische Melodien, bei denen der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht. Da wir allein aufgrund der Liedauswahl sicher nicht in Besinnlichkeit versinken, ist der Workshop auch für bedingt weihnachtsbegeisterte Menschen bestens geeignet, die Interesse am Ukulele-Spiel haben.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre.
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-58 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Ukulelenensemble „UkeSONGS"

Das Ensemble ist der Ort für neue Songs, Akkorde und Schlagmuster, dazu Grundlagen des Einzelnoten- und Fingerpickingspiels. Auch Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen werden erarbeitet. Darüber hinaus können nach Absprache mit den Teilnehmenden Inhalte ergänzt werden wie z.B. Einstieg in die Improvisation, Mediennutzung, Üben mit Software, Musiktheorie, Rhythmustraining – stets eingebettet in eine lockere und anregende (Lern)-Atmosphäre.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Gitarre oder Ukulele (flüssiger Wechsel zwischen offenen

Akkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster).
Bitte mitbringen: eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

● **Ensemble 1**

2350-65 *Norbert Enz*
Di, 18.40 – 20.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 10x**
Bethmannschule; € 90

● **Ensemble 2**

2350-66 *Norbert Enz*
Di, 20.10 – 21.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 10x**
Bethmannschule; € 90

Online-Kurs: Wunschsongs auf Ukulele oder Gitarre

NEU im Programm

Auf den Rhythmus kommt es an

Wo entnehme ich einem Song-Sheet die Informationen, wie er rhythmisch zu interpretieren ist? Welche Übungen helfen, das Rhythmusfeeling zu entwickeln? Wie kann ich das konkret an und mit dem Song üben, entspannt und im rhythmischen Fluss. Wie fügen sich flüssig einfache Schlagmuster in diesen Prozess ein? Ohne Üben geht nichts und ohne Rhythmus erst recht nicht. Dieser Workshop beantwortet Fragen rund um die selbstständige Erarbeitung eines Songs. Darüber hinaus werden Online-Quellen vorgestellt, die bei der Suche nach Material für den Lieblingssong hilfreich sein können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele oder Gitarre
Bitte bereithalten: eigenes Instrument

2350-68 ⓘ *Norbert Enz*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 22

Gitarre

● **zum Kennenlernen**

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmt. Fußbänkchen und ein Plektrum (medium) sind empfehlenswert.

2351-50 *Michael Bernschneider*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

● **Grundlagen**

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger/-innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigen Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-53 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Sep. – 14. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

2352-54 Nord *Tillman Suhr*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

● **Aufbau**

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil.

Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-50 *Michael Bernschneider*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 96

2353-52 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

● **für Fortgeschrittene**

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier weiter in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt.

Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

● **Aufbau II**

2354-50 *Michael Bernschneider*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 96

● **Aufbau III**

2354-55 *Michael Bernschneider*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 120

Liedbegleitung mit der Gitarre

● **Grundlagen**

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger/-innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2355-50 West *Oliver Kramer*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

● **Aufbau**

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

2355-52 Süd *Oliver Kramer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 92

● **Kompakt am Wochenende**

In praktischen Übungen werden rhythmische und harmonische Konzepte vermittelt: Begleitmuster, perkussive Effekte und Fingerpicking werden genauso thematisiert wie gängige bis ungewöhnlichere Akkorde. Weitere Themen sind Song-Intro/Outro und Memotechniken zum Auswendigspielen von Akkordfolgen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2355-55 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46, Mat. Kosten € 5

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer

und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-50 Süd *Bernd Egon Jensen*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 76

Online-Kurs: Notenlesen für Gitarre

Machen Sie sich fit für das Notenlesen für Ihr Gitarrenspiel. Sie erhalten eine verständliche Einführung in gitarrenspezifische Notenbilder wie Tabulatur und Diagramme. Sie lernen außerdem Fingerbezeichnungen, Notation für Rhythmen und Leadsheets und deren Variationen kennen. Mit praktischen Übungen und Empfehlungen zu unterstützenden Apps und Software finden Sie sich zukünftig in der Gitarrenliteratur zurecht!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte für den Kurs bereithalten: akustische Gitarre

2357-50 *Tillman Suhr*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 22

Online-Kurs: C-A-G-E-D System

Leichtere Orientierung auf dem Griffbrett

Nutzen Sie das C-A-G-E-D System, um sich auf einfache Weise weitere Akkorde und Tonleitern zu merken. Aufbauend auf den Griffbildern der ersten Akkorde ist diese Memotechnik eine Methode, um Akkorde auch in anderen Tonarten auf dem gesamten Griffbrett zu spielen. Nach einer Einführung erweitern Sie mit praktischen Übungen zur Griffbrettvisualisierung Ihre Kenntnisse und bereichern so Ihre Gitarrenpraxis.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte für den Kurs bereithalten: akustische Gitarre

2357-52 *Tillman Suhr*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 22

Online-Kurs: Der Quintenzirkel für Gitarrenspielende

NEU im Programm

Für einen leichteren Einstieg in Songwriting und Improvisation

Der Quintenzirkel hilft Gitarrenspielenden, Tonarten und passende Akkorde zu erkennen, zu transponieren sowie Dur- und Mollparallelen zu erkennen. In praktischen Übungen erfahren Sie direkt, wie Sie mit der Kenntnis des Quintenzirkels Tonarten und Akkorde finden, die zueinander passen und wie dieser Sie beim Songwriting, beim Komponieren und Improvisieren unterstützen kann.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte bereithalten: akustische Gitarre

2357-54 *Tillman Suhr*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 22

Blues-Gitarre

● **für Anfänger/-innen**

Sie sind Gitarren-Neuling oder haben schon ein paar Vorkenntnisse und wollen einen Einstieg in den Blues finden? Lernen Sie die verschiedenen Bluesformen und die bluestypischen Begleitungen. Was ist ein Shuffle? Was ist ein Blues-Schema? Wie kann man spontan in Sessions zusammenspielen, zur CD spielen oder etwas heraushören? Sie lernen alle wichtigen Spieltechniken der Gitarre kennen und wie man sie passend einsetzt. Und Sie werden von Anfang an zu den bekannten Bluesklassikern mitspielen!

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse auf der Gitarre sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Jede/r wird dort abgeholt, wo sie/er sich musikalisch gerade befindet.
Bitte mitbringen: Gitarre (es können sowohl elektrische als auch akustische Gitarren verwendet werden)
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2358-50 *Andi Saitenhieb*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. – 28. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

● **Kompakt am Wochenende**

Eine Variation für Ihr Gitarrenspiel: In praktischen Übungen erlernen Sie spielend unterschiedliche Finger-Style-Varianten, Begleittechniken, rhythmische und harmonische Stilistiken und lernen acht- und zwölf-taktige Akkordfolgen, die Blues-Tonleiter als melodisches Vokabular und Blues Riffs kennen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-51 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46, Mat. Kosten € 5

Die besten Gitarren-Riffs des Classic Rock

NEU im Programm

Rock-Größen wie Deep Purple, ACDC, The Who, Led Zeppelin, Lenny Kravitz oder Jimi Hendrix stehen auf dem Programm. Wir widmen uns den bekanntesten Songs und Original-Gitarren-Riffs dieses Genres und lernen die typischen Akkord- oder Tonabfolgen, die als Begleit-Riffs dienen für Klassiker wie „Highway to hell", „Smoke on the water", „Are you gonna go my way" oder „Born to be wild". Liedwünsche der Teilnehmenden können berücksichtigt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Gitarre
Bitte mitbringen: akustische oder elektronische Gitarre

2358-52 *Andi Saitenhieb*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Jazz und Pop-Arrangements für die Gitarre

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo-

Anzeige

Die Musikschule Frankfurt steht für ...

... **Musik erleben** schon für die Jüngsten im Elementarunterricht mit
- Eltern-Kind-Kursen (ab dem 12. Monat)
- Musikalischer Früherziehung (im KiTa-Alter)
- Grundkurs Musik (im Grundschulalter)

... **Musik lernen** mit Instrument oder Stimme im
- Einzel- oder Gruppenunterricht
- Sonderkurs (Oper, Theorie, Gehörbildung)

... **Musik machen** in Bands, Ensembles, Chören und Orchestern.

Wir sind für alle da, ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger in allen Altersstufen.

musikschule frankfurt

Musikschule Frankfurt am Main e.V.
Saalgasse 20, 60311 Frankfurt
Telefon 069 212-39855
Fax 069 212-39848
E-Mail info@musikschule-frankfurt.de
www.musikschule-frankfurt.de

und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-55 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Sep. – 14. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96,
Mat. Kosten € 5

„Jammen" für Einsteiger/-innen
Gemeinsam Blues spielen für Gitarre und Bass

Würden Sie gerne mal bei einer Blues Session (oder sogar in einer Blues-Band) mitspielen? Hier lernen und üben Sie, was Sie für die Bühne brauchen:

- die wichtigsten Blues-Stile und ihre Merkmale
- das Zusammenspiel von Bass, Gitarre und 2. Gitarre und wie Sie immer die passenden Parts finden
- Spieltechniken und Improvisationskonzepte, die immer funktionieren und großartig klingen
- Tipps gegen Lampenfieber, die Dos and Don'ts einer Jam Session und viele weitere Tipps und Tricks aus der Praxis

Und vor allem soll der Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren nicht zu kurz kommen.

Voraussetzung: Grundlegende Spieltechniken des Instruments, Sie müssen aber nicht fortgeschritten sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: das eigene Instrument (Aufgrund der aktuellen Situation können derzeit leider keine Blasinstrumente in unseren Räumlichkeiten zum Einsatz kommen.)
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2358-60 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Okt. – 28. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

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

Fotografie

Frauenkurse

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung für alle Kameratypen

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine Kamera und wollen die vielfältigen Funktionen verstehen und auch effektiv nutzen? In einer reinen Frauenrunde lernen Sie die Grundlagen des Fotografierens sowie die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich, sowie Einblicke in die Bildgestaltung und Tipps und Tricks für bessere Fotos. Das Gelernte setzen Sie in praktischen Aufgaben um, nach Möglichkeit bei einer Exkursion in den Palmengarten. Die entstandenen Fotos werden ausführlich gemeinsam besprochen. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (wenn vorhanden in gedruckter Form)
Zusatzkosten: ggf. ermäßigter Eintrittsgeld für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2402-50 ♀ *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

2402-52 ♀ *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 21.45 Uhr, Sa, 09.00 – 13.00 Uhr,
19. Jan., 26. Jan., 29. Jan., 02. Feb., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 95

Fotografieren lernen

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiv nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie und Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen und deren Möglichkeiten gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte

... für alle Kameratypen

Evtl. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2403-50 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Mi – Fr, 18.00 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 17. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 10

2403-51 Nord *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 72

● **mit Exkursion in den Palmengarten**
Im Außenbereich der VHS sowie nach Möglichkeit bei einer Exkursion in den Palmengarten setzen Sie das Gelernte in praktischen Aufgaben um.

Zusatzkosten: ggf. ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2403-52 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

... für Kompakt- und Bridgekameras

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

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2403-53 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

... für Spiegelreflex- und Systemkameras

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

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-50 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-51 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-52 West *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

● **mit Exkursionen in Frankfurt**

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-55 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Sep. – 05. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

2404-56 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Okt. – 31. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

● **mit Exkursion in den Palmengarten**

Für die Exkursion am Sonntag, die wir nach Möglichkeit im Palmengarten umsetzen.

Bitte zusätzlich mitbringen: Geladener Ersatz-Akku, Verpflegung, Alu-Sitzkissen, Notizblock
Zusatzkosten: ggf. ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Bildbeispielen.

2404-59 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 16

Aufbau

Besser fotografieren
Fokus Bildgestaltung

Für Fotografie-Einsteiger/-innen, die sich im Umgang mit Technik und Bildkomposition verbessern und neue Zugänge zum Bild gewinnen möchten: Um ausdrucksstarke Fotos zu machen, lernen Sie unterschiedliche fotografische Techniken wie z.B. lange Belichtungszeiten oder Kamerabewegung kennen und probieren Bildgestaltungsmittel wie Drittelteilung oder goldener Schnitt aus. Fotografieren lernen Sie am besten durch die Praxis, daher werden Sie das Gelernte und Tipps und Tricks direkt unter freiem Himmel üben und umsetzen.

2405-50 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82, Mat. Kosten € 10

Fotografie trifft auf Malerei
Impulse für Komposition und Bildgestaltung

Was können Fotografierende van Gogh, Rubens oder Liebermann lernen? Bei einem ersten Termin im Städel Museum betrachten und entschlüsseln wir die noch heute geltenden bildnerischen Merkmale der Meisterwerke verschiedener Genres. Dabei werden Fragen behandelt wie Bildsymbolik, Goldener Schnitt, Vorder- und Hintergrund zur Verstärkung der Aufmerksamkeitsebene oder Licht als ordnendes bis theatralisches Element. Die Genres sind vor allem Porträt und Landschaft. Der zweite Termin steht ganz im Zeichen der praktischen Umsetzung bei individueller Beratung und gemeinsamer Bildbesprechung.

Bitte mitbringen: Für den praktischen Teil Kamera, ggf. mehrere Objektive, Blitz oder Aufheller, Akkus und falls nötig Bedienungsanleitung

2405-52 *Detlef Sundermann*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 62, Mat. Kosten € 3

Online-Sprechstunde: Fotografie

NEU im Programm

Kurz und gut: in jeder Online-Sprechstunde nehmen wir uns ein Thema der Fotografie vor, präsentieren Ihnen in Kürze die wichtigsten technischen Fakten und geben Tipps zur kreativen Bildgestaltung. Bei Interesse kann die Reihe mit neuen Themen erweitert werden, gerne mit Ihren Vorschlägen!

Bitte für die Online-Termine Ihre Kamera-Ausstattung bereithalten.

● **Der Fokus und die Schärfe**

Ungewollt unscharfe Bilder müssen nicht sein: Das Scharfstellen und die Tücken des Verwackelns sowie die Einstellungen des Autofokus und die Autofokus-Felder sind Thema dieser Sprechstunde. Für mehr Klarheit im Bild!

2405-60 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 14

● **Kreativ fotografieren mit dem Smartphone**

Diese Kamera haben Sie immer dabei: Wie können Sie mit dem Smartphone gute Bilder machen? In dieser Sprechstunde geht es um geeignete Motive, aber auch um die Grenzen des Fotografierens mit dem Smartphone.

Geeignet sowohl für Android als auch für iPod-Nutzer.

2405-61 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 14

● **Bewegung im Bild: die Verschlusszeit**

Entscheidend für das Einfangen von Bewegung in der Fotografie ist die Verschlusszeit. Wie muss diese exakt eingestellt werden, um das gewünschte Ergebnis im Bild zu erzielen? Und wie bringen wir so Dynamik ins Bild? Werden Sie kreativ!

2405-62 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 14

● **Kreativer Einsatz der Blende in der Fotografie**

Scharfe Details vor unscharfem Hintergrund: Mit der Schärfentiefe verfügen Sie über ein interessantes und wirkungsvolles Gestaltungsmittel der Fotografie. Die Blende spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Sie sorgt für den ausreichenden Lichteinfall und hat Einfluss auf die Schärfenwirkung im Bild. Wie das funktioniert, klären wir in dieser Sprechstunde.

2405-63 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 14

● **Abstrakt fotografieren**

Es muss nicht immer scharf sein. Verlassen Sie die ausgetretenen Pfade der Fotografie und probieren Sie neue Fototechniken aus! Wie bewegt man die Kamera wirkungsvoll während der Belichtung? Was ist ein Reiß-Zoom? Und was kann man alles mit UV-Filtern und Vaseline anstellen? Jenseits vom Alltäglichen lernen Sie Möglichkeiten, um kleine, abstrakte Kunstwerke zu erschaffen.

2405-64 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 14

Themen und Techniken der Fotografie

Kunst, Kommerz und Bilderflut

Digitale Fotografie im Internetzeitalter – Bildungsurlaub

Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs stehen die Vertiefung fotografischer Kenntnisse in Theorie und Praxis, die Auswirkungen der Bilderflut, auch in sozialen Netzwerken, und die Frage, was noch Alltagsfotografie ist und wo die Kunst beginnt. Sie kennen sich bereits mit Ihrer Kamera aus und fotografieren nicht mehr in der Vollautomatik. Einstellungen wie ISO, Zeit und Blende sind Ihnen bekannt. Wir vertiefen Fragen der Kameratechnik, befassen uns mit Bildgestaltung und Bildkomposition (Goldener Schnitt, Lichteinsatz, Bildaufteilung etc.) und erproben dies in der Praxis. Mit Fotos werden – ohne viel Aufwand – immer mehr Menschen erreicht. Wir befassen uns daher eingehend mit dem Thema des „Rechts am eigenen Bild" und der ungesteuerten Veröffentlichung im Internet. Zusätzlich werden gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt: Inwieweit werden die Eckpfeiler der Mediendemokratie wie z.B. Datenschutz, Urheberrecht, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung beeinflusst durch die neuen Entwicklungen hinsichtlich Fotografie und Öffentlichkeit, Kunst und Alltagsfotografie?

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2406-50 BU *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 10

Storytelling und Reportagefotografie

Geschichten erzählen mit Fotografien – Bildungsurlaub

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto „Bilder sagen mehr als 1.000 Worte" erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine gute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzählkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling. Im Praxisteil suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera festhalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

2406-52 BU *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Porträtfotografie

● **Grundlagen**

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Porträt, das gleichzeitig aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Porträtfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten.

Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell.
Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven, Stativ und Blitzgeräte falls vorhanden

2408-50 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

● **Online-Kurs: Vom klassischen Porträt bis zur „street photography"**

Bei dem vielschichtigen Thema der Porträtfotografie geht es um das Ablichten eines Gesichtes, eines Menschen im Ganzen oder einer Gruppe. Vor allem aber geht es darum, Stimmungen, Launen, Aspekte und Gefühle im Bild festzuhalten. Online zeigen wir Beispiele und Herangehensweisen und thematisieren Begriffe wie die Schokoladenseite, den besonderen Moment, sprechende Augen sowie typische Gesten und Mimik. Themen sind ausgehend vom klassischen Porträt der Mensch im Ganzen, in der Totale, Street- und Aktionsporträts sowie außerdem das Recht am eigenen Bild. Vor allem gibt es Aufgaben zur praktischen Umsetzung und Hinweise für eine eigene Bildsprache. Die entstandenen Bilder werden gemeinsam besprochen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte bereithalten: (digitale) Kamera, Stativ

2408-52 *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. Jan. – 21. Feb., 5x**
Online-Kurs; € 79

Objektive kreativ nutzen

NEU im Programm

Neue bildgestalterische Ausdrucksformen finden: Jenseits der klassischen Verwendung betrachten wir das Objektiv hier mal so, wie ein Maler, der mit einer Vielzahl von verschiedenen Pinseln seiner Vorstellung visuellen Ausdruck verleiht. Wir nutzen das Weitwinkelobjektiv nicht für Landschaften, das Tele nicht um Fernes zu vergrößern. Vielmehr befassen wir uns mit der Wirkung von Perspektive, Bildhintergrund und Schärfenebene und schauen in Theorie und vor allem in der Praxis im Außenbereich, wie wir das Objektiv kreativ für unsere Bildaussage einsetzen können.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera und Objektive

2408-54 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Kreatives Blitzen

Sicherer Umgang mit dem Blitzgerät

Aufgeblitzt: Mit dem Blitzlicht lassen sich Motive ins richtige Licht rücken und Farben zum Leuchten bringen! Aber wie? Wollen Sie wissen, wie man ein Blitzgerät auch bei hellem Tageslicht sinnvoll einsetzt und welche Effekte sich noch damit erzielen lassen? Lernen Sie den Einsatz Ihres Blitzgerätes grundlegend kennen und probieren Sie es praktisch aus. Sie beschäftigen sich mit der Belichtungsmessung beim Fotografieren und der Einstellung der Blitzhelligkeit. In Theorie und Praxis entdecken Sie die vielfältigen und überraschenden Möglichkeiten und deren kreativen Nutzen: von der klassischen Gegenlichtaufnahme über indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht bis hin zum experimentellen Umgang mit Licht.

Bitte mitbringen: Kamera und externes Blitzgerät; vollgeladene Akkus und Batterien, Bedienungsanleitungen zu den Geräten. Teilnehmenden ohne externes Blitzgerät kann der Kurs als Orientierung für eine Kaufentscheidung dienen.

2408-55 *Hubert Müller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr,
17. Sep. + 19. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 44

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Die Kamera des Smartphones ersetzt für viele schon längst den „richtigen" Fotoapparat. Es hat zwar einige Einschränkungen, aber vor allem auch neue Möglichkeiten. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen Übungen während einer Fotoexkursion um.

Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert.
Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladegerät
Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.

2408-60 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Di + Fr, 18.00 – 20.45 Uhr, **12. Okt. + 15. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 36, Mat. Kosten € 3

2408-61 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

● Nischen der Stadt entdecken

NEU im Programm

Das Smartphone haben wir immer dabei und so ist das Fotografieren mit der integrierten Kamera geprägt durch Spontaneität und Kreativität. Bei einem Fotoausflug abseits der Innenstadt finden wir zum Beispiel in Rödelheim oder im Gutleutviertel geeignete „Locations" mit ungewöhnlichen und interessanten Motiven. Themen sind vor allem die richtige Motivwahl und Bildgestaltung und wir probieren vor Ort, wie wir mit individuellen Einstellungen und jenseits der Automatik das Beste aus der Smartphone-Kamera herausholen und optimale Bildergebnisse erhalten.

Wir sind zu Fuß und mit dem ÖPNV unterwegs, ggf. lohnt sich daher schon bei der Anreise eine Tageskarte.
Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.
Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone) sowie ggf. Ladegerät

2408-63 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 43, Mat. Kosten € 3

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides mit dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und verschiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs und wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-65 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 6

Pinhole-Fotografie

Für experimentierfreudige Fotograf/-innen: Ein winziges Loch als Objektiv stellt eine ganz neue Herausforderung an die kreative Fotografie, das technisch Perfekte zählt nicht mehr, sondern etwa die impressionistische Unschärfe. Was heute als Pinhole-Objektiv bekannt ist, war in der Renaissance die Camera Obscura der Maler. Wir bauen uns ein einfaches Pinhole-Objektiv und gehen damit auf Fotosafari in der Stadt. Bildbesprechung und Tipps zur Nachbearbeitung folgen im Anschluss.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Akkus, idealerweise auch 1–2 Zwischenringe
Material für das Pinhole-Objektiv wird gestellt.

2408-67 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Fotografische Entdeckungsreisen

Online-Kurs und Praxis: Offenbach im Fokus

Schwarz-Weiß-Fotografie analog und digital

Offenbach ist zwar bunt, doch wir richten unsere Kamera auf die Kontraste und Strukturen der Stadt. Schwarz-Weiß-Fotografie bedeutet Abstraktion und Reduktion einerseits, wie auch spielerischer Umgang mit Licht und Schatten. Motive finden wir am Main mit Blick auf Hafenviertel mit Graffiti-Mauern oder der Heynefabrik, sowie dem alten Friedhof. Sie können digital oder analog fotografieren.

Eine Vorbesprechung sowie eine gemeinsame Bildbetrachtung mit Diskussion finden online statt, die Exkursionen richten sich nach den aktuell geltenden Regelungen für den öffentlichen Raum.

Bild- und Fotobearbeitung

Unser vollständiges Kursangebot zu Bildbearbeitung und Photoshop finden Sie **ab Seite 207**

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera, vollgeladene Akkus oder Batterien

2412-50 *Ulrike Klaiber*
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **09. Sep.,**
Sa + So, 12.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep.,**
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Sep., 4x**
Online-Kurs; € 72

Utopien von gestern

Architekturfotografie zwischen Brutalismus und High Tech

In den 60er und 70ern spiegelten sich gesellschaftliche Utopien auch in Design, Architektur und Städtebau und wurden in radikalen Entwürfen umgesetzt. Baustile wie der Brutalismus sind heute umstritten, üben aber gerade auf Fotografierende eine große Faszination aus. Wir lernen, mit welchen technischen Tricks wir atmosphärisch starke Bilder von diesen Motiven in Frankfurt und Offenbach machen können. Eine sachlich-dokumentarische Herangehensweise ist ebenso denkbar wie eine verfremdende, die mit High-Key/Low-Key oder ungewöhnlichen Kamerapositionen arbeitet. Es wird ausführlich auf gestalterische Fragen eingegangen und zum Abschluss stellen wir eine Serie der besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, leere Speicherkarte, Notebook falls vorhanden

2412-52 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **24. Sep. – 26. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

„Street photography" analog und digital

Straßenecken, Plätze, Cafés, Passanten: Im öffentlichen Raum zu fotografieren ist faszinierend, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Städtische

Landschaften und Motive können als Bildserie, dokumentarisch oder als Schnappschuss inszeniert werden. Wir beschäftigen uns mit den Möglichkeiten dieser sehr unmittelbaren Art der Fotografie und sensibilisieren auch für die rechtlichen Fallstricke des Fotografierens im öffentlichen Raum. Möglich ist sowohl digitale als auch analoge Fotografie.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Digitale oder analoge Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte oder Filme

2412-54 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Nachtfotografie

Frankfurt bei Nacht bietet zahlreiche interessante Orte und reizvolle Motive für diejenigen, die sich den Herausforderungen der Nachtfotografie stellen wollen. Zur Vorbereitung besprechen wir, wie wir mit den anspruchsvollen Aufnahmebedingungen (Mischlichtsituation, hohe Kontraste, Weißabgleich) umgehen. Vorhandenes technisches Wissen wird dabei vertieft. Danach begeben wir uns auf Motivsuche in die Stadt, wo wir stimmungsvolle Fotos aufnehmen. Am letzten Abend folgt die Auswertung der Ergebnisse mit Tipps zur Bildbearbeitung. Der erste Abend dient ausschließlich der Vorbesprechung.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

2412-56 *Thomas Schröder*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **27. Okt. – 24. Nov., 5x**
Bethmannschule; € 89

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
... das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.....

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

An jeder dritten Kreuzung links …

NEU im Programm

Fotografische Ansichten aus Sindlingen und Fechenheim

Zugegeben: Der Titel ist geklaut. Aber wir folgen dieser Idee mit unserer Kamera: Wir starten an den jeweiligen S-Bahnhöfen, biegen an jeder dritten Kreuzung nach links (oder rechts) ab und sammeln mit der Kamera unsere Eindrücke von den beiden Stadtteilen am westlichsten und östlichsten Rand Frankfurts. Wir fotografieren Architektur, Natur, Industrie, Nahes und Fernes sowie das Leben auf der Straße und versuchen, soweit möglich, Bewohner/-innen vor die Kamera zu bekommen. Ziel des Kurses soll sein, dass die Teilnehmenden ein kleines Fotobuch mit ihren ganz persönlichen Bildern gestalten.

Die Teilnehmenden sollten über eine solide Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera verfügen.

2412-58 *Hartmuth Schröder*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **03. Nov.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov.,**
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. Dez., 4x**
Bethmannschule; € 116

Futuristische Architektur mit Blauer Stunde

Stadt- und Architekturfotografie

Schon heute gibt es in Frankfurt eindrucksvolle Architekturen und Stadträume von Utopie bis Dystopie, die eine nahe Zukunft vorwegzunehmen scheinen. Wir schärfen unseren fotografischen Blick und lernen, mit welchen technischen Tricks wir atmosphärisch starke Bilder einer zukünftigen Welt machen können. Wir beschäftigen uns etwa mit Low- und High-key-Fotografie, Schärfe und Unschärfe oder ungewöhnlichen Kamerapositionen – zur Blauen Sunde zudem mit dem faszinierenden Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light") und Kunstlicht. Zwischendurch ist Zeit, um ausführlich auf Tipps und Tricks sowie gestalterische Fragen einzugehen. Zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Laptop falls vorhanden

2412-60 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **05. Nov. – 07. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Im Reich der Toten

Fotografische Impressionen von Friedhöfen im Rhein-Main-Gebiet

Es sind Orte der Ruhe, des Schweigens und der Besinnung. Dennoch „sprechen" Friedhöfe und Grabsteine auf gewisse Weise zu uns, etwa als Zeugen von Geschichte, Kultur und Politik. Und nicht zuletzt erzählen Grabmale in ihrer Ausgestaltung von den Verstorbenen und ihren Angehörigen. Immer wieder hat dieses Thema Fotografierende angezogen, zu sehen etwa im herausragenden Werk Isolde Ohlbaums oder in den Arbeiten von Torben Eskerod. Auf zwei Spaziergängen am Wochenende besuchen wir christliche und jüdische Friedhöfe. Wir werden muslimische Gräber fotografieren und statten einem Haustierfriedhof einen fotografischen Besuch ab. Die Auswahl der „locations" erfolgt am Vorbereitungstermin.

Die Teilnehmenden sollten über eine solide Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera verfügen.

2412-62 *Hartmuth Schröder*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **17. Nov.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov.,**
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Dez., 4x**
Bethmannschule; € 116

Urbane Wildnis

Nachhaltige (Foto-)Spurensuche zwischen Stadt und Natur

Wie verändert sich die Stadt, gerade im Winter, wenn die Natur sich ihren Weg zurück ans Licht sucht? Wie unterscheidet sie sich von den von Menschen kultivierten Grünflächen? Wir suchen nach der alltäglichen Wildnis in Frankfurts Westen, am Wasser, auf Wegen und in Wiesen und widmen unsere Aufmerksamkeit dem nicht sofort Sichtbaren. Für ein gelungenes Bild ist der richtige Blick für die Bildkomposition, den Ausschnitt, die Perspektive und für Kontraste und Farben wichtig. Dies üben wir bei einer Exkursion in Höchst und in der Schwanheimer Düne und besprechen die entstandenen Bilder ausführlich am letzten Abend.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Stativ und falls vorhanden Pol- und Grau-(Verlaufs-)filter
Zusatzkosten: Fahrtkosten für die Fähre in Höchst (vor Ort zu zahlen)

2412-63 *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
02. Dez. – 09. Dez., 3x
Bethmannschule; € 77

Foto-Safari

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand schöner Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt einzusetzen.

Themen des Fotoausflugs sind z.B.:
- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera
- Weißabgleich, Blende und Belichtung
- Schärfe und Autofokus
- Objektive zum Testen und praktisches Fotozubehör im Einsatz (Stativ, Filter, bequeme Tragesysteme)

Eine anschließende Bildbesprechung und offene Fragerunde hält Anregungen und Tipps bereit, die den Lernerfolg nachhaltig unterstützen und festigen.

Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, empfehlenswert: Ersatz-Akku, Alu-Sitzkissen, Notizblock und Verpflegung.
Zusatzkosten: ggf. Eintrittsgelder (vor Ort zu zahlen)
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

● Landschafts-, Natur- und Tierfotografie

Eine Naturwelt voller Überraschungen: Direkt vor unserer Haustür treffen wir auf Kormorane, Enten, Kraniche, Eisvögel, Gänse, Nutrias, Eichhörnchen und Co. eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaftskulisse.

2412-70 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, Mi, 18.00 – 20.00 Uhr,
22. Aug. + 25. Aug., 2x
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 60, Mat. Kosten € 16

2412-72 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, Mi, 18.00 – 20.00 Uhr,
03. Okt. + 06. Okt., 2x
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 60, Mat. Kosten € 16

● Frankfurt City neu entdecken

Architektur, Kleinod und Kurioses: Wir lernen attraktive Motive zwischen Skyline und neuer Altstadt sehen und fotografieren.

2412-74 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, Mi, 18.00 – 20.00 Uhr,
29. Aug. + 01. Sep., 2x
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache;
€ 60, Mat. Kosten € 16

2412-76 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, Mi, 18.00 – 20.00 Uhr,
14. Nov. + 17. Nov., 2x
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache;
€ 60, Mat. Kosten € 16

● Hessenpark im Taunus

Fachwerk und Historisches in schönster Naturkulisse: Wir erkunden die Geschichte mit all unseren Sinnen. Wer mag auch kulinarisch.

2412-78 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, Mi, 18.00 – 20.00 Uhr,
12. Sep. + 22. Sep., 2x
Treffpunkt: Freilichtmuseum Hessenpark; € 60,
Mat. Kosten € 16

● Grüne Oasen in Frankfurt

Farben, Formen und Strukturen: Wir zaubern die Wunderwelt der Natur auf unsere Fotos. Wenn möglich, besuchen wir den Palmengarten.

2412-80 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, Mi, 18.00 – 20.00 Uhr,
17. Okt. + 20. Okt., 2x
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 60,
Mat. Kosten € 16

Nachtfotografie

Skyline und Winterlichter im Palmengarten

Wenn die blaue Stunde beginnt, ändert sich für den Betrachtenden die Stadt. In das schwindende Tageslicht mischen sich erste Lichter und Laternen. Wir sind mit der Kamera mittendrin, um stimmungsvolle Bildmotive zu fotografieren. Diese finden wir am Main mit dem Eisernem Steg und der Skyline. Sie werden eingeführt in die Themen ISO, Blende, Zeit und Weißabgleich. Da wir mit langen Verschlusszeiten arbeiten, wird das Stativ unser ständiger Begleiter sein. Zur Einstimmung auf unsere Exkursionen sehen wir uns Bildbeispiele an. Wichtige Grundregeln für die Nachtfotografie und fotografische Tipps werden vermittelt.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Stativ, wenn vorhanden eigenen Laptop zur Bildbetrachtung

2420-50 *Chris Bauer*
Sa, 13.00 – 19.30 Uhr, So, 14.00 – 20.00 Uhr,
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **11. Dez. – 13. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Winterlichter: Available Light

Im Rahmen seiner alljährlichen Sonderausstellung wird der Palmengarten im Winter durch unzählige Lichter erhellt. Feste Lichtobjekte wechseln sich mit beweglichen Lichtinstallationen ab und tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Ein außergewöhnliches Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotografierende anzieht – und vor Herausforderungen stellt. Auf die Besonderheiten der Available Light-Fotografie gehen wir am ersten Abend ausführlich ein. Während der Exkursion in den Palmengarten werden vielfältige Aufgaben zu den Lichtinstallationen mit der Kamera umgesetzt. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden.
Zusatzkosten: Ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2420-52 *Anouchka Olszewski*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Dez.,**
Mi, 17.30 – 21.00 Uhr, **15. Dez., 22. Dez., 05. Jan.,**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **12. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Winterwunderland

NEU im Programm

Natur- und Landschaftsfotografie im Winter

Sobald es kalt wird, zeigt sich die Landschaft rund um Frankfurt von einer faszinierenden Seite: Frost und Schnee legen sich wie Puderzucker über die Natur. Für Fotografierende bedeutet das eine unglaubliche Fülle an Motiven. Wir beschäftigen uns mit den Herausforderungen bei der Aufnahme, damit der Schnee sauber, die Landschaft verträumt aussieht. Am Einführungsabend thematisieren wir Besonderheiten der Landschaftsfotografie im Winter. Während der Exkursion auf einem Frankfurt nahen Höhenzug setzen wir vielfältige Aufgaben mit der Kamera um. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera vorzugsweise mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden.

2420-55 *Anouchka Olszewski*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
20. Jan., 22. Jan., 27. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 77

Bildnerisches Gestalten

Studienreisen und Bildungsurlaub

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen – Bildungsurlaub

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie vormittags in den Räumen der VHS eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen. In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie nachmittags in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an. Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten.

Zusatzkosten: ca. € 15 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2506-50 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Kunst im Kontext

Zeichnen zur Entspannung

Möchten Sie die Anspannung des Tages hinter sich lassen und eine vielseitig einsetzbare Zeichentechnik lernen – oder weiter üben? Neben bewährten Grundübungen in der Schraffur mit Rötel und Buntstift lernen Sie neue Aufgabenstellungen kennen, die das in bisherigen Kursen Erlernte ergänzen und erweitern. Die leichte und rhythmische Führung des Stifts wirkt entspannend, und Ihr Blick konzentriert sich ganz von selbst auf die Zeichnung, auf das Hell/Dunkel, die Kontraste und die allmählich entstehenden Formen. Zu den neuen Themen gehören Silhouetten, Stillleben, Licht- und Schattenspiele und – nach gründlicher Anleitung zu Proportionen – auch ein Gesicht.

Informationen zum Material werden vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.

2511-50 *Cläre Kunze*
Do, 17.45 – 19.00 Uhr, **09. Sep. – 07. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

2511-51 *Cläre Kunze*
Do, 17.45 – 19.00 Uhr, **04. Nov. – 16. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Malen zur Entspannung

Jede Woche ein intensives Farberlebnis: Die Welt der Farben und Gestaltungen eröffnet Ihnen einen Ort, an dem Sie die Spannung des Alltags vergessen können. Im Gleichgewicht zwischen Anleitung und Freiheit beginnt jeder Termin mit einer gemeinsamen Aufgabe oder Farbkombination. Langsam und entspannt entstehen Farbstimmungen, aus denen sich dann, aus dem Prozess heraus, ganz individuelle Bilder entwickeln. Diese entstehen aus meditativen oder belebenden Farbklängen, aber wir malen auch zur Jahreszeit passende Farbstimmungen, Naturmotive und fantasievolle Stillleben.

Geeignet für Anfänger/-innen und Erfahrene, die einen neuen Ansatz kennenlernen wollen. Die Materialien werden gestellt.

2511-53 *Cläre Kunze*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 07. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 7,50

2511-54 *Cläre Kunze*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Nov. – 16. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56, Mat. Kosten € 10,50

Online-Kurs: Kunst für die seelische Gesundheit

NEU im Programm

Experimentelles Zeichnen und Skizzieren in der Natur

Erleben Sie Ihren persönlichen Gestaltungsraum beim Zeichnen und der Naturbeobachtung und kombinieren Sie Ihre Erfahrung mit Focusing, einer Methode zum Erspüren des inneren Erlebens. Dieses Angebot besteht aus selbständigem Skizzieren und Zeichnen und gemeinsamen Gesprächen und Übungen online in der Gruppe. Sie widmen sich gestalterisch äußeren und inneren Themen. Dabei unterstützt Sie das Wetter, Pflanzen und andere Erscheinungen in der Natur in Ihrem Kontakt mit der Welt und inspiriert künstlerisch. Ihre Entdeckungen sowie Ihre entstandenen Zeichnungen bringen Sie in die Online-Sitzungen ein. Die Termine bestehen aus Ankommen mit Focusing, Praxis (dazu am besten einen Platz zum Zeichnen entfernt vom Bildschirm einrichten) sowie Austausch und weiteren Tipps für das Skizzieren und die Naturbetrachtung bis zum Folgetermin.

Für den ersten Termin bitte bereithalten: Bleistift und Zeichenpapier nach Wahl. Weitere Materialangaben folgen.

2511-60 *Cläre Kunze*
Di, 16.00 – 17.30 Uhr, **07. Sep. – 05. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 55

siehe auch: Online-Kurs: Focusing, 1003-73 und -74

Zeichnen und Malen

Zeichnen

● Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: 1–2 Bleistifte HB, B, 1 Radiergummi und 1 Zeichenblock DIN A3

2512-52 West *Dorothea Gräbner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

2512-56 *Hans-Günter Wendel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Nov. – 15. Dez., 7x**
Bettinaschule; € 70

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-60 West *Dorothea Gräbner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-51 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Experimentelles Zeichnen

Neue Wege, neue Stile

Zeichnen mal anders: wir lassen das Streben nach realistischer, perfekter Abbildung hinter uns und lernen mit experimentellen und assoziativen Mitteln das Medium der Zeichnung neu kennen. Übungen wie Blindzeichnen, One-lines oder Zeichnen nach Musik und Sounds sind Möglichkeiten, mit Spaß lebendige Werke und eine neue visuelle Sprache auf dem Papier entstehen zu lassen. Das Ausprobieren ungewöhnlicher Werkzeuge und die Experimentierfreude stehen an diesem Tag im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien jeglicher Art (Bleistifte, Buntstifte, Marker, Kohlestifte, Zahnbürste, alte Lippenstifte, gefundene Objekte wie Stöcke, Tannenzapfen, etc.)

2513-60 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

● Unterwegs in Frankfurt

Urban Sketching mitten in der Stadt: Wie bringen wir Motive in ansprechenden Skizzen zu Papier? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien, erhalten Tipps und Tricks für die Kolorierung mit Aquarellfarben, für die Bildaufteilung und die Perspektive und suchen uns die ansprechenden Ecken Frankfurts, um dies in der Praxis umzusetzen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-50 ⓘ *Linda Krieg*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. Sep. + 04. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

● Natur in der Stadt

Der Blick in eine Parklandschaft oder auf einzelne Pflanzen: Wir beschäftigen uns mit der Gesamtsituation und mit den verschiedenen Erscheinungsformen urbaner Natur und erkunden Frankfurts attraktive Parklandschaften, um ihre Farben und floralen Formen in der Skizze festzuhalten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-52 ⓘ *Linda Krieg*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
10. Sep. + 11. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

● Online-Kurs: Impulse für das Skizzieren und Zeichnen unterwegs

Wir treffen uns online für eine Einführung mit kleinen Übungen, um dann zwischen den Terminen selbständig in der persönlichen Umgebung Orte, Augenblicke und Stimmungen festzuhalten. Hierfür erhalten Sie Tipps und Tricks zu Zeichentechniken, Kolorierung und Bildaufbau. Die entstandenen Zeichnungen können gemeinsam besprochen werden.

Bitte bereithalten: Material nach eigener Wahl (z.B. Bleistifte, Fineliner, Kugelschreiber), Papier, Zeichenblock oder Skizzenbuch sowie Aquarellfarbe und -zubehör, Buntstifte, Wasserfarbe oder andere vorhandene Farben

2514-54 *Linda Krieg*
Do, 18.15 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 21. Okt., 6x**
Online-Kurs; € 86

● Kolorieren und Effekte

Was beim Kochen die Gewürze, sind im Sketching die Farben. Während die Zeichnung eher einen erklärenden, informativen Charakter hat, bringt die Farbe das Leben, das Gefühl und die Sinnlichkeit ins Spiel. Wir lernen in lockerer Atmosphäre, die eigenen Skizzen zu kolorieren, dabei gezielt Farben nach ihrem Zusammenklang auszuwählen und mit Effekten zu veredeln. Zum Einsatz kommen sowohl Aquarellfarben als auch Stifte nach eigenem Wunsch. Unkolorierte Skizzen können bearbeitet werden.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-56 ⓘ *Sandra Schwark*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 06. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Online-Kurse: Journal sketching – Zeichnend durch den Alltag

Ob Urlaub oder Alltag, machen Sie Ihr Skizzenbuch zum persönlichen Begleiter. Wir zeigen Ihnen Tools zu verschiedenen Themen des Zeichnens, so dass Sie ganz leicht mit Stift und Pinsel Orte, Augenblicke und Stimmungen festhalten können. Bewahren Sie Ihre ganz persönlichen Sichtweisen auf die Welt in einer einzigartigen Sammlung von subjektiven zeichnerischen Dokumenten auf. Diese künstlerische Ausdrucksweise ist zugleich Wahrnehmungsschulung, Lebenseinstellung und Entschleunigung. Der kreative Prozess und das spielerische Tun stehen hierbei im Vordergrund.

Sie treffen sich online für eine Einführung zu einem Thema, erhalten Tipps und Tricks zur Umsetzung und zeichnen vor allem in praktischen Übungen selbst. Die entstandenen Zeichnungen können gemeinsam besprochen werden.

● Architektur und Perspektive

Wie lässt sich die Illusion von Raum auf Papier bringen? Wir schauen auf Gesamtsituationen und Details, beschäftigen uns mit Überlagerungen und mit der Umsetzung perspektivischer Regeln. Einfache Tipps unterstützen Sie bei der Darstellung städtischer Architektur.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-60 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 19.00 – 22.00 Uhr, Sa, 15.00 – 18.00 Uhr,
08. Okt. + 09. Okt., 2x
Online-Kurs; € 38

● Tiere

Die Konzentration auf das Wesentliche, Reduktion und das Festhalten der Situation sind wesentliche Aspekte beim Sketching. Wir schauen uns die charakteristischen Merkmale von Tieren an und lernen Grundformen, Linienführung und Stifthaltung, um diese auf Papier zu bringen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-62 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 19.00 – 22.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 20

● **Menschen und Figuren**

Menschen beleben eine Zeichnung und erzählen bestenfalls eine Geschichte. Nach einer Einführung über die allgemeinen Proportionen folgen verschiedene Übungen zur schnellen Erfassung der menschlichen Figur.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-64 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 19.00 – 22.00 Uhr, **03. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 20

Gesichter entdecken

Auge, Nase, Mund und Ohren

Wie gelingt es, ein Gesicht zu zeichnen? Was muss ich wissen, um Proportion und Hell-Dunkel-Kontraste gut einsetzen zu können? Wir befassen uns mit den Gesichtsproportionen und zeichnen diese schematisch. Das Schema dient als Orientierung, und wird mithilfe von schraffierter Hell-Dunkel-Gestaltung belebt, vervollständigt und individuell weiterentwickelt. Das Zeichnen erfordert viel Konzentration und wechselt daher ab mit stimmungshaft spielerischem Malen mit Wasserfarben zu archetypischen Themen wie z.B. Clown oder König/-in.

Bitte mitbringen: einen kleinen Handspiegel, schwarzes Nähgarn, ein mind. 30 cm langes Plastiklineal; alle anderen Materialien werden gestellt.

2515-50 *Cläre Kunze*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,
25. Sep. + 26. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 8

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier DIN A3/A2

2516-50 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **31. Aug. – 05. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 68, Mat. Kosten € 32

2516-51 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 42

Figur, Akt, Porträt

Unterschiedliche Modelle haben ihre Besonderheiten in Proportionen und Bewegung. Was Sie speziell daran interessiert, wird Ihr individuelles Thema, mit Mut zum Übertreiben. Ausdrucksstarke Typen, teils mit verblüffenden Accessoires, sind Impuls zum genauen Hinsehen, Beobachten, Vergleichen. Besonders lebendig werden Skizzen, Zeichnungen und Malerei durch Komposition und Ausschnitt. Ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Pinsel und Farbe entstehen freche Arbeiten. So macht figürliches Zeichnen und Malen richtig Spaß.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2516-55 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 10x**
Gutenbergschule; € 100, Mat. Kosten € 40

Comic-Zeichnen

Lockerer Einstieg ins Zeichnen und in die Grundlagen des Comics: Sie erfahren etwas über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge, über Vorgehensweisen zur Ideenfindung und die vielen Möglichkeiten, Typographie einzusetzen. Anhand internationaler Beispiele erhalten Sie überraschende Einblicke in die verschiedenen Comic-Stile. Sie lernen, professionell Ihre Story aufzubauen, und mit ein paar Tipps und Tricks können Sie mit der zeichnerischen Umsetzung Ihrer Idee beginnen. Einzelkorrekturen des Kursleiters begleiten Ihre Arbeit.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2517-50 ⓘ *Hans-Günter Wendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Online-Kurs: Charakterdesign

Eigene Figuren und glaubwürdige Charaktere zeichnen

Online erhalten Sie Impulse zur Entwicklung eigener gezeichneter Figuren für Comics oder Bildserien, Illustrationen, Animationen, für Ihre eigene Geschichte oder für freie Zeichnungen. Durch Präsentationen und in abwechslungsreichen Übungen und „Hausaufgaben" lernen Sie die wichtigsten Schritte und Werkzeuge kennen, um einen glaubwürdigen und visuell ansprechenden Charakter grafisch umzusetzen. Welche Eigenschaften sind wichtig? Ist es ein Mensch, ein Tier, ein Geschöpf der Fantasie? Sie skizzieren, zeichnen und kolorieren selbst erfundene oder vom realen Leben inspirierte Persönlichkeiten, die Sie in Ihr persönliches Zeichenrepertoire aufnehmen und selbständig weiterentwickeln können.

Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte bereithalten: Material nach eigener Wahl (z.B. Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Marker), Zeichenblockpapier DIN A3 und/oder A4 (dickeres Papier)

2517-55 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 15.30 – 18.30 Uhr, **04. Sep. + 11. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 39

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle" in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-50 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Aug. – 05. Okt., 6x**
Atelier Libelle; € 90 / max. 6 TN

2521-51 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
Atelier Libelle; € 90 / max. 6 TN

2521-52 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Okt. – 07. Dez., 7x**
Atelier Libelle; € 105 / max. 6 TN

2521-53 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
Atelier Libelle; € 105 / max. 6 TN

Zeichnen und Malen für „Unbegabte"

Wenn Sie Lust und Interesse am Zeichnen und Malen haben, obwohl Sie seit Ihrer Kindheit glauben, es eigentlich nicht zu können, dann sind Sie hier richtig. Sie werden Spaß am künstlerischen Gestalten finden

und bald feststellen, dass Sie so unbegabt gar nicht sind. Im Anschluss an den praktischen Teil nehmen wir uns genügend Zeit und Muße, um die entstandenen Bilder anzuschauen und zu genießen.

Die einzelnen Termine können sich ggf. noch ändern und werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Bitte mitbringen: zunächst nur Zeichenblock und Bleistift 2B

2522-50 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 5x**
Fürstenbergerschule; € 78

2522-51 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 7x**
Fürstenbergerschule; € 110

Mittwochatelier

Malen und zeichnen in entspannender Runde. Material ausprobieren, Techniken erlernen und Können erweitern. Das gibt Impulse, Energie und Konzentration für den Alltag. Bleistiftstudien in kleinen Skizzenbüchern, farbige Kreidezeichnungen oder Aquarelle auf unterschiedlichen Papieren, Arbeiten mit Pinsel und Farben auf großen Pappen oder Leinwand: Neugierig werden die eigenen kreativen Freiräume entdeckt, gewohnte Grenzen, auch des Papiers, überschritten. Spielerisch verknüpfen sich Farben, Linien, Formen, Ausschnitte zu einer eigenständigen Arbeit mit persönlicher Handschrift. Der Austausch untereinander macht den Abend lebendig und die Dozentin begleitet mit technischen Tipps, positiver Kritik und Anregungen. So wird der VHS-Raum zum stimmungsvollen, ausdrucksstarken Atelier.

Für Neugierige, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2523-50 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

2523-51 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **27. Okt. – 08. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Wege zum Malen

● Grundlagen

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z.B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.

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

2525-50 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 6x**
Fürstenbergerschule; € 68

● Aufbau

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z.B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen.

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-51 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**
Fürstenbergerschule; € 90

● Aufbau II

Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen entwickeln ihre eigene Bildsprache weiter und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten zu unterschiedlichen Themen. Zustieg ist nach Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-60 *Ralph Zoller*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
Fürstenbergerschule; € 68

2525-61 *Ralph Zoller*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
Fürstenbergerschule; € 90

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert. Anfänger/-innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z.B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2526-50 *Doris Happel*
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **01. Nov. – 24. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 122

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2526-54 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

2527-52 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Farbe und mehr

Natürlich Natur

Blüten, Früchte, Bäume und mehr. Schwelgen Sie ein Wochenende lang in Farben und spielen Sie mit feinen Nuancen, reizvollen Details oder spannenden Ausschnitten. Naturalistisch oder frei und großzügig arbeiten, mit den Materialien, die Sie interessieren oder mögen, die sie ausprobieren oder erst entdecken wollen. Abseits von mitgebrachten Bildern und gewohntem Alltag werden Sie überrascht sein, wie Farben miteinander kommunizieren, über ihr Temperament und ihren Ausdruck. Sie können gleichzeitig beruhigend, entspannend, anregend und spielerisch sein. Die Kursleiterin begleitet Sie individuell mit Informationen und Tipps zu Technik, Farblehre und

mehr und unterstützt Sie beim Finden Ihrer eigenen künstlerischen Handschrift.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2528-50 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Übermalen und überzeichnen

Der Hintergrund als Thema: Mit Pinsel, Stift und Vergnügen übermalen Sie frühere Arbeiten, die dem aktuellen Anspruch nicht mehr genügen. Frische Leuchtkraft, neue Spannung lassen das inzwischen langweilige Stück aktuell und lebendig werden. Auf weißem Papier oder zwischen Farbfeldern eingebaut können auch aufgeklebte strukturierte Materialien Impuls zum Weiterspielen mit Stiften oder Pinseln sein. Sie erhalten darüber hinaus Anregungen zum Malen und Zeichnen, gegenständlich oder frei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2528-51 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Die Stille der Farben, Stille der Linien

Ist Stille farblos? Oder hat sie eine Fläche? Welche Farben sind ruhig? Wann wirkt Malerei entspannend und auf wen? Entdecken Sie die Zurückhaltung einer Farbe oder die Ruhe einer Zeichnung. Sie lernen die Farbsprache und den Ausdruck der Linien aus anderen Blickpunkten kennen und erweitern durch die Anregung der Kursleiterin vorhandenes Wissen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2528-52 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Schritte zur Abstraktion

NEU im Programm

Welche Techniken können wir anwenden, um aus einem einfachen Motiv ein abstraktes Bild zu kreieren? Wir bewegen uns am Übergang von der figurativen Malerei zur Abstraktion: In spielerischen Übungen erforschen wir die Auflösung von Formen und Details, Veränderung von Farben und Linien, Vereinfachung, Verzerrung, Übertreibung, Bildung und Darstellung von Analogien.

Der Kurs ist für Anfänger-/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben oder Pastellkreiden und passendes Papier (für Pastellkreiden zusätzlich Fixierspray oder Haarspray) sowie Zubehör (Abdeckung für Tische, Wasserglas, Pinsel), Bleistift, Radiergummi, nach Wunsch weitere Stifte

2529-50 ⓘ *Sandra Schwark*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **23. Okt. – 06. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Ausdrucksmalen

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

Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen. Gemalt wird mit Gouachefarben.
Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Hose und Schuhe

2529-50 West *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69,
Mat. Kosten € 15

Online-Kurs: Farbwege

NEU im Programm

Malen zwischen Farbempfindung und Farbstimmung

Farbstudien sind Fingerübungen, wie die Etüden im Musikalischen. In diesem systematischen Übungskurs widmen wir uns an drei Nachmittagen jeweils einer der drei Grund-/Primär- bzw. die Sekundär-/Mischfarben und ihren Nachbarn im Farbkreis. Wir malen in einer Art meditativem Prozess die jeweilige Farbe und tauschen uns im Anschluss über das Erleben und die Stimmung dieser Farbe aus. Das Bild wird dann den Verhältnissen im Farbkreis folgend weiter gemalt. Durch eine Kontrastfarbe wird die Bildgestaltung spannend. Mehr wird nicht verraten!

Voraussetzung: Interesse an der Vertiefung des eigenen Farberleben sowie Grundkenntnisse im Umgang mit Pinsel und Farbe. Die Kurse zu den verschiedenen Farbgruppen können unabhängig voneinander gebucht werden, ergänzen sich aber gegenseitig.
Bitte bereithalten: Aquarell, Pastell oder Wachsmalkreiden sowie geeignetes Papier, nicht größer als DIN A3

● **Gelb, rot, blau**

2530-50 *Cläre Kunze*
Sa, 14.30 – 16.30 Uhr, **02. Okt. – 16. Okt., 3x**
Online-Kurs; € 44

● **Grün, orange, violett**

2530-51 *Cläre Kunze*
Sa, 14.30 – 16.30 Uhr, **20. Nov. – 04. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 44

Online-Kurs: Ausflug in die Südsee

NEU im Programm

Aquarellieren und Zeichnen nach Noldes Südseeskizzen

Wir begeben uns auf eine künstlerische Reise und lassen uns inspirieren von Emil Nolde. 1914 begleitete dieser eine Expedition in die Südsee, wo mehrere hundert Skizzen entstanden. Diese Skizzen nehmen wir zum Ausgangspunkt: Wir nähern uns zeichnerisch, machen uns die Skizzen zu eigen, um sie dann individuell und farbkräftig auszuarbeiten. Ein kreativer Prozess, der auch auf eigene künstlerische Experimente anwendbar ist.

Voraussetzung: Erfahrung und Grundkenntnisse im technischen Umgang mit Stift und Pinsel
Bitte bereithalten: schwarzer breiter Filzstift, Kohle, weicher Bleistift, schwarze und farbige Ölkreide, Aquarellfarben und Pinsel, entsprechendes Papier, Papierstärke mindestens 220–300 g/qm, Malbrett und Klebeband oder geleimte Blöcke. Sie erhalten vorab als Vorlage eine der Südseeskizzen per E-Mail, die Sie bitte auf DIN A4 ausdrucken.

2530-52 *Cläre Kunze*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 12.00 Uhr,
13. Nov. + 14. Nov., 2x
Online-Kurs; € 37

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Ausspartechnik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

● **Grundlagen kompakt**

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Sie erhalten eine intensive Einführung und werden sich diese Technik systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-50 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

2531-51 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbenmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

2531-54 Nord *Johannes Westenberger*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 70

● **Aufbau**

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas

2533-50 Süd *Karin Böhme-Brendel*
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **25. Okt. – 20. Dez., 9x**
Carl-Schurz-Schule; € 90

2533-51 *Karin Böhme-Brendel*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Sep. – 14. Dez., 10x**
Fürstenbergerschule; € 113

● **Mit Freude und Entdeckerlust**

Ein Wochenende, um die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen: Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund, z.B. durch das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2533-55 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Acrylmalerei

● **Grundlagen kompakt**

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: An diesem Wochenende lernen Sie die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-50 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● **Grundlagen Schritt für Schritt**

Gehören Sie auch zu den Menschen die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um.

Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar (davon mind. 6 Flachpinsel, ca. Größe 20, 1 Katzenzungenfaconpinsel, ca. Größe 20, 1 Lasurpinsel und ein Rundpinsel, jeweils Größe 1), ca. 4 Schraubgläser, alte Handtücher, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.)

Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-51 *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr,
So, 10.30 – 18.00 Uhr, **03. Dez. – 05. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen oder vertiefen Ihr Wissen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Vorlagen.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-52 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 60

● **Aufbau**

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen. Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-53 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr,
So, 10.30 – 18.00 Uhr, **14. Jan. – 16. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **Fünf Tage intensiv**

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern möchten.

Bitte Info-Blatt anfordern
Materialkosten: je nach Verbrauch bis max. € 3,50 pro Tag (im Kurs zu zahlen)

2540-55 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
20. Okt. – 24. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 138

● **Von traditionell bis modern**

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger/-innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei

den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-60 ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Acryl- und Ölmalerei

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

● **Kompakt am Wochenende**

Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen.

Material ist zum Teil vorhanden.
Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-52 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

● **Offenes Atelier für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Bei Interesse können im Laufe des Kurses auch weitere Techniken besprochen und ausprobiert werden.

Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen.

2541-52 West *Anna-Lisa Theisen*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **14. Sep. – 16. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel
Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

2542-50 ⓘ *Kathrin Rölle*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 63

siehe auch: Malkurse im Programm „Aktiv im Alter“, 7125-51 bis 81

Illustration, Schrift und Kalligraphie

Online-Kurs: Sketchnotes digital

Sketchnotes machen Spaß und bringen Kreativität in den Alltag – und aufs Tablet! Visualisieren Sie Ihre Gedanken durch unkompliziertes Zeichnen statt seitenlanger Notizen. Die Arbeit am Tablet hat den Vorteil, dass Sie einmal erstellte Zeichnungen jederzeit überarbeiten, in andere Dokumente exportieren und wiederverwenden können. Sie lernen, mit einfachen Grundformen komplizierte Sachverhalte darzustellen und in einfachen Schritten mit Schatten und Farbe zu vervollständigen.

Die Zeit zwischen den Online-Kursterminen sollte als Selbstlernphase genutzt werden: Sie arbeiten an Ihren Projekten weiter und tauschen sich unter anderem über virtuelle Sprechstunden mit der Kursleiterin aus.
Die Kursleiterin demonstriert die Kursinhalte auf einem iPad und mit der App Procreate.
Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ihrem Tablet sowie der von Ihnen genutzten Zeichen-App
Bitte bereithalten: iPad mit Eingabestift mit der App Procreate (oder anderes Tablet mit Zeichen-App)

2570-52 *Angelika Ullmann*
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Okt. – 19. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 74

Text – Bild – Illustration

Die Kunst mit Bildern zu kommunizieren

Mit Illustrationen werden Texte veranschaulicht, Botschaften transportiert oder Geschichten erzählt. Ob Grafik, Mixed-Media oder die klassische Zeichnung, ob in Printmedien, in Büchern, auf Covern und Postkarten, Verpackungen oder im Internet: Betreten Sie die Welt der Illustration! Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Aspekte, Einsatzmöglichkeiten und nötigen Arbeitsschritte (Analyse, Ideenphase, Skizzenphase, Stil, Technik, illustrative Umsetzung) und Sie starten mit Ihrer eigenen Ideenfindung, um individuelle und visuell ästhetische Bilder für Ihr eigenes Projekt zu entwickeln. Sie erhalten ebenso einen Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Umsetzung, was bei Interesse vertieft werden kann.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Bunt- oder Filzstifte, Marker) sowie ggf. Aquarell- oder Acrylfarbe, dickeres Zeichenblockpapier A4 und A3

2570-55 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Arabische Kalligraphie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik. Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen. Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten.

Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-52 *Adel Ibrahim*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
Gutenbergschule; € 69, Mat. Kosten € 5

● **zum Kennenlernen**

2572-50 *Adel Ibrahim*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23, Mat. Kosten € 3

Kunst- und handwerkliche Techniken

Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Die Termine werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Zusatzkosten: ca. € 25 für Steine und Werkzeug (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e.V.

2607-50 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Sep. – 17. Dez., 11x**
Kreativwerkstatt; € 172

Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.
Zusatzkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen)
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Speckstein-Rohlinge; Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt

2607-55 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 62

2607-56 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 62

Schmuckherstellung

● Goldschmieden – Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmodell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-60 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Okt. + 24. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● Goldschmieden Spezial: Gießen

Gestalten Sie Modelle für Schmuckstücke aus Wachs ganz frei und ohne Einschränkungen, die sonst beim Selbstgießen berücksichtigt werden müssen. Auch brennbare Materialien, z.B. Aststückchen, Baumfrüchte oder andere brennbare Fundstücke können einzeln oder mit Wachsmodellen kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet.

Bitte bringen Sie brennbare Modelle mit, wenn vorhanden.
Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-61 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Nov. + 21. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● Silberschmuck aus Silber Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, dass erlaubt die Silber Clay Modelliermasse! Sie können schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich einfach verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke zudem geeignete Steine, Glas und anderes Material einarbeiten.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere
Zusatzkosten: € 5 für allgemeine Materialkosten sowie zusätzlich Materialkosten je nach individuellem Verbrauch – ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2608-65 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 52

2608-66 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 52

● Perlen aus Porzellan

Perlen aus Porzellan herzustellen und ganz individuell nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, ist ein großes Vergnügen. Sie lernen Bearbeitungstechniken für den kleinen Maßstab. Probieren Sie einmal freihändig zu formen und mit farbigen Glasuren und Metallpigmenten Akzente zu setzen. Vollendet sind die Einzelstücke oder kleinen Produktionen erst mit den passenden Bändern, Kordeln und Bindegliedern. Während der Kurstermine wird nach Absprache die Produktion gebrannt.

Materialkosten: für Porzellan, Glasuren und die Brennkosten von 30 Cent pro Perlenstab werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

2608-73 Nord *Luisa Schreiber*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 59

● Perlenwerkstatt

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe und Ohrringe, Broschen, Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), sowie bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen.
Materialien können aber auch im Kurs erworben werden.
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2608-79 *Iris Korkus*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep. – 25. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

2608-80 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Werkstatt Buchbinden

Anfänger/-innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album; Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe.

Bitte mitbringen: eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2609-55 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **31. Aug. – 05. Okt., 6x**
Gutenbergschule; € 90

2609-56 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 6x**
Gutenbergschule; € 90

2609-57 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**
Gutenbergschule; € 105

2609-58 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**
Gutenbergschule; € 120

Werkstatt freies Buchbinden

NEU im Programm

Wir stellen ein persönliches Inspirationsbuch aus handgeschöpftem Papier her. Es dient als Erinnerungs- und Sammlungsbuch für Fundstücke oder als Notizheft für Gedichte und Gedanken. Lernen Sie die verschiedenen Eigenschaften des Papiers kennen und probieren Sie die Technik der „wilden Bindung" aus. In der Papierwerkstatt befinden sich zur Einarbeitung in das Heft: handgeschöpfte Papiere, diverse Blankopapiere und ein anregender Bilderfundus. Diese Ausgangsmaterialien können durch selbst mitgebrachte, besondere Papiere ergänzt werden. Textmaterial zur Ergänzung Ihrer Textideen wie z.B. kurze positive Affirmationen für jeden Tag stehen zur Verfügung. Texte und inspirierende Worte können ganz analog auf historischen Schreibmaschinen zu Papier gebracht werden.

Zusatzkosten: € 3 für Papier und Kopien (im Kurs zu zahlen)
Bitte mitbringen: besondere Papiere, Magazinausschnitte, Textvorlagen, schöne Verpackungen oder ähnliches Material zur Inspiration.

2609-59 *Lena Sandel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
Soziale Manufaktur DRK; € 52

Blumenwerkstatt

● Sträuße und Vasenfüllungen

Lassen Sie sich theoretisch und praktisch anleiten, wie Sie Blumen kreativ zusammenfügen können, Kränze binden und Gefäße füllen. Sie lernen das Blumenanschneiden und wie man Schnittblumen pflegt. Was passt zusammen und was nicht? Mit Freude und Leichtigkeit erschaffen Sie einzigartige Arrangements. Eigene Pflanzen, Zweige und Ranken können Sie gerne aus dem Garten oder vom Spaziergang mitbringen und verwenden.

Bitte mitbringen: Standfeste Vasen oder Gefäße für Gestecke, scharfes Messer, eine Gartenschere und Zeitungspapier. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden.

2610-65 Nord *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 39, Mat. Kosten € 22

● Advent

Duftend, stimmungsvoll und leuchtend soll die Adventszeit sein! Kreieren Sie Kränze, Girlanden, Türschmuck und Dekorationen zum Verschönern und Verschenken. Eigene Adventsdeko, Bänder und Kerzen können eingearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Gefäße für Gestecke, scharfes Messer, Zeitungen sowie Gepflücktes/Gesammeltes oder eigenes Dekomaterial, soweit vorhanden. Kranzunterlagen sowie Binde- und Schmuckdraht können im Kurs erworben werden.

2610-66 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 61

2610-67 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39, Mat. Kosten € 22

Internationale Kulturtechniken

Origami Atelier – Festtage und Sterne

Zwei- und dreidimensionale Objekte, Tiere, Pflanzen, Sterne, Glücksbringer und einzigartige Design-Schachteln entstehen aus einem einfachen quadratischen Blatt Papier. Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertealten japanischen Faltkunst ist faszinierend, aber auch für Anfänger/-innen leicht zu erlernen. Mit jedem Falten entdecken wir die entspannende Wirkung von Origami und verwenden dabei eine Vielzahl farbiger Papiere, deren Auswahl allein schon Freude bereitet.

2610-70 Nord *Elisabetta Criseo-Brack*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Nov. – 06. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 49, Mat. Kosten € 8

Ebru Kunst – überraschende Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier" her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen." Probieren Sie es aus!

2610-71 Nord *Orhan Erdogan*
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 8

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit seinen vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit, Reinigung), Jaku (Stille) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Nach einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir das japanische Schönheitsverständnis und die Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten. Dann zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Wir verwenden grünen Pulver-Tee. Er gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband er sich dann mit der Zen-Philosophie.

2610-72 *Matthias Stettler*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14, Mat. Kosten € 4

Einführung in den japanischen Sencha-Teeweg

Die Kunst der japanischen Teezubereitung wird als Übungs- und Lebensweg nach Innen verstanden. Wir zeigen die rituellen Bewegungs- und Haltungsformen, die als Übungsmittel zur Körper- und Bewusstseinsschulung genutzt werden. In der richtig geübten und gelebten Form offenbart sich die Möglichkeit großer Freiheit und Lebendigkeit. Die Schönheit, die wir bei ganz einfachen Bewegungen und Haltungen empfinden, entsteht vielleicht aus dieser inneren Freiheit. Der bei der Zubereitung verwendete Tee ist Blatt-Tee (Sencha, Gyokuro, Bancha, Hojich). Dieser Teeweg stammt aus dem 18. Jahrhundert und unterscheidet sich in Zuberei-

tung, Gerätschaften und Geschichte von dem Sado oder Cha-no-yu (Pulvertee) Teeweg.

2610-73 *Matthias Stettler*
Sa, 15.00 – 17.30 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14, Mat. Kosten € 4

Wohnkultur, Haushalt, Garten

Online-Kurse: Einführung in die Gartenplanung

● **Schöne Gärten und ihre Entstehung**

Beispielhaft betrachten wir Gartenanlagen von der Antike bis zur Moderne. Wo haben Gartenanlagen Ihren Ursprung? Wie sind Epochen und Stile in Gärten ablesbar und wie wurden Gärten genutzt. Wir erfahren die Strukturen von Kloster-, Schloss-, Landschafts-, Bauern- und Cottage Gärten. Der Einsatz von Stein-, Kies- und Gras in modernen Gärten wird besprochen und wie und wo Wasser seinen Einsatz findet. Mit diesem Hintergrundwissen werden Sie neue Möglichkeiten finden Ihrem Garten eine eigene, individuelle Besonderheit zu geben.

2611-50 *Christel Bauscher*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **02. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 13

● **Grundriss und Proportionen**

Lassen Sie sich zeigen, welche Faktoren am Beginn einer Gartenplanung wichtig sind. Die Bestandsaufnahme von Standort, Zuschnitt des Grundstücks, vorhandener Bewuchs und der Bebauung ist die Grundlage für die Planung. Anhand von exemplarischen Grundrissen werden wir Ideen, Schwerpunkte und Proportionen erläutern, die für eine harmonische Anlage wichtig sind. Gemeinsam skizzieren wir einen ersten Entwurf Ihrer eigenen Ideen zur Um- und Neugestaltung. Gerne können Sie einen Ausdruck Ihres Gartengrundrisses im Online-Kurs verwenden.

2611-51 *Christel Bauscher*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
11. Sep. + 12. Sep., 2x
Online-Kurs; € 30

Online-Kurse: Gemütlichkeit und Wohlbefinden durch Raumgestaltung

● **Raumwahrnehmung: Sehen lernen**

Sie betreten ein Haus, eine Wohnung und fühlen sich wohl und behaglich. Warum ist das so? Raumdimensionen, Baustil, Ausstattung, verwendete Materialien und individuelle Besonderheiten sind die Ursachen. Schon Goethe hat von der Schwierigkeit geschrieben: „zu sehen, was vor Augen Dir ist ...“ Um eine Wohnsituation bewerten zu können, wann sie gut, funktional oder das Gegenteil ist, bedarf es einer klaren Sichtweise. Um eine gelungene Raumgestaltung zu erzielen, möchten wir Sie einladen und unterstützen „sehen zu lernen“. Wir zeigen Ihnen wie Räume auch bei weniger günstigen Bedingungen optimal genutzt und eingerichtet werden können.

2611-52 *Christel Bauscher*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 13

● **Material und Details**

Sie möchten mehr über Hintergründe guter Innenarchitektur erfahren? Sie wollen in Ihrem Wohnumfeld Veränderungen vornehmen, sind aber unsicher, welche Mittel sie anwenden sollen? Wir geben Ihnen Anleitung, wie Sie Veränderungen oder Verbesserungen vornehmen können. Zu Beginn sind vorhandene Ausstattungen wie Boden, Wand, Decke zu betrachten. Unter der Analyse der vorhandenen und der eventuell neu anzuschaffenden Einrichtungsgegenstände wird der Ausgangspunkt zur Raumgestaltung ermittelt. Was darf bleiben, was soll geändert werden und warum? Welche Farben oder Tapeten sind angemessen und wo sollen diese zum Einsatz kommen.

Der Ausdruck von eigenen Grundrissen kann gerne mitgebracht werden.

2611-53 *Christel Bauscher*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
09. Okt. + 10. Okt., 2x
Online-Kurs; € 30

● **Rauminszenierung: Accessoires, Licht und Farbe**

In der Mode, beim Theater oder Filmgeschäft ist die Ausstattung um ein Motiv, eine Person oder ein Ereignis in Szene zu setzen, ein Tagesgeschäft. Nehmen Sie Ihre Wohnung und Ihr Leben in den Fokus! Wie möchten Sie sich angemessen in Szene setzen ohne dass es übertrieben oder aufgesetzt wirkt? Der Einsatz von Farben, Tapeten, Möbeln, Lichtquellen und Accessoires spielt dabei eine tragende Rolle. Bildmaterial verschiedener Wohnstile sollen Ihnen Klarheit über Ihre eigenen, persönlichen Wohnstiltyp geben. Wann und wo ist ein richtiger Blickfang eingesetzt? Große Gesten wirken dekorativ und luxuriös, dennoch kann Weniger oft Mehr sein. Freuen Sie sich auf die Diskussion über geschmackvolle Rauminstallationen und deren Verhältnismäßigkeit.

2611-54 *Christel Bauscher*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
30. Okt. + 31. Okt., 2x
Online-Kurs; € 30

Wir suchen Kursleiter/-innen

Für das Programmsegment „Kunst und handwerkliche Techniken“ suchen wir Kursleiterinnen und Kursleiter für alte Handwerkstechniken (z.B. Körbe flechten, Blaudruck), Kreativtechniken (z.B. Lichtobjekte bauen, Plastizieren ohne Ton) oder Kunsthandwerk (z.B. Porzellanmalen, Emaille).

Neue Kursideen und Themen sind willkommen.

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an Miriam Claudi, miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Wohlklang in den Lüften – Ein Klangspiel für den Garten bauen

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigten Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren, mit schönen hohen Klängen, ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang“ wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und ein Stimmgerät (falls vorhanden)

2611-56 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 29, Mat. Kosten € 9

Seifenküche

● **Seife und Badeprodukte**

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

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

2611-58 Nord *Kerstin Kalajian*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
06. Nov. + 08. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 15

● Weihnachtliche Seife, Bodybutter und Badepralinen

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

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

2611-59 Nord *Kerstin Kalajian*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
27. Nov. + 29. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 15

siehe auch: Naturkosmetik selbst gemacht, 3002-51 bis -56

Kerzenwerkstatt

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

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

● Outdoor

2611-65 Nord *Renate Happel*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15, Mat. Kosten € 8

● Am Abend

2611-66 Nord *Renate Happel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

Wasch- und Putzmittel selber machen

Aus Essig, Salz, Zitrone, Natron, Seifenflocken mixen wir nach einfachen Rezepten umwelt- und gesundheitsfreundlichere Alternativen zu fast allen haushaltsüblichen Putz- und Reinigungsmitteln.

Bitte mitbringen: leere Flaschen/Gläser mit Verschluss (mindestens 200 ml)

2611-80 *Karin Jolas*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16, Mat. Kosten € 5

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

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

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

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

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen usw. Dann lernen Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück; am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten kleinen Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Nähmaschinen sind vorhanden; bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn. Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen dafür Materialkosten in Höhe von € 1–3.

2800-60 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-62 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-64 *Laura Dormeier-Jones*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 38 / max. 7 TN

2800-66 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-68 *Laura Dormeier-Jones*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-70 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-72 Nord *Laura Dormeier-Jones*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-74 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-76 *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-78 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-80 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-82 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2800-84 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-86 *Laura Dormeier-Jones*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

Nähen lernen – Aufbau

Übungsprojekte für einen Tag

Für Leute, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen: Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge, z.B. individuelle Täschchen oder Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln. Stoff und Garn können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 3–8, je nach Verbrauch. Nähmaschinen sind vorhanden.

2801-60 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2801-62 Nord *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

● Reißverschlüsse einnähen

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8–12, je nach Verbrauch. Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-62 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2802-64 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2802-66 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

● Schnittmuster verwenden

Sie können bereits Kissen, Tasche/Beutel und einfache Accessoires nähen, jetzt geht es an ein erstes Kleidungsstück! Genäht wird eine kurze Jogginghose oder ein Stiftrock mit Gummibund aus festem schwarzem Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die ersten Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt. Mit diesen Kenntnissen können Sie sich nun an weitere einfache Kleidungsstücke wagen und z.B. in unseren Kursen „Nähen für Fortgeschritten – Tageswerkstatt am Wochenende“ unter Anleitung anfertigen.

Schnitt, Stoff, Garn, Gummibund werden von der Kursleitung gestellt und sind mit € 12 in den Materialkosten enthalten (ab Kleidergröße 50 ist ein Aufpreis von € 10 im Kurs zu zahlen).
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband
Nähmaschinen sind vorhanden.

2804-60 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN,
Mat. Kosten € 12

2804-62 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 38 / max. 7 TN,
Mat. Kosten € 12

2804-64 Nord *Laura Dormeier-Jones*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN,
Mat. Kosten € 12

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig! Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege

und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a.: Einfädeln und Aufspulen; Fadenspannung; Sticharten und Stichlänge; Spezialfüße; Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden; Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung

2805-60 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33 / max. 6 TN,
Mat. Kosten € 3

Nähen für Fortgeschrittene

Tageswerkstatt am Wochenende

Sie möchten Ihr Werk unter fachkundiger Anleitung weitermachen oder fertigstellen, ein Kleidungsstück abändern oder kleine Wohnaccessoires nähen? Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit, Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2808-60 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2808-62 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2808-64 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2808-66 *Roswitha Keller*
So, 09.30 – 15.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

2808-68 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

● Vormittags

2813-10 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **30. Aug. – 04. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2813-11 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2813-12 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Dez. – 20. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 49 / max. 8 TN

2813-13 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **31. Aug. – 05. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2813-14 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2813-15 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Dez. – 21. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

2813-16 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2813-17 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **27. Okt. – 01. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2813-19 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2813-20 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2813-22 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **29. Okt. – 03. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

● Nachmittags

2815-10 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2815-11 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

● Abends

2816-10 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. Aug. – 04. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-11 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-12 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. Dez. – 20. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2816-20 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **31. Aug. – 05. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-21 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-23 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **31. Aug. – 05. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2816-24 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2816-25 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **07. Dez. – 21. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

2816-26 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **31. Aug. – 05. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-27 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-28 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **07. Dez. – 21. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 49 / max. 8 TN

2816-30 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2816-31 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Okt. – 01. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2816-33 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-34 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Okt. – 01. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-36 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-37 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-41 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-42 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-43 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2816-44 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98 / max. 7 TN

2816-47 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

2816-48 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **29. Okt. – 03. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

siehe auch: Feriennähkurse für Teenies im Programm „Junge VHS“, 6728-60 und -62

Flicken, Ändern, Upcycling

Basiswissen Textilien ausbessern

Knöpfe annähen und vier Handstiche (Saumstich, Steppstich, Punktstich und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können: geplatzte Naht, runtergetretener Saum, kaputter Reißverschluss, lädiertes Futter, Löcher in Strickwaren, neue Innentaschen, Flicken auf Ärmel oder Knie und mehr.

Falls Sie Textilien zum Reparieren haben, können Sie diese (und passendes Garn) gerne mitbringen und die Stiche gleich daran üben, ansonsten sind Übungsmaterialien im Kurs vorhanden.

2829-60 *Heidrun Bratenberg*
Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 08. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 8 TN

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatzte Nähte schließen, einen runtergetretenen Saum annähen, Flicken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern.

Genäht wird mit der Hand oder Maschine. Nähmaschinen sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere, passendes Nähgarn

2830-61 Nord *Heidrun Bratenberg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2830-62 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38 / max. 7 TN

Stoff statt Plastik

● **Wachstuch selber machen**

Pausenbrot einpacken, Käse einwickeln, Schüsseln abdecken – eine Alternative zu Plastikdose, Frischhaltefolie und Co. sind wieder verwendbare Wachstücher. Sie sind ganz einfach aus Baumwollstoff und Wachs selber herzustellen – und ganz nebenbei lassen sich nicht mehr verwendbare Textilien upcyclen.

Alle benötigten Materialien sind im Kurs vorhanden; wer will kann eigene Stoffreste mitbringen (gewaschene Baumwolle oder dünnes Leinen)

2834-60 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **06. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10, Mat. Kosten € 5

● **Alltagshelfer selber nähen**

Müll und Plastik sparen mit nützlichen kleinen Nähprojekten aus abgelegten Textilien: Wir nähen z.B. Obst/Gemüsewiegebeutel aus Gardinen, Spültücher und Abschminkpads aus alten Handtüchern oder Bademänteln, Schüsselabdeckhauben oder Lunchbags aus alten Plastiktischdecken oder gewachstem Baumwollstoff. Und mit farblich abgesetzten Zierstichen, Nähten, Einsätzen oder Applikationen werden daraus sogar sinnvolle Geschenke!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine
Bitte mitbringen: Schere, Garn, Nadeln und abgelegte Textilien soweit vorhanden
Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden.

2835-60 Nord *Jana Krieger*
Sa, 12.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 23 / max. 8 TN

Upcycling: Neue Schnitte aus alten Hemden

Aus nicht mehr tragbaren Herrenhemden lassen sich viele individuelle neue Sachen nähen: Damentop oder Bluse, Sommerrock, Minikleid, Boxershorts, Nachthemd, Kinderpumphose, Kissenhüllen, Taschen, Patchworkdecke, Tischsets, Servietten, Geschenkesäckchen. Es gibt einen Fundus an Hemden, wer will kann auch eigene mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Nähgarn
Nähmaschinen sind vorhanden.

2836-60 Nord *Katarina Skupch*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 7 TN

Textilkunst

Foto trifft Textil

Mit Fototransfertechniken werden Fotos, Postkartenmotive und ähnliches auf Stoff übertragen. Verfremdungen machen daraus neue Unikate und kleine Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten
Alle anderen Materialien bringt die Kursleitung, diese sind in den Materialkosten enthalten.

2840-60 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 3

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Upcycling mit Crazy Patchwork

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

Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.
Nähmaschinen, Schneidematten und Cutter sind vorhanden.
Bitte mitbringen: 5 verschiedene Stücke Stoff, jeweils ca. 30 x 30 cm (uni oder mit Muster, gerne auch aus alter Kleidung, Bettwäsche etc.), Schere, Garn

2841-60 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN

Handarbeit

Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Sie brauchen nur zwei Dinge: Garn und eine Häkelnadel. Und es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen. Daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundtechniken, sowie Fadenring und Maschen abnehmen oder zunehmen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2850-52 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26 / max. 8 TN

Tunesisches Häkeln

● **Basis**

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster" für modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires.
Sie lernen die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns kennen sowie das Ab- und Zunehmen von Maschen.

Material (spezielle Häkelnadeln und Arbeitswolle zum Üben) kann im Kurs zum Preis von ca. € 4 erworben werden.

2851-60 *Christine Bodner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23 / max. 8 TN

● **Aufbau**

Sie lernen weitere Maschenvarianten kennen, das Tunesische Häkeln in Runden sowie die spezielle Entrelac-Technik, mit der sie interessante Effekte erzeugen können (z.B. Flechtoptik). Außerdem erhalten Sie Anregungen und Tipps für die Herstellung von schönen Accessoires und Kleidung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tunesischen Häkeln
Bitte mitbringen: Nadel und Garn soweit vorhanden; alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür fallen Kosten in Höhe von € 3 an.

2852-60 *Christine Bodner*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17 / max. 8 TN

Einführung ins Stricken

Flauschige Schals oder Loops, kreativ gestaltete Socken oder Mützen, trendige Kissen ... mit nur wenigen Grundkenntnissen können Sie sich individuelle Kleidungsstücke oder Accessoires selber machen! Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, Randmaschen, Abketten; rechte Masche, linke Masche und daraus abgeleitete Muster sowie Maschen ab- oder zunehmen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2855-62 *Sigrid Kneißl*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26 / max. 8 TN

2855-64 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 26 / max. 8 TN

Einführung ins Sticken

Sie lernen die wichtigsten Handstick-Stiche und Stickmaterialien kennen und sticken Ihr eigenes kleines Projekt.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn, soweit vorhanden. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 4–5, je nach Verbrauch.

2860-60 *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26 / max. 8 TN

Sashiko-Stickerei

Diese japanische Sticktechnik ist unkompliziert und leicht zu lernen. Es werden einfach „gestrichelte Linien" in traditionellen geometrischen oder in freien Mustern auf schlichte Stoffe gestickt. Die Motive sind inspiriert durch die Natur und erhalten durch Reduzierung und Wiederholung ihren besonderen Reiz. Das Ergebnis ist beeindruckend effektvoll, da überwiegend mit weißem Garn auf blauem Grund gearbeitet wird und es eine Vielzahl schöner traditioneller Muster gibt. Sie erlernen die Technik anhand kleiner Probestücke mit traditionellen Mustern und entwickeln dann frei eigene Designs.

Leinenstoff, Sashikogarn und Nadel können im Kurs erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 5–8, je nach Verbrauch.

2862-60 *Sigrid Kneißl*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17 / max. 8 TN

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- **erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können**
- **verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung**
- **lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen**
- **erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit**

Gesundheit, Bewegung

Allgemeine Informationen 104
Rund um die Gesundheit 105
Entspannung und Körpererfahrung 106
Yoga 113
Gymnastik 118
Fitness und Sport 122
Fit und aktiv im Freien 125

Gesundheit, Bewegung

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

Bildungsurlaub im Gesundheitsbereich

Sie möchten sich gerne weiterbilden und gleichzeitig auch etwas für sich tun? Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot rund um die Gesundheit. Im Fokus stehen Strategien und Methoden, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Mit Schwerpunktthemen, wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Nordic Walking, Rückenstärkung, Ayurveda und Entspannung, lernen Sie einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in einen fordernden Berufsalltag zu integrieren. Bei einer vielfältigen Praxis kommen auch das Hintergrundwissen und die gesamtgesellschaftliche Einbettung der Gesundheitsthemen nicht zu kurz.

Unsere aktuellen Bildungsurlaubsangebote finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de Stichwort „Bildungsurlaub Gesundheit".

Eine Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie ab Seite 299 in diesem Programm.

Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Bildungsurlaube, Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan
Telefon 069 212-39808
E/Mail yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Gymnastik, Fitness
Eva Zimmermann
Telefon 069 212-35453
E-Mail eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen, Tanz
Melanie Lutz
Telefon 069 212-45031
E-Mail melanie.lutz.vhs@stadt-frankfurt.de

Aktiv im Alter
Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Rund um die Gesundheit

Haut- und Haarpflege

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

Wie sieht eine fachgerechte und verträgliche Pflege für Haut und Haare aus? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe in Körperpflegeprodukten und deren (nachweislicher) Nutzen? Lohnen sich teure Produkte mit vielversprechenden Spezialformeln? Wodurch unterscheiden sich konventionelle Pflegeprodukte von Naturkosmetik? Individuelle Tipps nach persönlichem Hautzustand erleichtern Ihnen die Auswahl beim zukünftigen Einkauf. Eigene Pflegeprodukte können mitgebracht und besprochen werden.

3001-50 *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 16

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten das nötige Basiswissen und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren, Konservierungsstoffe usw. schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung von Kosmetikbehältern und -rohstoffen.

3002-51 *Karin Jolas*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 24, Mat. Kosten € 22

3002-54 *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24, Mat. Kosten € 22

3002-55 Nord *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

3002-56 West *Karin Jolas*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann, aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen zuerst die Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden.

3005-51 *Jochen Frühwein*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

siehe auch: Gutes Hören im Programm „Aktiv im Alter“, 7106-50 und -51

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, der Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Sie fühlen sich mit dem Problem allein gelassen. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das bei richtiger Anwendung das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke

3006-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Finger- und Handtraining für das Gehirn

Sie lernen wie Sie mit einfachen Übungen die Finger, Bänder und Handgelenke beweglich und kräftig halten und nebenbei auch noch Ihr Gehirn zu trainieren. Besonders über Bewegungen des Daumens werden nachweislich Areale im Gehirn angeregt und die Gehirnaktivität verbessert.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3007-51 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **04. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Ayurveda für den Einstieg

Wir stellen Ihnen den speziellen Ansatz des Ayurveda vor. Es wird in das ayurvedische Menschen- und Weltbild eingeführt. Daraus erwächst ein vertieftes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, typgerechte Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

3029-51 ♀ *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Rebalance – Ayurveda für den Alltag

Sie lernen mithilfe des Ayurveda in einer gesellschaftlich schnellen und bewegten Zeit wieder in Ihre Balance finden und achtsamer mit unserer Energie umgehen können. Mit Impulsen zur Entschleunigung und Achtsamkeit, erhalten Sie einen kurzen Einblick in die ganzheitliche jahrtausendealte Gesundheitslehre und praktische Tipps für mehr Wohlbefinden und Genuss.

3030-51 *Tina Wagner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Waldbaden

Aktive Entspannung und Stressabbau in der Natur

Viele wissen es: der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern und Rascheln. Wissenschaftlich wurde erwiesen, dass unser Immunsystem durch die biochemischen Substanzen, die sogenannten Terpene der Bäume, Sträucher, Moose, Pilze etc. enorm gestärkt wird. Der Blutdruck und die Stresshormone sinken, der Herzrhythmus stabilisiert sich und alle Nerven können regenerieren – wir entspannen! Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam und achtsam durch den Wald. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umgebung und all unsere Sinne werden angesprochen. Auf leichte Art und Weise betreiben wir Gesundheitsförderung für Körper und Geist in der schönen Umgebung des Taunus.

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt. Bitte erscheinen Sie rechtzeitig, da pünktlich gestartet wird.
Ausstattung: Wanderschuhe bzw. feste, bequeme Laufschuhe und Kleidung ggf. Regenhose/-jacke, Sitzkissen und Getränk

3032-51 *Michaela Dalchow*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 16

3032-52 *Michaela Dalchow*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus, Bürgelstollen 1, Kronberg; € 16

Entspannung und Körpererfahrung

Massage

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage und Körperübungen, die entspannen und gleichzeitig neue Kraft geben.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3201-51 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

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

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3202-51 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **05. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 61

3202-52 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung" auf den Körper und die Seele. Dazu kommen die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3203-51 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erlernen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3204-51 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 61

3204-52 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzheitliche Massage

Nacken, Kopf, Hände und Füße sind sehr sensibel, werden von uns gefordert, manchmal auch überfordert. Der Kopf möchte Gedanken loslassen, die Hände möchten entspannen, die Füße leichter werden. Die Technik, bestehend aus klassischer Massage, sanfter kalifornischer Massage (lange, sanfte Streichungen), ist einfach und mühelos zu erlernen. Sowohl Massierende als auch Massierte können sich tief entspannen und wieder in ihre eigene Mitte finden.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3208-51 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3209-51 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Klangschalenmassage

Sie erhalten vielfältige Informationen über Geschichte, Herstellung und Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen im täglichen Leben. Sie lernen richtiges Anschlagen und Rühren für ein intensives Schwingen der Schale. Je nach Interesse der Teilnehmer/-innen führen wir eine Selbstmassage, eine Partnermassage und eine Tiefenentspannung im Klangbad mit 12 Klangschalen durch. Wir sprechen über Aspekte der Gesundheitsvorsorge nach Peter Hess und spannen einen Bogen zur Chakrameditation mit der Klangschale.

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, 2 Decken

Bitte zu zweit anmelden

3211-51 *Hans Werner Marx*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannungstechniken und Stressbewältigung

Mindful2Work: Stressbewältigung für Beruf und Alltag

NEU im Programm

Neue Lebensfreude gewinnen

Mindful2Work ist ein praktisches Training, mit dem Sie Stress im Beruf und im Alltag reduzieren und Ihre geistigen und körperlichen Widerstandsfähigkeiten stärken können. Stress kann sich nachteilig auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken – in Form von Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, beschleunigtem Herzschlag, flacher Atmung – und im schlimmsten Fall Arbeitsausfälle bzw. -unfähigkeit zur Folge haben. Im 6-Wochen-Kurs erlernen Sie einen neuen Umgang mit Stress bei der Arbeit und darüber hinaus. Mit der Kombination aus aktiver Bewegung in der Natur, Yoga-Sequenzen und Achtsamkeitsmeditation stärken Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie gewinnen Gelassenheit und Lebensfreude.

Bitte erwerben Sie vor Kursbeginn das folgende Übungsbuch „Mindful2Work" von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels (ISBN 9783867812450, € 18)

3220-51 West *Nicole Zijnen*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr,
02. Nov. – 07. Dez., 18. Jan., 7x
Online-Kurs; € 81

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Energie gewinnen, Ruhe bewahren

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

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3222-51 *Anke Rocholl*
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, warme Socken, Decke, Kissen

3223-51 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 14x**
Praxis Löwengasse 14; € 121
Hinweis: *Es muss keine Matte mitgebracht werden*

3223-52 *Anke Rocholl*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Sep. – 06. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

● **Aufbau**

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

3224-51 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 14x**
Praxis Löwengasse 14; € 121
Hinweis: *Es muss keine Matte mitgebracht werden*

● **Workshop: Mit Märchen und Fantasiereisen**

Es werden Märchen vorgestellt, in die Techniken des Autogenen Trainings eingebunden sind: Geschichten aus der Märchen- und Fantasiewelt, die in kurzer Zeit zu tiefer Entspannung, Ruhe und Erholung führen. Inhalte: Einfache und konzentrierte Entspannungsübungen, anregende Fantasiereisen, meditative Bildbetrachtung und Atemwahrnehmung. Sie werden die Wirkung dieser Geschichten spüren.

3225-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Richtige Atmung in Stresssituationen

Gerade in Zeiten, in denen es neue Krankheiten, z.B. Covid-19, gibt, ist es um so wichtiger, richtig und bewusst zu atmen. Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht als auch bewusst beeinflusst werden kann. So stockt der Atem beim Erschrecken, vor Angst halten wir den Atem an, wir atmen auf vor Erleichterung. Wir üben gemeinsam mit ausreichendem Abstand: frei fließende Atembewegungen, einfache Körperübungen, Dehnungen und das Tönen von Vokalen. Dabei können Atemform und Atemrhythmus wieder in ihre ursprüngliche Ordnung finden; körperliche und seelische Verspannungen können sich lösen.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken

3230-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Stressabbau

Workshop: Körpererfahrung mit allen Sinnen

Zeitnot, hohe Leistungsanforderungen und Stress sind häufig Kennzeichen des beruflichen Alltags. Mit Stress umzugehen, kann man lernen. Durch Einbindung klassischer Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und ausgewählter Übungen aus Qigong und Yoga werden Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration geschaffen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen bequeme Kleidung, Socken, Decke

3232-51 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3232-52 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Entspannungstraining: ein Wohlfühltag

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, sich aber dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen und genießen einen Tag völliger Ruhe.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

3233-51 *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3233-52 Nord *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

3233-53 West *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Online-Kurs: MBSR light

NEU im Programm

Anhand der Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), lernen Sie Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern. Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.

Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

3234-51 West *Frank Cibulski*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
Online-Kurs; € 69

Rundum-Entspannung

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

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3235-51 West *Gisela Krug*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Blitzentspannung

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig! Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt. Sie lernen Methoden kennen, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

3236-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Die Welt der Entspannungsmethoden

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, Decke

3237-51 West *Liane Velten*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Sep. – 02. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 91

Entspannte Auszeit mit meinem Kind

Workshop für Eltern mit Kindern von 6 bis 11 Jahren

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

! Für eine/-n Erziehungsberechtigte/-n mit einem Kind. Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, warme Socken, Decke, etwas zum Überziehen, Getränke und Mittags-Snack

3239-03 West *Eva Charlotte Nimrich*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Körpererfahrung

Der aufrechte Gang

Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

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

Themen:

- Ganganalyse, Fehlbelastungen, Schonhaltungen

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

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

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, etwas zum Überziehen, Getränk, Imbiss und ausgetretene Lieblingsschuhe

3248-51 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

3248-52 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3248-53 *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

ZenBo Balance®

Ein neues Body- & Mind-Training

ZenBo Balance® ist ein Training für Körper und Geist. mit Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. ZenBo Balance® ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Körper und Geist finden in eine unangestrengte, natürliche Balance. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert mit gymnastischen Bewegungen, ZenBo-Übungen sowie mit Übungen aus dem Yoga und dem Qigong. Der Geist klärt sich und kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen-Meditation. Körper, Geist und Seele können sich tief entspannen mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen warme Socken

3249-51 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

● **Workshop**

3250-51 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

● **Aufbau**

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

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

3251-51 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

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: Stift, Matte, großes Handtuch oder Decke, ein kleines Kopfkissen

3252-51 Nord *Dr. Michaela Kreer*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

3252-52 *Eva-Maria Spieß*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

siehe auch: Feldenkrais im Programm „Aktiv im Alter", 7132-51 bis -53

● **Workshop: Mal wieder richtig durchatmen**

Atmung ist immer Teil einer Handlung, wie z.B. beim Arbeiten im Beruf, am Computer oder im Haushalt. In diesem Workshop werden Sie u.a. folgendes erforschen:

- Was sind meine persönlichen Atemgewohnheiten und mein Atemrhythmus?
- Welche Räume habe ich zum Atmen in meinem Körper und wie kann ich diese nutzen?
- Wie erreiche ich Fülle, Ruhe und Selbstverständlichkeit meiner Atmung?

Im Liegen, Sitzen und Stehen werden Sie anhand der Feldenkrais® Methode auf achtsame Art und durch kleine sanfte Bewegungen angeleitet sich selbst und Ihre Atmung wahrzunehmen und zur Begleitung oder Unterstützung Ihrer Bewegungen zu nutzen.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch

3253-51 Nord *Dr. Michaela Kreer; Sara Flora*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **06. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

3253-52 ⓘ *Dr. Michaela Kreer; Sara Flora*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Workshop für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße**

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

Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.
Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3255-51 West *Christina Mundt-Beisel*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **05. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

● **Workshop für mehr Freiheit im Schultergürtel**

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

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3256-51 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

● **Workshop für mehr Ruhe und entspannten Schlaf**

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Und wie häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt sehr langsam und ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier lernen Sie Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3257-51 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **11. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Alexander-Technik

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

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

3258-51 West *Gabriele Breuninger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

NEU im Programm

Workshop

Sie lernen verschiedene Übungen der Achtsamkeits-Meditation in Ruhe und Bewegung kennen. Erläuterungen zur Praxis und den Wurzeln der Achtsamkeit ergänzen die praktischen Übungen.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch als Auffrischung für regelmäßig Übende. Bitte mitbringen: Stift, Matte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, etwas zum Überziehen für Lüftungspausen

3259-51 West *Frank Cibulski*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

Meditation

Acem-Meditation

● **Einführung**

Die von skandinavischen Ärzte und Ärztinnen und Psycholog/-innen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Erkenntnissen basiert. Acem Meditation ist einfach zu erlernen; geübt wird in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt, selbstständig zu üben.

Zusatzkosten: € 12 für Kursbuch (im Unterricht zu bezahlen)

3260-51 *Atle Wärsted; Rita Herzenstiel-Cézanne*
Mo + Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

● **Online-Kurs: Achtsam die Woche beginnen**

NEU im Programm

Montagmorgen sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt.

Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3260-50 West *Frank Cibulski*
Mo, 06.30 – 07.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
Online-Kurs; € 38

● **Aufbau**

Das Sprechen über die Ausführung und die Vorgänge in der Meditation sowie das Verständnis der Meditationstheorie und -Psychologie sind ein wichtiger Bestandteil der Acem-Meditation. Im Austausch lernen wir die eigene Meditation besser verstehen und verbessern so ihre Wirkung. Nach gemeinsamer Meditation erörtern wir vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen folgende Themen:

- Acem-Meditation im Alltag
- Meditationslaut
- Langmeditation
- Freie Innere Haltung

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

3260-52 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
04. Dez. + 05. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 72

● **Offene Gruppe**

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Anregungen holen wir uns auch aus den Texten von Are Holen und anderen Acem-Meditationslehrer/-innen.

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.
Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort bezahlt.

3260-53 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Sep., 19. Okt., 16. Nov., 21. Dez., 18. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 5/Termin

Meditation nach Kabat-Zinn

Workshop: Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

Das Konzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in die Methode und erlernen Übungen, die Sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten. Das bewertungsfreie Beobachten der Gedanken und Gefühle verhilft zu mehr Überblick und Distanz zur eigenen Lebenssituation und kann zu einer tiefen Entspannung und besseren Konzentrationsfähigkeit führen. So können

Sie die Anforderungen des Alltags gelassener bewältigen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, Decke

3261-51 *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3261-52 *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Vipassana-Meditation
Workshop

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen wir auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, Socken

3263-51 *Klaus Eitel*
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Zen-Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- Den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor Dir liegt. Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, dem Dojo. Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen. Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung

3265-51 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **09. Sep. – 30. Sep., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

3265-52 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **11. Nov. – 02. Dez., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

Qigong und Tai Chi

Qigong – Neiyang Gong

Das so genannte „Innen nährende Qigong“ umfasst sowohl stille als auch bewegte Übungen. Sie erwarten ein intensives Training zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken kombiniert. Durch die Regulierung der Atmung und die Konzentration auf positive Bilder wird der Atem tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3270-51 *Philip Stanley*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Sep. – 16. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Qigong – die 15 Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen lösen und chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vorbeugen. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Bergen, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern können. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3271-51 Ost *Philip Stanley*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **31. Aug. – 09. Nov., 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 69

3271-52 *Philip Stanley*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **02. Sep. – 11. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Qigong – die 5 Elemente

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

Bitte mitbringen: Stift, Socken, leichte Decke, etwas zum Überziehen

3273-51 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 120

● **Aufbau**

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

Bitte mitbringen: Stift, etwas zum Überziehen

3274-51 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.10 – 21.40 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 120

Qigong – 8 Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-51 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

Qigong – die 8 Tore
Workshop

In diesem Einführungsworkshop lernen Sie einfache Basisübungen, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atem im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3277-51 *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Tai Chi Chuan

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-51 *Franz Konter*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 14x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 121

3280-52 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

● **Workshop**

3281-51 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3281-52 *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

Tai Chi Chuan – Aufbau

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

3282-51 *Franz Konter*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 14x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 121

3282-52 *Franz Konter*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

3282-53 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

3282-54 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 102

Tai Chi kompakt im Kloster

Die folgenden Tai Chi Workshops finden im schönen Kloster Höchst im Odenwald statt. Mit seinen geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen bietet es eine ideale Umgebung, um für eine Wochenende zur Ruhe zu kommen.

! Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster möglich ist. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite zum Download bereit.

● **Kurzform: Teil III**

Wir lernen und üben den dritten und letzten Teil der Kurzform des Yangstils. Dieser Teil kann auch ohne Vorkenntnisse als abgerundete Bewegungsfolge für sich erlernt werden. Am Samstagabend besteht für Teilnehmende, denen der erste und zweite Teil der Kurzform bereits bekannt sind, die Möglichkeit, diese Teile gemeinsam mit dem Kursleiter aufzufrischen.

Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 pro Person/Tag

3286-51 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Okt. – 17. Okt., 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

● **Übungen mit Schwert**

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi Chuan an. Ursprünglich als Vorbereitung auf den Schwertkampf gedacht, werden die langsam ausgeführten Bewegungsfolgen an diesem Wochenende ohne den Kampfaspekt spielerisch erlernt und ausgeführt. Anders als vielleicht vermutet, beherrscht man schon nach kurzer Zeit die fließenden, eleganten Bewegungsverläufe. Die Schwerter mit ihrer Eigendynamik tragen entscheidend dazu bei. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können.

Tai Chi Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 pro Person/Tag

3286-52 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. Dez. – 05. Dez., 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Weitere fernöstliche Methoden

Dehnübungen nach der TCM

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen. Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, großes Tuch oder Decke, 1–2 kleine Kissen, Schreibutensilien

3291-51 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Workshop: Die Fünf Tibeter®

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Regelmäßig durchgeführt, kann die Bewegungsabfolge dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage Peter Hess vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke, Kissen

3292-51 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

3292-52 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3292-53 *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser

in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Übungen:
I – Bewegungen der fünf Elemente
II – Die Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile
III – Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
IV – Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken und Decke

3293-51 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

Lu Jong – Die Bewegungen der 5 Elemente

Workshop

In diesem Kurs werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken und Decke

3296-51 *Eva Fuchs*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

3296-52 Nord *Eva Fuchs*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Yoga

Yoga für den Einstieg

Workshop

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Die Übungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, Decke, etwas zum Überziehen, dicke Socken

3330-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Online-Kurs: Mittagsyoga

NEU im Programm

In einer Mittagsyoga-Sequenz werden Haltungen aus der Hatha-Yoga-Tradition in Einklang mit einer fließenden Atmung durchgeführt. Intention der Sequenz ist, neue Energie in der Mittagspause zu tanken, zu entspannen und somit einen freien Kopf für den Nachmittag zu bekommen.

Es wird nur eine Matte und Sportkleidung benötigt.

3335-51 West ⓘ *Solene Juillet*
Fr, 12.00 – 12.45 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**
Online-Kurs; € 44

Hatha Yoga

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. 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.

Bitte mitbringen: Stift, Yogamatte, Handtuch, bei Bedarf rutschfeste Yoga-Füßlinge oder Gymnastikschläppchen, etwas zum Überziehen

● Wochentag(e) individuell wählen

Ihr Alltag erlaubt es Ihnen nicht, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl. Es gibt dabei keine Stundenkontingentierung, das heißt jeder der angebotenen Termine steht Ihnen offen. Basis jeder Übungsstunde ist der Hatha-Yoga, den die verschiedenen Kursleitungen mit ihrem individuellen Unterrichtsstil und nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga

3338-51 *Nicole Kettenring; Rita Maria Schmidt*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Dez., 36x**
VHS Sonnemannstraße; € 121

● Vormittags

3339-51 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **30. Aug. – 06. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

3339-52 *Nicole Kettenring*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

3339-53 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **07. Sep. – 30. Nov., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

● Mittags

3340-51 *Nicole Kettenring*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

● Abends

3341-51 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 14x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 121

3341-52 Nord *Susanne Kleidon*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 112

3341-53 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

3341-54 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

3341-55 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

3341-56 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

3341-57 *Kai Söltner*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

3341-58 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

3341-59 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

3341-60 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

3341-61 Nord *Jürgen Abel*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3341-62 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

3341-65 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

3341-73 West *Hannah Kurtz*
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

3341-74 West *Hannah Kurtz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

3341-75 *Nicole Kettenring*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

3341-76 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 121

3341-77 West *Dorothea Ernst*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

3341-78 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

siehe auch: Hatha-Yoga im Programm „Aktiv im Alter“, 7130-51 bis -54

Online-Kurs: Yoga und Meditation am Samstag

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yoga-Tradition. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

3345-51 *Elke Spichalski*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
Online-Kurs; € 54

3345-52 *Elke Spichalski*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 54

Hatha-Yoga – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● **Vormittags**

3350-51 Nord *Simone Krieg*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

● **Abends**

3351-51 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 14x**
KiBiz De-Neufville ; € 121

3351-52 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 14x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 121

3351-53 Nord *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 112

3351-54 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
KiBiz De-Neufville ; € 112

3351-55 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
KiBiz De-Neufville ; € 69

3351-56 *Barbara Barres*
Di, 16.45 – 18.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

3351-57 Nord *Jürgen Abel*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3351-58 *Nicole Kettenring*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

Sanftes Yoga inklusiv

Im Yoga machen wir verschiedene Übungen für den Körper und für die Entspannung. Wir beobachten unsere Atmung und vertiefen sie. Viele Menschen machen Yoga. Zum Beispiel um sich gut zu fühlen, sich zu entspannen, die Konzentration zu verbessern oder weil sie Rückenschmerzen haben. In diesem Kurs werden alle Übungen Schritt für Schritt erklärt. Er ist für alle geeignet – egal ob Sie schon Yoga kennen oder es ausprobieren möchten!

Für Menschen mit Assistenzbedarf ist die Begleitperson, nach Rücksprache mit dem Fachbereich, nicht entgeltpflichtig.
Bitte mitbringen: Stift, Yogamatte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3352-51 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 16.00 – 17.15 Uhr, **06. Sep. – 08. Nov., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 59

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3354-50 West *Liane Velten*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 02. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 91

● **Workshop**

3354-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3354-52 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Viniyoga

Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus. Der große Schatz der Yogatradition wird differenziert vermittelt und stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Durch die individuelle Anpassung der Übungen an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden wird eine gesunde und wirksame Yogapraxis erreicht. Sinnvoll und schrittweise aufgebaut, werden die Körperübungen in enger und harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und eine Yogamatte

3356-51 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Bethaniengemeinde; € 103

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, eine leichte Decke, Socken

3358-51 West *Almut Kiersch*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

3358-52 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

● **Herbst-Workshop**

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. In diesem Workshop liegt ein besonderer Fokus auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Die ruhige und gleichzeitig intensive Yin Yoga-Praxis eignet sich besonders gut, um die Selbstwahrnehmung zu schulen und Akzeptanz, Geduld und Vertrauen zu kultivieren. Die abschließende Yoga Nidra Tiefenentspannung unterstützt die körperliche und geistige Regeneration.

3358-58 West *Almut Kiersch*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **27. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Yin und Yang Yoga

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

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen), bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3360-51 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 87

● **Workshop**

3360-52 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

3360-53 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 25

Sanftes Yoga und Yoga Nidra

NEU im Programm

Workshop

An diesem Sonntagvormittag können Sie entspannen und neue Kraft und Energie tanken. Sanfte Übungen aus dem Yin Yoga stimmen Sie ein auf die Yoga Nidra Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Stift, rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen, leichte Decke, warme Kleidung, Socken

3361-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga für Balance, Kraft und Haltung

Workshop

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z.B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z.B. Drehsitz, Krokodil) ergänzen die Sequenz. Atemübungen (z.B. die Wechselatmung), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken

3362-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga und Ayurveda kennenlernen

Im Ayurveda („Wissen vom Leben") geht es darum, die eigene Konstitution (Dosha) zu kennen und dementsprechend typgerecht zu leben. Sie erhalten eine intensive Einführung in Geschichte, Hintergründe und Ziele des Ayurveda. Sie lernen, wie Sie Ihre Konstitution bestimmen und Ihre Lebens- und Ernährungsweise daran anpassen können. Die Verbindung zu Yoga spielt dabei eine wesentliche Rolle. Daher wird die Theorie durch zwei Yogapraxiseinheiten ergänzt, eine erdende Hatha Stunde für das gängigste Dosha in Deutschland und zum entspannenden Abschluss eine Yin Sequenz.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse sowie Ayurvedainteressierte ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3367-51 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Yoga und Meditation

Workshop

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yoga-Tradition. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen. Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor.

Geeignet für Einsteiger/-innen sowie für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3370-51 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **05. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

3370-52 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga und Atemtechniken

Workshop

Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga können den oft kurzen und flachen Atem befreien, so dass er wieder leichter und voller fließt. Vorbereitende Körperübungen dehnen und kräftigen die Atemmuskulatur und helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Atemkonzentration und das Wiederholen eines Mantras unterstützen den Entspannungsprozess.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken und Decke

3371-51 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **23. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Workshop

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

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

3378-51 West *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3378-52 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

3378-53 West *Dörte Fischer*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga auf der Matte und im Leben

Workshop: Eine Einführung in die Philosophie des Yoga in Theorie und Praxis

Hinter den Körper-, Atem- und Meditationsübungen des Yoga steht umfassendes altes Wissen, heute als Yogaphilosophie bezeichnet. In den alten Yogaschriften ist Yoga ein ganzheitliches System bestehend aus Ethik, Philosophie, Spiritualität, Psychologie und Lebensführung. Noch heute öffnet sich hier eine wahre Schatzkiste für die persönliche Weiterentwicklung. In diesem Workshop lernen Sie zentrale Gedanken und Ideen dieser Philosophie kennen. Es gibt einen Theorieteil und einen eng damit verbundenen Praxisteil mit yogischen Körper- und Atemübungen und Meditation. Schließlich wird es auch darum gehen, wie yogaphilosophische Erkenntnisse und Erfahrungen das alltägliche Leben prägen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen und warme Socken

3379-51 *Claudia Mauelshagen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga Relax

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Körperhaltungen, die das Lösen von Spannungen und ein Loslassen fördern. Das Übungstempo ist langsam, die Haltungen sind dennoch intensiv. Meditationseinheiten und Atemübungen sorgen ebenfalls für Regeneration. So entspannen wir schließlich körperlich, geistig und emotional; innere Ruhe und Gleichmut können sich entfalten. Sie erlernen einzelne Übungen, die auch zuhause praktizierbar sind, um körperlichem und geistigem Stress entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3379-52 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Naga Yoga

Workshop

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3381-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Regenerativer Yoga

Workshop

Beim regenerativen oder restaurativen Yoga werden Entspannungshaltungen über mehrere Minuten gehalten und durch Decken, Bolster, Blöcke und Gurte unterstützt. Statt mit Muskelkraft wird mit der Schwerkraft gearbeitet. Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, Anspannungen vollkommen loszulassen. Ziel ist es, sich in Geduld, Hingabe und Ausdauer zu üben und den Körper durch die passive Dehnung zu öffnen. Das Ergebnis kann ein flexibler Körper und ein ausgeruhter, entspannter Geist sein. Regenerative Yogastunden sind eine gute Ergänzung zu aktiven Praktiken und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3382-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 12.15 – 15.15 Uhr, **09. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Der Sonnengruß

Workshop

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist eine zentrale Übungsreihe im Yoga, die aus einzelnen, ineinanderfließenden Haltungen besteht. Er stimuliert den Solarplexus, wirkt anregend und harmonisierend auf unser Nervensystem und aktiviert die Lebensenergie. Die Übungen können beitragen, jedes Organ unseres Körpers zu beleben und dienen somit zur Anregung,

Verjüngung und Regeneration. Der Workshop fokussiert diese wunderbare Übungsreihe in verschiedenen Varianten und schließt mit einer harmonisierenden Sequenz von Asanas, Entspannungsübungen, Atemübungen und einer Meditation ab.

Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Sportkleidung, Socken, Getränk und eine Decke.

3385-51 West *Angela Soy*
So, 10.00 – 13.45 Uhr, **07. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3390-51 *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Yoga rund ums Baby

Yoga für die Rückbildung

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

„Yoga für die Rückbildung" bereitet Sie optimal für den Folgekurs „Yoga für Mamas mit Baby" vor.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby, Socken, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen)

3397-51 West ♀ *Karolina Pier*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 83

Yoga für Mamas

mit Baby im Alter von ca. 2 – 14 Monaten

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby, Socken, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen)

3398-51 West ♀ *Karolina Pier*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **07. Sep. – 30. Nov., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89

3398-52 West ♀ *Karolina Pier*
Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 83

Gymnastik

Starker Rücken, starke Körpermitte

Online-Kurs: Fit in den Tag starten

NEU im Programm

In diesem Kurs bringen Sie gleich früh morgens Ihren Kreislauf auf Touren und beginnen den Tag mit einem angenehmen Workout und positiver Energie. Sie trainieren mit einfachen und effektiven Übungen die Bewegungsabläufe Ihres Körpers, damit Sie mit einem starken Rücken im Alltag zur Hochform auflaufen können.

3401-51 West *Claudia Zutavern*
Mi, 07.30 – 08.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 69

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3403-51 *Heidi Gumbert*
So, 10.15 – 15.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

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

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3404-51 ♀ *Heidi Gumbert*
So, 10.15 – 15.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Sanftes Rückentraining

Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Die Übungen stammen aus Feldenkrais-Methode, Eutonie, Yoga, Pilates, Middendorf-Atemlehre, klassischer Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3410-51 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● Vormittags

3412-51 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

3412-52 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

● Abends

3412-61 Süd *N.N.*
Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Gruneliusschule; € 72

3412-62 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.20 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 63

3412-63 Süd *N.N.*
Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Gruneliusschule; € 72

3412-64 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3412-65 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3412-66 *Heidi Gumbert*
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **07. Sep. – 05. Okt., 5x**
Berta-Jourdan-Schule; € 29

3412-67 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3412-68 Süd *Susanne Bender*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Riedhofschule; € 69

3412-69 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 69

3412-70 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3412-71 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Online-Kurs: Rückenfit

Auch von Zuhause unter kompetenter Anleitung trainieren und dem Rücken etwas Gutes tun: unser Online-Kurs Rückenfit macht es möglich! Zur Vermeidung und Vorbeugung einer falschen Haltung und zum Ausgleich für überwiegend einseitige Tätigkeiten (z.B. häufiges Sitzen, schweres Tragen oder Bewegungsmangel) werden spezielle Übungen für die Kräftigung und Mobilisation der Rücken-, Schulter,- und Nackenmuskulatur durchgeführt. Ein gezieltes Training der Gesichts- und Halsmuskulatur mit anschließender Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab.

Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3414-51 *Lilly Trubitzin*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **08. Sep. – 06. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 29

3414-52 *Lilly Trubitzin*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **27. Okt. – 08. Dez., 7x**
Online-Kurs; € 41

bodyART®

NEU im Programm

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm

bodyART® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem nicht das Trainieren einzelner Muskelgruppen im Vordergrund steht, sondern der Körper in seiner Ganzheit und mit seiner Verbindung zum Geist. Es hat seinen Ursprung in Bereichen wie Yoga, Qi Movements, Stretching, Krafttraining sowie eigens konzipierte Übungen. Die Stunden sind gekennzeichnet durch ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, wobei alle Übungen fließend im Atemrhythmus miteinander verbunden sind, ohne Anfang und Ende. Das Ziel des bodyART®-Trainings ist das optimale Zusammenspiel des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● **Wochenkurs**

3415-51 *Isabelle Schmidt*
Mi, 16.30 – 17.45 Uhr, **15. Sep. – 03. Nov., 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 43

● **Workshops**

3415-52 *Isabelle Schmidt*
Sa, 13.00 – 14.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 12

3415-53 *Isabelle Schmidt*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 12

● **Online-Kurs**

Es wird nur eine Matte und Sportkleidung benötigt. Dieser Kurs ist für jede/jeden geeignet.

3417-51 West ⓘ *Solene Juillet*
Fr, 10.30 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**
Online-Kurs; € 72

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● **Vormittags**

3421-51 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3421-52 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3421-53 Nord *Derya Morgen*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 11x**
Nordwestzentrum; € 63

● **Abends**

3421-60 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 75

3421-61 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 75

3421-62 *Derya Morgen*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 69

3421-63 Süd *N.N.*
Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Gruneliusschule; € 72

3421-64 Ost *N.N.*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 69

3421-65 *Heidi Gumbert*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Berta-Jourdan-Schule; € 75

3421-66 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 80

3421-67 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 80

3421-68 Süd *Susanne Bender*
Mi, 20.10 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Riedhofschule; € 69

3421-69 *Cornelia Nehls*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 95

Bauch- und Rückentraining

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3422-51 Nord *Franziska Simon*
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3422-52 West *Laura Schoenfeld*
Do, 20.25 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

3422-53 West *Elena Bauer*
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **13. Sep. – 29. Nov., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80 / max. 6 TN

3422-54 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

Rückengymnastik mit Hocker und Musik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Hocker sein können. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, sind aber sonst ganz fit, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Musik, umso besser.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3423-51 Nord *Martina Emge*
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 78

GYROKINESIS®

● Basis

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3425-51 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 93

3425-52 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

● Aufbau

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

3425-60 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 93

● Workshop

3425-70 *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Pilates

Online-Kurs: Pilates sanft via Zoom

NEU im Programm

Für junge und ältere Anfänger/-innen

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Kraft aus der Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse" und einer fließenden Atmung. Von den Schultern bis zum Becken werden alle Muskeln im Oberkörper durch langsame, konzentrierte Bewegungen gestärkt. Die gezielten Atemübungen synchron zu den Bewegungen gewährleisten eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Muskulatur und führen zur Verbesserung der Lungenfunktion. Eine ausgiebige Dehnungseinheit rundet die Pilates-Stunde ab.

Pilates sanft eignet sich für Pilates-Anfänger/-innen, für Frauen nach der Schwangerschaft aber auch für Senioren/-innen zum Stärken des Beckenbodens, zur Kräftigung der abgeschwächten Muskulatur, Verbesserung der Haltung und Mobilitätsteigerung.

Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3426-51 *Lilly Trubitzin*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 05. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 29

3426-52 *Lilly Trubitzin*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Okt. – 07. Dez., 7x**
Online-Kurs; € 41

Pilates – Basis

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● Tagsüber

3427-51 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 104

3427-52 Nord *Derya Morgen*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 11x**
Nordwestzentrum; € 73

3427-53 *Derya Morgen*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 73

3427-54 *Huong Giang Le*
Fr, 14.30 – 15.30 Uhr, **24. Sep. – 03. Dez., 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

● Abends

3427-60 West *Marion Hüllner*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 17x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

3427-61 *Derya Morgen*
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 69

3427-62 *Derya Morgen*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 69

3427-63 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

3427-64 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

3427-65 *Heidi Gumbert*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 69

3427-66 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 19.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Riedhofschule; € 86

Pilates – Aufbau

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3428-51 *Heidi Gumbert*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 69

3428-52 *Cornelia Nehls*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

3428-53 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Riedhofschule; € 86

3428-54 *Derya Morgen*
Do, 10.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 92

Pilates intensiv

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3429-51 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **09. Sep. – 18. Nov., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

3429-52 West *Marion Hüllner*
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 17x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

3429-55 *Lilly Trubitzin*
Sa, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

● **Online-Kurs**

3430-51 ⓘ *Susanne Schnabel*
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
Online-Kurs; € 51

Pilates trifft Yoga

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3432-51 West *Karolina Pier*
Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 112

3432-52 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

3432-53 Nord *Franziska Simon*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3432-54 *Huong Giang Le*
Fr, 15.45 – 17.15 Uhr, **24. Sep. – 03. Dez., 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

● **Online-Kurs**

3433-51 *Franziska Simon*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. Sep. – 30. Nov., 10x**
Online-Kurs; € 58

3433-52 *Huong Giang Le*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Okt. – 06. Dez., 10x**
Online-Kurs; € 58

Online-Kurs: Pilates und Stretching

Auch von Zuhause unter kompetenter Anleitung trainieren und dem Körper etwas Gutes tun: unser Online-Kurs Pilates und Stretching macht es möglich! Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte, dem sogenannten Power House. Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität sind gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Der Abschluss der Stunde besteht aus einer ausgiebigen Stretchingeinheit.

Bitte halten Sie eine Matte und Getränk bereit.

3434-51 *Lilly Trubitzin*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 06. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 29

3434-52 *Lilly Trubitzin*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **27. Okt. – 08. Dez., 7x**
Online-Kurs; € 41

Faszientraining, Stretching

Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren, wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Socken, etwas zum Überziehen

3436-51 West *Laura Schoenfeld*
Do, 19.20 – 20.10 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

Faszientraining trifft Yoga

Faszientraining kombiniert mit Yogaelementen kann dazu beitragen, das Bindegewebe zu lockern und Verspannungen zu lösen. Sanfte, passive Dehnungen werden durch Wippen, Federn und sanftes Schwingen unterstützt. Auch Faszienrollen und -bälle kommen zum Einsatz. Der gesamte Körper wird in das Programm einbezogen und es wird fließend von einer Yoga-Stellung zur nächsten übergegangen.

Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● **Workshop**

3437-51 Nord *Daniela Loke*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

● **Wochenkurs**

3438-51 Nord *Daniela Loke*
Mi, 11.00 – 12.15 Uhr, **22. Sep. – 24. Nov., 8x**
Nordwestzentrum; € 64

Faszientraining für den Rücken mit der Franklin-Methode®

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren sowie den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● **Workshop**

3440-51 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

● **Wochenkurs**

3441-51 *Eva Fuchs*
Mi, 13.45 – 14.45 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

Stretching

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3443-51 West *Elena Bauer*
Di, 18.05 – 18.55 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Active Isolated Stretching

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching" (AIS) ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen eine Auswahl von Übungen für die Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte und Beine. Alle Übungen können auch sitzend auf einem Hocker ausgeführt werden.

Ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial können Sie zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erwerben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Schläppchen, Getränk, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● **Workshop**

3445-51 Nord *Susan Guttzeit*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 21

● **Wochenkurse**

3445-52 Nord *Susan Guttzeit*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 04. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 72

3445-53 Nord *Susan Guttzeit*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **11. Nov. – 09. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 60

Wassersport

Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert.

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

Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.

3450-51 *Birgit Volk*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 14x**
August-Stunz-Zentrum; € 98

3450-52 *Birgit Volk*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 14x**
August-Stunz-Zentrum; € 98

Fitness und Sport

Körper, Kreislauf, Wohlbefinden

Sanfter Fitness-Mix

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3514-51 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Fitness-Mix

Ein forderndes Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen, bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3515-51 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 76

3515-52 Süd *Susanne Bender*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Riedhofschule; € 69

3515-53 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3515-54 West *Laura Schoenfeld*
Do, 18.15 – 19.05 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

3515-55 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 19.15 – 20.30 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

● **Samstags**

3516-51 *Lilly Trubitzin*
Sa, 09.45 – 10.45 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

Crossover Bodywork – Aufbau

Ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Intervalltraining für fortgeschrittene Sportler. Es wechseln sich hochintensive Phasen (sogenannte High Impact Übungen wie z.B. Sprünge) mit Low Impact Phasen ab. Einflüsse aus Crossfit, Bootcamp, Power Pilates und Funktionellem Training sorgen für ein Training, bei dem ein fortgeschrittenes Kraft-Ausdauerniveau erreicht werden kann. Wem Touch jump, Burpees und Russian Twist bereits ein Begriff sind, findet sich hier wieder.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3517-51 *Cornelia Nehls*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

Funktionelles Training

Charakteristisch ist die Ausführung funktioneller Bewegungen wie Laufen, Positionswechsel, Treppensteigen, Ziehen, Heben oder Drehen. Mehrere Muskelgruppen und Gelenke werden dabei gleichzeitig beansprucht, so wie es den natürlichen Bewegungsabläufen entspricht. Als Gewicht kommt vorwiegend der eigene Körper zum Einsatz. Das abwechslungsreiche Training zielt darauf ab, die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, die Haltung zu unterstützen und darüber ein positives Körpergefühl zu fördern.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3518-51 West *Olga Kuroed*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Kick & Punch

Eine Stunde Power

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

3519-51 West *Karolina Pier*
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 64

Callanetics – Schwerpunkt Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen

werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3530-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Berta-Jourdan-Schule; € 93

Bauch-Beine-Po

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● **Vormittags**

3542-51 Nord *Martina Emge*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 78

● **Abends**

3542-52 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 12x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 69

3542-53 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 12x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 69

3542-54 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 69

Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3544-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.40 – 20.45 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 83

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3546-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.35 – 19.25 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 63

Tanz-Fitness

Step Aerobic
Mittelstufe

Bringen Sie Ihre Kalorienverbrennung in Schwung. Durch motivierende Musik und Choreografien werden mit Hilfe eines Stepboards Ausdauer und Koordination trainiert. Die Intensität des Workouts kann durch Erhöhen oder Absenken des Stepboards Ihrem Fitnesslevel angepasst werden. Kenntnisse im Step- oder Aerobicbereich werden vorausgesetzt. Auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk, etwas zum Überziehen

3547-51 *Silvia Cucek*
Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 74

Dance Workout

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

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

3548-51 *Irina Frommen*
Do, 20.30 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

3548-52 West *Elena Bauer*
Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3548-53 West *Elena Bauer*
Di, 17.00 – 17.50 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Punch the Beat

NEU im Programm

Punch the Beat vereint Spaß und Sport zu einer perfekten Einheit. Trainiert wird das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und natürlich auch die Muskeln. Mit einfachen Box- und Kickelementen kann man den Stress des Alltags rauslassen. Die Stunde ist so aufgebaut, dass man auch ohne jegliche Kampfsporterfahrung sehr leicht folgen kann. Vergleichbar ist der Kurs mit Zumba oder Dance Workout nur mit Box – und Kickelementen statt Tanzschritten. Durch den großen Funfaktor vergeht die Zeit wie im Fluge und zurück bleibt gute Laune.

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

3549-51 West *Elena Bauer*
Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Zumba®

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

● **Abends**

3550-51 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Sep. – 23. Nov., 10x**
Gutenbergschule ; € 58

3550-52 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3550-53 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 69

3550-54 *Melanie Hoyle*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 69

3550-55 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3550-56 West *Anna Ruhland*
Fr, 19.45 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

● **Samstags**

3550-57 Nord *Katharina Hartmann*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **25. Sep. – 11. Dez.,**
Sa, 13.00 – 14.00 Uhr, **30. Okt., 10x**
Nordwestzentrum; € 58

● **Online-Kurs**

3551-51 *Katharina Hartmann*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **20. Sep. – 01. Nov., 7x**
Online-Kurs; € 41

3551-52 *Sandra Duran Ferraz*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**
Online-Kurs; € 46

3551-53 *Katharina Hartmann*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **08. Nov. – 13. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 35

Zumba® Gold

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3552-51 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3552-52 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3552-53 Süd *Anastasia Brütting*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Riedhofschule; € 69

3552-54 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**
Nordwestzentrum; € 63

3552-55 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

● **Online-Kurs**

3553-51 *Monika Diaz del Aguila*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **21. Sep. – 23. Nov., 10x**
Online-Kurs; € 58

siehe auch: Zumba® Gold im Programm „Aktiv im Alter", 7138-51 bis -55

Fitness rund ums Baby

Rückbildungsfitness mit Baby

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Decke für Ihr Baby, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen), Getränk

3556-51 West ♀ *Karolina Pier*
Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 30. Nov., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89

Family Dance Workout

Tanzspaß für die ganze Familie mit Kindern von 6 bis 11 Jahren

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

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

Bitte mitbringen: Stift

3557-51 West *Silvia Cucek*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24

Walking mit Baby im Ostpark

Es erwartet Sie ein Ganzkörper-Ausdauertraining mit ausgesuchten Kraftübungen und sanften Dehneinheiten unter Gleichgesinnten. Gewalked wird an der frischen Luft durch den schönen Ostpark mit Babytrage oder Tragetuch aus festem Stoff – das Baby sollte gerne darin sitzen und je nach Gewicht vorne oder hinten getragen werden.

Ein vorab absolvierter oder parallellaufender Rückbildungskurs wird empfohlen.

3558-51 *Katharina Schatz*
Do, 12.45 – 14.00 Uhr, **09. Sep. – 14. Okt., 6x**
Treffpunkt: Ostpark Spielplatz für die Kleinen; € 43

barre concept® mit Baby

Nach der ersten Rückbildung

Erleben Sie Rückbildungstraining einmal anders: Das Ganzkörpertraining an der Ballettstange festigt die Muskulatur und verbessert Beweglichkeit, Körperhaltung und Körpergefühl. Alle Bewegungen werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Elemente aus dem Pilates, Yoga und Übungen auf der Matte ergänzen das Programm. Voraussetzung ist der vorangegangene Besuch eines regulären Rückbildungskurses.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Getränk, Decke und Spielsachen für Ihr Baby

3559-51 ♀ *Katharina Schatz*
Do, 13.00 – 14.00 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Selbstverteidigung für Frauen

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

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe mit heller Sohle

3561-51 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **09. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 40

Thai- und Kickboxen

Kombiniert mit Workout

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert somit Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den

Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

Die Durchführung unerlässlicher Partnerübungen erfolgt unter Einhaltung strenger Hygieneregeln. Bitte mitbringen: Boxhandschuhe falls vorhanden), etwas zum Überziehen

3563-51 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 104

Wing Tsun

Selbstverteidigungs-Workshop

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

Aufgrund der Pandemie wird auf Umklammerungsübungen verzichtet. Übungen zur Abwehr von Schlägen und Tritten erfolgen unter Einhaltung strenger Hygieneregeln mit festen Partner/-innen. Melden Sie sich daher bitte möglichst zu zweit an.

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Sportschuhe

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3565-51 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 40

Ballsport

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm.

Auch für weniger trainierte Sportler/-innen.

3570-51 Süd *Thomas Hingst; Nicole Basadre*
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 14x**
Riedhofschule; € 121

Fit und aktiv im Freien

Jogging am Main

Joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

3622-51 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Sep. – 03. Nov., 6x**
Bethmannschule; € 52

Jogging und Funktionelles Training für Geübte im Stadtwald

NEU im Programm

Erleben Sie gesundheitsorientiertes Ausdauertraining unter kompetenter Anleitung: in diesem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die individuelle Lauftechnik, steigern die Fitness und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Ein Aspekt des Kurses wird die individuelle Lauftechnik sein, die wir gemeinsam optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfangs (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Auch funktionelle Kräftigungsübungen gehören zum Programm.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und richtet sich an alle begeisterten Läufer/-innen und Wiedereinsteiger/-innen, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung. Bei einsetzender Dämmerung empfehlen wir das Joggen mit Reflektionsbändern und Stirnlampe.

3623-51 *Michael Barking*
Mo, 18.00 – 19.15 Uhr, **13. Sep. – 18. Okt., 6x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 52

3623-52 *Michael Barking*
Mo, 18.00 – 19.15 Uhr, **25. Okt. – 29. Nov., 6x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 52

Nordic-Walking im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig Verletzungen führende Outdoor-Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Während Sie den ganzen Körper trainieren genießen Sie die freie Natur.

Nordic-Walking-Stöcke werden gestellt.

3625-51 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 20

3625-52 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 20

BrainWalking im Stadtwald

Die Kombination von mentaler und körperlicher Aktivierung bietet optimale Voraussetzungen für die Stärkung der Hirnleistung. Beim BrainWalking werden kognitive Aufgaben und Körperbewegung aufeinander abgestimmt: während des strammen Gehens oder im Stehen führen Sie Konzentrations-, Koordinations- und Wahrnehmungsübungen aus. Spielerisch, mit verschiedenen Handgeräten werden so einfache bis hin zu komplexen Aufgaben gelöst. Erleben Sie Spaß, Bewegungsfreude und Gehirntraining an der frischen Luft!

3628-51 Süd *Cornelia Nehls*
Di, 09.15 – 10.00 Uhr, **14. Sep. – 26. Okt., 7x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 32

3628-52 Süd *Cornelia Nehls*
Di, 10.15 – 11.00 Uhr, **14. Sep. – 26. Okt., 7x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 32

Fitnesstraining im Freien mit Blick auf die Skyline

NEU im Programm

Lust auf ein effektives Ganzkörpertraining im Freien? Nur zu! Wir beginnen mit einem moderaten, mobilisierenden Warm-Up. Darauf folgt ein abwechslungsreiches Programm, das deine Ausdauer, Durchhaltevermögen, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit fordert.

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Aber auch Bänke, Treppen, Geländer und natürliche Steigungen werden einbezogen, verschiedene Trainingsmethoden (z.B. Intervall-, Zirkel-, Funktionelles Training) kommen zum Einsatz. Mit einem entspannenden Cool-Down schließen wir die Einheit ab. Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen können individuell variiert werden, sodass Jede/r willkommen ist.

Der Kurs findet bei jeder Wetterlage statt.
Bitte mitbringen: Outdoormatte, Handtuch, Getränk.
Wir treffen uns in der VHS Sonnemannstraße und gehen dann an den Main, Nähe Skaterpark.

3629-51 *Karolin Lautenbach*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. Sep. – 26. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Funktionelles Training in der Natur im Stadtwald

Nach einem vielseitigen Aufwärmprogramm erlernen Sie Grundlegendes zur richtigen Lauftechnik und bekommen individuelle Korrekturen und Tipps. Munter geht es weiter mit Kraftübungen in der Natur: Bänke, Baumstämme, natürliche Steigungen, Treppen, Geländer etc. werden ins Training integriert. Freuen Sie sich auf Mobilisations-, Stretching- und entspannende Übungen zum Ausklang.

Bitte mitbringen: Getränk, dem Wetter angepasste Kleidung und Laufschuhe.

3630-51 Süd *Sabine Kunz*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 16

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

In unseren Deutschkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren**
- **erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden**
- **bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie an der VHS ablegen können**

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen 128
Deutschkurse im freien Programm 129
Deutschkurse im geförderten Programm 131
Prüfungen 132
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 136

Sie wollen in netter Runde Deutsch sprechen?

Entdecken Sie unsere neue Rubrik „Interkultureller Austausch und Begegnung“ ab Seite 30

Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Deutschkurse im Herbst/Winter 2021/22

Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem Freien Programm individuell buchen können.

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter **vhs.frankfurt.de.** Wir freuen uns auf Sie.

Fortbildung für Kursleiter/-innen

Die Qualität unseres Unterrichts liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund bieten wir allen DaF/DaZ-Kursleitungen regelmäßig die Möglichkeit, ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für ihren Unterricht zu sammeln und mit anderen Lehrkräften in fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Angebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem DaF/DaZ-Bereich sowie die Wünsche unserer Kursleitenden aufzugreifen. Wir bieten aber auch Angebote zu Themen außerhalb der klassischen pädagogischen Fragestellungen an. Aktuelle Informationen zu unserem Fortbildungsangebot finden Sie auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de oder im Flyer „Kursleiterfortbildungen für DaF-/DaZ-Lehrkräfte".

Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Weiterbildungsmöglichkeiten.

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter
- vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Erhalten Sie eine finanzielle Förderung, ist eine persönliche Sprachstandeinschätzung und Kursberatung vor Ort in der VHS vorgeschrieben.

Sind Sie dagegen an unserem Freien Kursprogramm interessiert, bieten wir Ihnen schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

In unseren Integrationskursen lernen Sie anhand konkreter, authentischer Beispiele aus Ihrem alltäglichen Leben.

Die Handlungsorientierung des Unterrichts ermöglicht Ihnen praktische Erfahrungen und befähigt Sie dazu, sich aktiv und selbstbestimmt an der Gestaltung unserer Gesellschaft zu beteiligen. Diese Fähigkeit zum Mitgestalten gesellschaftlicher Prozesse ist ein wesentliches Lernziel von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Deutschkurse im freien Programm

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Sie lernen entsprechend Ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen. Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 136).

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder auch am Wochenende und an vielen verschiedenen Standorten in der Stadt an. Auch Online-Kurse mit intensiver tutorieller Betreuung haben wir im Angebot. Das komplette Angebot finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de.

Gerne beraten wir Sie für die richtige Kurswahl individuell und kostenfrei, überprüfen Ihren Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs. Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- an unserem Info-Telefon 069 212-71501.

Hier finden Sie einen ersten Überblick über unser Kursangebot:

Onlinekurse und Blended Learning

Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten.

Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Informationen zu Terminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Niveaukurse A1 bis B1

Unsere Niveaukurse A1 bis B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ ablegen.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt jeweils über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Je Kurs in der Regel 20 Termine von 4x 45 min., 2–5 x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 320

Niveaukurse B1+ bis C2

Unsere Niveaukurse B1+ bis C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 können Sie an der VHS

Deutsch A1 – B1
In unseren Kursen der Niveaustufen A1 bis B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen sprachlich zu handeln. Diese Kurse richten sich an Interessent/-innen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen.

Deutsch B1+ bis C1
In unseren Kursen der Niveaustufen B1+ bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich zu handeln, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lernende wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Deutsch C1+/C2
In unseren Kursen der Niveaustufen C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen auszudrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessierte, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen.

Frankfurt die Prüfungen „telc Deutsch B2" oder das „Goethe-Zertifikat B2" ablegen.

Auf dem Niveau C1 können Sie an den Prüfungen „telc Deutsch C1 Hochschule " oder „Goethe-Zertifikat C1" teilnehmen.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt jeweils über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 390

Zusatzangebote

Über die Kurse unserer Zusatzangebote Deutsch können Sie gezielt an ihren individuellen Sprachkompetenzen zu arbeiten. Diese Kurse können Sie ergänzend zu unseren Niveaukursen oder unabhängig davon buchen. Sie können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Phonetik-, Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Prüfungen

Sie können bei uns eine Vielzahl von Prüfungen der großen Sprachprüfungsanbieter telc-GmbH und Goethe-Institut ablegen. Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus am „Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) und am Test „Leben in Deutschland" teilnehmen.

Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch.

Wichtige Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter vhs.frankfurt.de sowie auf den Internetseiten der Prüfungsinstitutionen:

- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Aktuelle Prüfungstermine finden Sie ab Seite 132.

Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt an Ihrem individuellen Förderbedarf zu arbeiten. Benötigen Sie vor allem strategische Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme, sind unsere Prüfungstrainings das Richtige für Sie.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Anzeige

Deutschkurse im geförderten Programm

Integrationskurse

Wenn Sie in Deutschland leben wollen, möchten Sie natürlich auch die Sprache lernen und wichtige Informationen über Ihre neue Heimat erhalten. Die Teilnahme an einem Integrationskurs kann Ihnen beides ermöglichen. Ziel des Integrationskurses ist, dass Sie sich selbständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Wir halten ein breites Kursangebot für Sie bereit, auch wenn Sie einen individuellen Lernbedarf oder wenig Erfahrung im Fremdsprachenlernen haben.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs „Leben in Deutschland". Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach ihrem individuellen Lernbedarf.

Allgemeiner Sprachkurs

- Der allgemeine Sprachkurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.

Sprachkurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder vielleicht etwas lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben.

Der Sprachkurs mit Alphabetisierung umfasst 900 UE + 300 UE Wiederholung und schließt mit der Prüfung DTZ ab.

Deutsch-Förderkurs

In diesem Kursangebot sind Sie richtig, wenn Sie schon länger als zwei Jahre in Deutschland leben, die deutsche Sprache selbständig erlernt haben, auch schon relativ gut sprechen, aber noch Schwierigkeiten beim Schreiben haben.

In unseren Förderkursen trainieren Sie vor allem die Fertigkeiten Lesen und Schreiben und erwerben systematisch auch strukturelles Verständnis.

Der Förderkurs umfasst 900 UE und schließt mit der Prüfung DTZ ab.

Orientierungskurs „Leben in Deutschland"

Im Anschluss an den Ihren Sprachkurs und den „Deutsch-Test für Zuwanderer" besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren mehr über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland, über Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und über Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland" ab.

Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogenen Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de oder von Ihren persönlichen Ansprechpartner/-innen beim Jobcenter.

	Prüfung: Leben in Deutschland	
	Leben in Deutschland	**100 UE**
	Prüfung: „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)	
B1	**Deutsch B1.2**	**100 UE**
	Deutsch B1.1	**100 UE**
A2	**Deutsch A2.2**	**100 UE**
	Deutsch A2.1	**100 UE**
A1	**Deutsch A1.2**	**100 UE**
	Deutsch A1.1	**100 UE**

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs.

Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de.

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter/-innen der Beratung auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

Fahrtkosten
Wenn Ihre Sprachschule fußläufig weiter als drei Kilometer vom Wohnort entfernt liegt, erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen anteilig Fahrtkosten für Ihre Fahrt zum Kursort.

Prüfungen an der Frankfurter VHS Herbst/Winter 2021/22

GER	Prüfungsformat	Prüfungstermin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmeldenr.
A2/B1	**Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)**	28.08.2021 25.09.2021 23.10.2021 20.11.2021 04.12.2021	14.07.2021 11.08.2021 08.09.2021 06.10.2021 20.10.2021	€ 120 € 120 € 120 € 120 € 120	9011-11 9011-12 9011-13 9011-14 9011-15
B1	**telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch**	28.08.2021 25.09.2021 23.10.2021 20.11.2021 04.12.2021	14.07.2021 11.08.2021 08.09.2021 06.10.2021 20.10.2021	€ 180 € 180 € 180 € 180 € 180	9011-21 9011-22 9011-23 9011-24 9011-25
B2	**telc Deutsch B2 [DeuFöV]**	28.08.2021 25.09.2021 23.10.2021 20.11.2021 04.12.2021	14.07.2021 11.08.2021 08.09.2021 06.10.2021 20.10.2021	€ 220 € 220 € 220 € 220 € 220	9011-31 9011-32 9011-33 9011-34 9011-35
	telc Deutsch B2	28.08.2021 25.09.2021 23.10.2021 20.11.2021 04.12.2021	14.07.2021 11.08.2021 08.09.2021 06.10.2021 20.10.2021	€ 220 € 220 € 220 € 220 € 220	9011-41 9011-42 9011-43 9011-44 9011-45
C1	**Goethe-Zertifikat C1**	28.08.2021 25.09.2021 23.10.2021 20.11.2021 04.12.2021	14.07.2021 11.08.2021 08.09.2021 06.10.2021 20.10.2021	€ 240 € 240 € 240 € 240 € 240	9011-61 9011-62 9011-63 9011-64 9011-65
	telc Deutsch C1 Hochschule	04.12.2021	20.10.2021	€ 240	9011-66

Die Prüfungsplätze sind limitiert und für Kundinnen und Kunden der Volkshochschule Frankfurt am Main reserviert.

Informationen zum Einbürgerungs-test unter vhs.frankfurt.de

In unseren Sprachkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse**
- **erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen**

Sprachen

Allgemeine Informationen 134
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 136
Online-Kursreihe zum Europäischen Tag der Sprachen 137
Arabisch 138
Chinesisch 139
Dänisch 140
Englisch 141
Esperanto 152
Finnisch 152
Französisch 153
Griechisch 157
Altgriechisch 158
Hindi 158
Isländisch 158
Italienisch 159
Japanisch 165
Koreanisch 167
Kroatisch 167
Latein 169
Niederländisch 169
Norwegisch 170
Persisch 171
Polnisch 171
Portugiesisch 172
Russisch 173
Schwedisch 177
Sorbisch 177
Spanisch 178
Thai 183
Tschechisch 183
Türkisch 184
Ukrainisch 185
Ungarisch 186

Interkultureller Austausch und Begegnung

Entdecken Sie unsere neue Rubrik ab Seite 30

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER, s. Seite 136) aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?
Wichtig ist, dass Sie in Ihrem Kurs weder über- noch unterfordert sind. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot (siehe auch: Test und Beratung kostenfrei!).

Wie melde ich mich an?
Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter vhs.frankfurt.de,
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de,
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten persönlich vor Ort in der VHS anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit ⌧ gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach Beratung (telefonisch oder persönlich vor Ort in der VHS) möglich.

Sprachen öffnen Welten! Fremdsprachenkurse laden Sie ein, die Grenzen der eigenen Muttersprache zu überschreiten und durch den Erwerb neuer Sprachkenntnisse die globalen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts in allen Teilen der Welt besser zu verstehen.

Die Lernziele des GER (siehe Seite 136), interaktive Lernformen und selbstgesteuertes Erforschen der neuen Sprachwelten ermöglichen es Ihnen, Selbst- und Weltbilder im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) zu überdenken und eine differenzierte eigene Haltung zu finden.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Sie können Ihren Kurs schnell und unkompliziert direkt im Anschluss an Ihr Beratungsgespräch am Telefon buchen. Alternativ erhalten Sie auf Wunsch einen Buchungscode für eine Anmeldung auf unserer Webseite. Selbstverständlich können Sie sich auch direkt nach Ihrem persönlichen Beratungstermin vor Ort in der VHS anmelden.

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

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

Italienisch: CELI-Prüfungen
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

telc – The European Language Certificates

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz in acht Sprachen. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4.000 Prüfungszentren in 25 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlernende und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migrantinnen und Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100prozentige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter www.telc.net.

Zertifikate für zehn Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Arabisch	—	—	✓	—	—	—
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Italienisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Polnisch	—	—	✓	✓	—	—
Portugiesisch	—	—	✓	—	—	—
Russisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Spanisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Türkisch	✓	✓	✓	✓	✓	—
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

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

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen und -fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, im Internet unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** einen Online-Einstufungstest durchzuführen. Online-Tests sind für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch verfügbar. Gerne bieten wir Ihnen auch einen Termin für unsere Fremdsprachenberatungen an (siehe auch Seite 134 „Test und Beratung kostenfrei!") und unterstützen Sie bei der Einschätzung Ihres Sprachniveaus.

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

Europa ist mit uns nicht fremd.®
Die vhs Volkshochschulen

A1

Ich kann ...

... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.

... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Ich kann ...

... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.

... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Elementare Sprachverwendung

B1

Ich kann ...

... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf.

... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2

Ich kann ...

... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann.

... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Selbstständige Sprachverwendung

C1

Ich kann ...

... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen.

... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser/-in angemessenen Stil wählen.

C2

Ich kann ...

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Kompetente Sprachverwendung

Online-Kursreihe zum Europäischen Tag der Sprachen

Mo, 20. September bis So, 26. September 2021

Der Europäische Tag der Sprachen wird seit 2001 alljährlich am 26. September begangen. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung der Sprachen und Kulturen Europas beizutragen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern, den Menschen in Europa die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen und sie für das Lernen von Sprachen zu begeistern.

Wir unterstützen diese Intention und stellen Ihnen in einer Woche ausgewählte europäische Sprachen und national-kulturelle Besonderheiten vor. Nutzen Sie die Gelegenheit und entdecken Sie neue Sprachwelten.

Programm

Weitere Informationen zu den einzelnen Online-Angeboten finden Sie unter der angegebenen Kursnummer.

Di, 21. September

09.00 – 10.30 Uhr
Let's Talk about Fashion B1, 4236-71 ..... Seite 145

Mi, 22. September

18.15 – 19.45 Uhr
Einführung in die tschechische Sprache, 4607-61 ..... Seite 183

Do, 23. September

18.00 – 19.30 Uhr
Einführung in Dänisch, 4163-01 ..... Seite 140

Fr, 24. September

15.00 – 16.30 Uhr
Learning English with Music B1 ..... Seite 145

18.00 – 19.30 Uhr
Einführung in Esperanto, 4290-35 ..... Seite 152
Learning English with Movies B1, 4236-74 ..... Seite 145
Weniger bekannte Reiseziele in Frankreich, 4310-57 ..... Seite 156

19.00 – 20.30 Uhr
Einführung in die kroatische Sprache, 4450-68 ..... Seite 167

Sa, 25. September

11.00 – 12.30 Uhr
Italienisch Lernen mit der PDL-Methode, 4401-24 ..... Seite 160

13.30 – 15.45 Uhr
Virtuelle Reise durch Polen, 4471-10 ..... Seite 172

16.00 – 17.30 Uhr
Einführung in die polnische Sprache, 4471-11 ..... Seite 172

16.30 – 18.00 Uhr
Einführung ins russische Alphabet, 4480-16 ..... Seite 174

18.00 – 19.30 Uhr
Conversation with TED Talks C1, 4279-85 ..... Seite 148

18.00 – 20.15 Uhr
Virtuelle Reise durch Tschechien, 4607-66 ..... Seite 183

So, 26. September

11.00 – 12.30 Uhr
El Camino de Santiago: Eine Sprach- und Kulturreise auf dem berühmtesten Pilgerweg der Welt, 4502-01 ..... Seite 179

12.00 – 13.30 Uhr
Einführung ins Sorbische, 4490-10 ..... Seite 177

14.00 – 15.30 Uhr
Tschechisch oder Slowakisch: eine gleiche Sprache? 4607-63 ..... Seite 183

16.00 – 17.30 Uhr
Virtuelle Reise durch die Ukraine, 4612-03 ..... Seite 185

18.00 – 19.30 Uhr
Einführung in die ukrainische Sprache, 4612-05 ..... Seite 185

Arabisch

Extras

Arabisches Wochenende

Für alle, die sich für Arabien als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Arabien ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch 1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

4154-01 *Basel Gaurie*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Arabisch A1.1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4154-03 *Mata Gawrieh*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 195

4154-05 *Basel Gaurie*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 195

Arabisch A1.2

Sie lernen insbesondere:
- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4154-07 *Wael Amin*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Arabisch A2.1

Sie lernen insbesondere:
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen und die Uhrzeit angeben
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4154-09 *Mata Gawrieh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

4154-11 *Wael Amin*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

4154-13 *Dr. Mohammed Rashed*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 215

Arabisch A2.2

Sie lernen insbesondere:
- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 11 – 13

4154-15 *Wael Amin*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 215

Arabisch A2.4

Sie lernen insbesondere:
- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person beschreiben
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Ratschläge geben und beurteilen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 14 – 16

4154-17 *Basel Gaurie*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 250

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a. sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Arabisch B2.1

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 17 – 20

4154-19 *Dr. Mohammed Rashed*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 250

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-25 *Dr. Mohammed Rashed*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 250

Chinesisch

Extras

Chinesische Kalligraphie

Kalligraphie heißt auf Chinesisch „Shu Fa“ und bezeichnet die „Regel und Methode des Schreibens“. Sie erhalten einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die chinesische Sprache, insbesondere über die Entwicklung der chinesischen Schriftzeichen, greifen selbst zu Pinsel, Tuschstein und Reispapier und erstellen Grußkarten für Geburtstage oder andere Anlässe.

Für Anfänger/-innen mit oder ohne Chinesisch-Vorkenntnisse.
Zusatzkosten: € 10 für Material (Pinsel, Tuschstein, Tusche und Papier)

4160-05 *Chunqing Huang*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Chinesisch 1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen
- sich und andere vorstellen
- Nationalitäten benennen
- über Familienmitglieder sprechen

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1 – 8

4160-09 *Ning Mu*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online-Kurs: Chinesisch 2

Sie lernen insbesondere:
- Datum, Wochentag, Monat und Jahre, chinesische Tierkreiszeichen nennen und verstehen
- nach der Uhrzeit fragen, den Tagesablauf beschreiben
- nach dem Weg fragen, Verkehrsmittel
- nach einem Preis fragen (im Supermarkt, in Buchhandlung, im Kaufhaus)

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4160-38 *Dr. Yiming Wei*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 195

A2

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

Online-Kurs: Chinesisch 3

Sie lernen insbesondere:
- Essen bestellen
- Bewunderung und Erstaunen äußern
- auf der Bank Geld wechseln
- Die Zahlen 100, 1.000, 10.000 nennen

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 13 – 16

4160-40 *Yonghua Wang*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 215

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Chinesisch 6

Sie lernen insbesondere:
- über Sport und Freizeitaktivitäten sprechen
- Erfahrungen berichten
- darüber sprechen, wie oft man etwas tut

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 25 – 27

4160-43 *Dr. Yiming Wei*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 250

Chinesisch 7

Sie lernen insbesondere:
- Einladung aussprechen und ablehnen
- chinesische Gerichte und Tischmanieren kennenlernen
- höfliches Verhalten als Gast verstehen

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 28 – 30

4160-46 *Dr. Yiming Wei*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 250

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 136.

Dänisch

Extras

Online-Schnupperangebot: Einführung in Dänisch

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Sie interessieren sich für die dänische Sprache, wissen aber nicht, ob Sie sich das zutrauen? In diesem Schnupperkurs können Sie sich einen ersten Eindruck von der Sprache verschaffen und mögliche Hemmungen abbauen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kommunikation. Zahlreiche praktische Übungen sorgen für einen lebhaften Unterricht und das Entstehen Ihres Selbstvertrauens in der Sprache. Und wenn Interesse besteht, können Sie sich zu unserem Kurs für Anfänger/-innen „Dänisch A1" (Kursstart: 23. Oktober) anmelden.

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

4163-01 *Tibor Rückert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Sep., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Dänisch 1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- über Ihren Alltag sprechen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektion 1 – 3

4163-02 *Tibor Rückert*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **23. Okt. – 15. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Dänisch 3

Sie lernen insbesondere:
- Über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen
- nach dem Weg fragen
- von Urlaubserlebnissen erzählen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektion 7 – 9

4163-04 *Tibor Rückert*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **25. Sep. – 18. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Dänisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-07 *Tibor Rückert*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 170

Dansk Konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-10 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 170

Englisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER, siehe Seite 136) für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter einem breiten Angebot an Kursformen wählen:

Bildungsurlaub (ab Seite 142)
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils von 9.00 – 16.00 Uhr oder 9.30 – 16.30 Uhr

Onlinekurse und Blended Learning
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an ein bis zwei Terminen in der Woche auf das Niveauziel hin (zur Nummerierung der Niveaus siehe Schaubild unten).

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Auffrischungskurse
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags oder abends

Kompaktkurse und Auffrischungskurse Kompakt
Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche.

Je Kurs 12 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich – vormittags oder nachmittags

Crashkurse
Möchten Sie in den Schulsommerferien besonders intensiv lernen und Fortschritte erzielen, dann sind unsere Crashkurse das Richtige für Sie.

Je Kurs 22 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 5x wöchentlich vormittags

Kurse für Business English (ab Seite 151)
Sie benötigen Englisch aus beruflichen Gründen? Dann sind Sie in diesen Kursen richtig.

Je Kurs 8 oder 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich abends

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten.

Je Kurs 8 oder 15 Kurstermine, jeweils 2 oder 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends, auch am Wochenende

Prüfungsvorbereitungskurse (ab Seite 150)
Sie möchten gerne eine Prüfung von Cambridge ESOL oder telc ablegen? Wir informieren Sie gerne über unsere Auswahl an Englisch-Zertifikaten und Prüfungsvorbereitungskursen.

Je Kurs 15, 20 oder 25 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags oder abends

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter
- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Information und Beratung
Dr. Liliya Karpynska
Telefon: 069 212-38384
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Bildungsurlaub

Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Englische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Der Bildungsurlaub ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen.
Lehrwerk: Cambridge English Empower A2, Student's Book, Klett Verlag

4205-28 BU *Christiane Bartning-O'Brien; Sabine Posniak*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

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

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.
Nicht für ECHTE Anfänger/-innen!
Weitere Informationen zur Mehtode unter www.psychodramaturgie.de

4205-38 West BU *Robert Zammit*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Entspannt Englisch lernen mit Yoga B1

Sprache und gesellschaftliche Veränderungen
Kenntnisse ab Stufe 6

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden, Ihre Motivation und Konzentration steigern können.

Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Die Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.
Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.
Lehrwerk: Cambridge English Empower B1, Student's Book Pre Intermediate, Klett Verlag

4205-40 BU *Veena Kade-Luthra; Isabelle Wagner*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1.1

Kenntnisse ab Stufe 6

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: Cambridge English Empower B1, Student's Book Pre Intermediate, Klett Verlag

4205-55 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1.2

Kenntnisse ab Stufe 7

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: Cambridge English Empower B1+, Student's Book Intermediate, Klett Verlag

4205-59 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-62 Nord *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

North American Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America. Through discussion, reading and listening you will have an ooportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

4205-68 BU *Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

British Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper- intermediate level, British week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in Great Britain. Through discussion, reading and listening you will have an ooportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

4205-69 Nord BU *Carolyn Roether; N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. Topics co-

vered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-71 Nord BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls. At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- cultural differences: being polite and persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-72 BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4205-74 BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Australian Week C1/C2

NEU im Programm

If your general English is at an advanced level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in Australia. Did you know that many Australians celebrate Christmas in July, and spend the summer wearing thongs on their feet? Come and spend a week learning about the land Downunder, without the jetlag, and discover the reasons for these unusual customs and much more. Through discussion, reading and listening you will have an ooportunity to practice, refine and expand your English knowledge. Chances are, you'll even get a bickie with your cuppa!

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-85 BU *Bruce Long*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business Communicator Advanced C1/C2

NEU im Programm

This course is intended for those English speakers of C1 level or higher who work in an international environment and need to positively influence others they interact with in order to achieve goals. By the end of the seminar the participant will learn the specific skills necessary for affecting positive change and gain the competence and confidence to successfully employ these skills in English.

4205-90 BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf Kursniveau A1 (Englisch 1–2) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Englisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über Familie zu sprechen und Familienangehörige und Freunde vorzustellen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen und Vorlieben auszudrücken
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben und nach der Uhrzeit zu fragen

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

4213-55 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 185

4213-58 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 23. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4213-60 West *Lilit Onanyan*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

4213-65 *Milan Haber*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Englisch 2 Kompakt (A1)

Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche: 11 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich nachmittags.

Sie lernen insbesondere:

- Lebensmittel zu benennen und im Restaurant etwas zu bestellen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen in Vergangenheit (Past Simple) zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten
- über die Zukunft zu sprechen

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 8 – 14

4216-50 *Ena Koch-Carvalho; Valeria Musso*
Di + Do, 12.30 – 15.45 Uhr, **28. Sep. – 16. Nov., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Englisch 2

Sie lernen insbesondere:

- Lebensmittel zu benennen und im Restaurant etwas zu bestellen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen in Vergangenheit (Past Simple) zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten
- über die Zukunft zu sprechen

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 8 – 14

4216-55 *Dr. Yvonne Wiser*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 185

4216-56 *Richard Fletcher*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4216-57 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Nov. – 24. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 185

4216-58 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **30. Nov. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Englisch Auffrischung Kompakt A1

Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche: 11 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich nachmittags. Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der

nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben ist dieser Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Intermezzo A1 Englisch, Hueber Verlag

4216-62 *Ena Koch-Carvalho; Valeria Musso*
Di + Do, 12.30 – 15.45 Uhr, **07. Dez. – 22. Feb., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Englisch 3–4) lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Englisch 3 (A2)

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

4221-60 Nord *Karla Lourenco*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 185

4221-65 *Dr. Yvonne Wiser*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Nov. – 24. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 185

Englisch 4 (A2)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4223-65 West *Petra Gerginov*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-69 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Nov., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

4223-70 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

● **Auffrischung Kompakt A2**

Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche: 11 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich vormittags.

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-68 *Katarzyna Blessing*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **30. Aug. – 06. Okt., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

B1

Auf dem Kursniveau B1 (Englisch 5–6) lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Englisch 5

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

4231-60 *David Bowman*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 185

4231-65 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **29. Nov. – 31. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

● **Englisch 5 Kompakt (B1)**

Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche: je Kurs 11 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich vormittags.

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

4231-52 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **30. Aug. – 06. Okt., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4231-54 *Katarzyna Blessing*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Nov., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Englisch 6

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4232-55 Süd *Tatiana Gorokhova*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 185

4232-62 *David Bowman*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Nov. – 24. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 185

● **Englisch 6 Kompakt (B1)**

Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche: je Kurs 11 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich vormittags.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4232-50 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **25. Okt. – 29. Nov., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4232-52 *Katarzyna Blessing*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Dez. – 24. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Conversation and More B1

Kenntnisse ab Stufe 6

In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich vormittags oder abends. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen, wenn der Unterricht nicht in VHS-eigenen Räumlichkeiten stattfindet.

4235-60 *David Bowman*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4235-65 *Karla Lourenco*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Abendgymnasium; € 185

● **Online-Kurs**

4235-70 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**
Online-Kurs; € 185

Conversation B1

Read, Watch and Speak about English-speaking countries

In diesem Kurs entführen wir Sie auf eine Reise durch fünf Kontinente, um jene Länder zu entdecken, in denen Englisch gesprochen wird: vom Gipfel des Mount Everest an die Strände der Karibik oder in die Straßen New Yorks, bis hin zu den Küsten Australiens und immer weiter. Üben Sie dabei alle

Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. Ganz entspannt und ohne Lerndruck unterhalten wir uns auf Englisch, lesen kurze Geschichten und besprechen Videos.

4235-75 *Sabine Posniak*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Englisch Grammatiktraining B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Sie wiederholen und trainieren auf angenehme und abwechslungsreiche Weise Ihre Grammatikkenntnisse der Stufe B1. Dieses Grammatiktraining ist gedacht für Lernende der Mittelstufe, die ihre Kenntnisse der englischen Grammatik ergänzen, vertiefen und anwenden wollen. Dies geschieht in Form von zahlreichen Übungen und Spielen. So verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4235-78 *Sarah Tietz-Bossard*
Sa + So, 10.00 – 16.15 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Englisch Wortschatztraining B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Häufig fehlen uns bei der Kommunikation in einer Fremdsprache einfach die entsprechenden Vokabeln. Hier lernen Sie thematische Wortschatzeinheiten in typischen Alltagssituationen kennen und erfahren, wie diese Vokabelfelder im Gedächtnis verankert werden können. Ihr Grundwortschatz wird in vielfältigen Übungen aktiviert und ausgebaut. Auf diese Weise wird das freie Sprechen gefördert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4236-58 *Anastasia Malikova*
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **30. Okt. – 27. Nov., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 90

Englisch Auffrischung B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4236-66 *Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Sep. – 16. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4236-70 Nord *Florentina Veres*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Nordwestzentrum; € 185

● **Englisch Auffrischung Kompakt B1**

Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche: 11 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich vormittags.

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4236-59 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **06. Dez. – 24. Jan., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 185

Online-Schnupperangebot: Let's Talk about Fashion B1

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Have you always loved fashion or have you been wondering where to find the chic stores and cool shopping streets in Frankfurt? This course is aimed at people who would like to brush up their language knowledge and practice speaking English when shopping on vacation. We will practice fashion-related vocabulary and speak about cutting-edge clothes and accessories.

4236-71 *Sabine Posniak*
Di, 09.00 – 10.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Schnupperangebot: Learning English with Music B1

NEU im Programm

Zum europäischen Tag der Sprachen

We all know that songs have a large influence on society and culture. Every language has some phrases that have become part of daily conversation that were originally sung in a famous song. The English language is no different, and is influenced by many things including British Pop, Rap, Country and Blues. Today, many of the English idioms that a person may hear spoken around the world actually came from the the top 40 charts. In this course we will look at a few examples.

4236-72 *Gary Briones*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Online-Schnupperangebot: Learning English with Movies B1

NEU im Programm

Zum europäischen Tag der Sprachen

We all know that movies have a large influence on society and culture. Every language has some phrases that have become part of daily conversation that were originally said in a film. The English language is no different, and is influenced by many things including Hollywood movies. Today, many of the English idioms that a person may hear spoken in America actually came from the movies. In this course we will look at a few examples.

4236-74 *Gary Briones*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

B1+

Englisch 7 (B1+)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4240-65 *Gary Briones; Richard Fletcher*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Nov., 15x**
Gutenbergschule; € 185

4240-70 *Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Nov. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

● **Online-Kurs**

4240-75 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 16. Nov., 15x**
Online-Kurs; € 185

Englisch 8 (B1+)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4243-70 *Gary Briones; Richard Fletcher*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Nov. – 17. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 185

● **Online-Kurs**

4243-75 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **23. Nov. – 20. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 185

Online-Schnupperangebot: Conversation and Grammar B1+

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? Wir besprechen das Thema „Modern crimes" und darüber hinaus überprüfen die erforderlichen Grammatikkenntnisse (Simple Present, Simple Past und Present Perfect).

4249-63 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **23. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B1/B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

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

4249-65 Nord *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 185

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/ das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

4249-68 *Milan Haber*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

● **Online-Kurs**

4249-70 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **03. Sep. – 22. Okt., 8x**
Online-Kurs; € 120

4249-72 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **14. Jan. – 04. März, 8x**
Online-Kurs; € 120

Conversation and More B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-73 Nord *Tatiana Gorokhova*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 125

4249-74 Ost *Jasmin Bangura*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 185

4249-75 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 185

4249-78 *Jasmin Bangura*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

Conversation B1+

Read and Speak about English-Speaking Countries

In diesem Kurs entführen wir Sie auf eine Reise durch fünf Kontinente, um jene Länder zu entdecken, in denen Englisch gesprochen wird: vom Gipfel des Mount Everest an die Strände der Karibik oder in die Straßen New Yorks, bis hin zu den Küsten Australiens und immer weiter. Üben Sie dabei alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. Ganz entspannt und ohne Lerndruck unterhalten wir uns auf Englisch, lesen kurze Geschichten und besprechen Videos.

Lehrwerk: Headway Intermediate: Culture and Literature Companion, Oxford University Press

4249-80 *Yelena Yakovleva*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Englisch Grammatiktraining B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-82 *Sarah Tietz-Bossard*
Sa + So, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Online-Kurs**

4249-84 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **29. Okt. – 17. Dez., 8x**
Online-Kurs; € 120

B2

Auf dem Kursniveau B2 (Englisch 9–12) lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a. sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Englisch 9 (B2)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 3

4251-70 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 16. Nov., 15x**
Klingerschule; € 185

4251-73 Nord *Yara Barros*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 185

4251-75 Süd *Gary Briones*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 185

Englisch 10 (B2)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 4 – 6

4257-70 *Russell Sean McDonald*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 16. Nov., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4257-73 West *Petra Gerginov*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

4257-75 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 185

Englisch 11 (B2)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 7 – 9

4260-80 *Russell Sean McDonald*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Nov. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

● **Online-Kurs**

4260-82 *Karla Lourenco*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
Online-Kurs; € 185

Englisch 12 (B2)

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

4263-70 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

● **Blended-Learning-Kurs**

Der Kurs findet einmal pro Woche im Präsenz und einmal pro Woche online statt.

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

4263-78 *Günther Pörtner*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Nov., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Online-Kurs: Grammar B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4267-70 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **04. Sep. – 23. Okt., 8x**
Online-Kurs; € 115

● **Online-Schnupperangebot**

4267-69 *Sam Martin Seyedkalal*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **07. Sep., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Conversation and Grammar B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

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

4267-74 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **13. Sep. – 03. Nov., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4267-75 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **13. Sep. – 03. Nov., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4267-76 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **15. Nov. – 20. Dez., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4267-80 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **10. Jan. – 14. Feb., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 185

● **Online-Kurs**

4267-84 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **30. Okt. – 18. Dez., 8x**
Online-Kurs; € 115

4267-86 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **08. Jan. – 26. Feb., 8x**
Online-Kurs; € 115

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said,
‚To talk of many things:
Of shoes and ships and sealing-wax,
Of cabbages and kings.'
(Lewis Carol, ‚Through the Looking-Glass')
Join our conversation courses and don't be reluctant to ‚talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

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

4269-05 *Peter Medlicott*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **01. Sep. – 22. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4269-10 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4269-14 *Yelena Yakovleva*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Fürstenbergerschule; € 125

4269-17 Nord *Yara Barros*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 185

4269-18 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **25. Sep. – 06. Nov., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 70

4269-19 Ost *Jasmin Bangura*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 185

4269-20 *Sabine Posniak*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
Klingerschule; € 185

4269-25 *Gary Briones; Richard Fletcher*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4269-35 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Nov. – 18. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 80

4269-40 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **15. Jan. – 12. Feb., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 70

● **Online-Kurs**

4269-50 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Online-Kurs; € 185

B2+

English Film Club B2+

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-60 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 17. Nov., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 110

4276-62 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. – 26. Jan., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 110

Let's Talk Art B2+

● **Rembrandt**

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Rembrandt is world-famous to this day as a painter of exceptional portraits, self-portraits and history paintings. This major exhibition at the Städel will illuminate the artist´s exciting and stimulating period in Amsterdam between 1630 and 1655, show how the competitive dialogue with older and younger artists of his time challenged and influenced his creativity and ambitions, how Rembrandt grew to become one of the greatest painters in the history of art.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-66 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Okt. – 23. Nov., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 90

● **Paula Modersohn-Becker exhibition**

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. The Schirn Kunsthalle is dedicating an extensive retrospective to Modersohn-Becker´s entire oeuvre showing how this highly unconventional artist anticipated central developments of modernism in the first years of the 20th century. With bold experiments in subject matter, colour, modelling, and expressive brushwork Paula Modersohn-Becker created a unique style of painting which has given her work a fascinating aura to this day. In her portraits of women and girls, and in her self-portraits she reinvented femininity on the canvas.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the artist, the social conventions and artistic traditions she fought against in her short life to become the great artist she is for us today. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-70 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **11. Jan. – 08. Feb., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 90

C1

Auf Kursniveau C1 lernen Sie die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen sich spontan und fließend auszudrücken und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Advanced English C1

Lehrwerk: Headway: Advanced. Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 8 – 9

4279-80 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **15. Nov. – 20. Dez., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4279-82 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **10. Jan. – 14. Feb., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Advanced Life – First Edition: C1.1/C1.2: Advanced – Student's Book + DVD, Cornelsen Verlag, Lektion 10 – 11

4279-84 *Sam Martin Seyedkalal*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **22. Sep. – 19. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 185

Online-Schnupperangebot: Conversation with TED Talks C1

Zum Europäischen Tag der Sprachen

„Ted Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas". Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we are going to watch an interesting talk and discuss the topic „Why work does not happen at work".

4279-85 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Kurs: Advanced English with TED Talks C1

„Ted Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas". Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we watch some different talks and discuss them afterwards. All broadcasts provide motivating and educational content, authentic listening input and exposure to different language varieties and accents. You will have the chance to ameliorate your English listening and, most importantly, speaking skills on popular topics.

Lehrwerk: Cornelsen Verlag Keynote, Advanced Student's Book + DVD C1.1, Lektion 10 – 11

4279-86 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. Nov. – 12. Feb., 11x**
Online-Kurs; € 185

Online-Kurs: Polish Up your Grammar C1

Sie wiederholen und trainieren auf abwechslungsreiche Weise Ihre Grammatikkenntnisse auf dem Sprachniveau C1.

● **Part 1**

4279-88 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**
Online-Kurs; € 115

4279-90 *Sam Martin Seyedkalal*
So, 16.00 – 18.15 Uhr, **05. Sep. – 14. Nov., 7x**
Online-Kurs; € 105

● **Part 2**

4279-99 *Sam Martin Seyedkalal*
So, 16.00 – 18.15 Uhr, **21. Nov. – 23. Jan., 7x**
Online-Kurs; € 105

C1/C2

Conversation and More C1/C2

● **Advanced English discusssion**

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. These courses offer an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests

and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

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

4280-60 *Dr. Yvonne Wiser*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
Klingerschule; € 185

4280-62 *Dr. Julian Namé*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
Fürstenbergerschule; € 185

4280-64 *Dr. Julian Namé*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Online-Kurs: Advanced English Discussion C1/C2

Let's Talk about America

First coined in the field of ecology, the term „sustainability" has become mainstream in many other areas, including in the fields of politics, economics, history and education. Why has this happened? Is this a good development? To help answer these questions, this course will focus on the key topic „Is American Democracy sustainable?"

4280-65 *Dr. Julian Namé*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Nov. – 27. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 80

Online-Kurs: Wordpower C1/C2

● **Vocabulary Building**

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-70 *Michael Hughes*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Sep. – 05. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 80

4280-72 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 22. Nov., 7x**
Online-Kurs; € 105

4280-73 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Nov. – 24. Jan., 7x**
Online-Kurs; € 105

● **Expressions and Idioms**

If you are sick to death of always being under the weather because you are forever beating around the bush as you won't say boo to a goose, then come and learn how to call a spade a spade. Are you interested in finding out about the indelible traces which the Bible, Cicero, Shakespeare, Milton, George Orwell and a plethora of literary luminaries have left on the English language? Do you ever wonder why some expressions make it and others don't? If so, this is the course for you. We shall be looking at the evolution of English idioms and with the help of various texts and exercises we will deepen your already extensive active and passive vocabulary. The course is ideal for those who love the English language for the English language's sake. The various themes which will be dealt with in class will be sent to you via mail 2 to 4 days before each lesson. To faciliate matters it might be advantageous to print off the sheets beforehand.

4280-76 *Michael Hughes*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Nov. – 30. Nov., 5x**
Online-Kurs; € 80

English Book Club

Are you a keen and active reader with a high level of English? Then you might like to join one of our book clubs where you'll have an opportunity to exchange your thoughts on a fascinating range of modern and contemporary authors. Reading in a group encourages and inspires, adding new dimensions to the learning experience. You should have good communicative skills and a willingness to participate. Native speakers are also very welcome.

● **Poetry For People Who Don't Like Poetry**

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-81 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Nov. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

● **Online-Kurs: Frankfurt Book Fair – Guest of Honour Canada**

In this special book club course we will read: The Handmaid's Tale by Margaret Atwood and selected Canadian short stories. Additionally, we will explore the guest of honor's culture through music, art and cinema.

4280-83 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **19. Sep. – 31. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Great Novels Made Into Movies**

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies. A special excursion is planned at the end of the course. Additional costs may apply. Here are a few spectacular books we will be reading that have been made into great movies:

- The Great Gatsby by F. Scott Fitzgerald
- Cloud Atlas by David Mitchell
- 13th Warrior (Eaters of the Dead) by Michael Crichton
- The English Patient by Michael Ondaatje
- The Princess Bride by William Goldman

4280-84 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **26. Sep., 31. Okt., 21. Nov., 12. Dez., 23. Jan., 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Literary Anniversaries**

In this course we will celebrate various author's accomplishments during their birthday months. During each session we will discuss the selected reading, fun facts and the authors impact on literature and society in general. The selected authors are as follows:

- September: In Cold Blood by Truman Capote
- October: The City and the Pillar by Gore Vidal
- November: The Stranger by Albert Camus
- December: 2001: A Space Odyssey by Arthur C. Clarke
- January: The Two Faces of January by Patricia Highsmith

4280-86 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **26. Sep., 31. Okt., 21. Nov., 12. Dez., 23. Jan., 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Blendend-Learning-Kurs: Music and Literature**

In this Music and Literature course we will explore and discuss popular music directly inspired by classic literature.

For this course it is recommended to have a familiarity with the following:

- Alice's Adventures in Wonderland by Lewis Carroll
- Frankenstein by Mary Shelley
- Hamlet by William Shakespeare

Copies of the other poems will be provided via email.

4280-90 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Okt. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

● **Online-Kurs: Classic Winter Time Stories**

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

4280-92 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **07. Nov. – 19. Dez., 5x**
Online-Kurs; € 85

Prüfungsvorbereitungskurse

Informationsveranstaltung zu den Prüfungsvorbereitungskursen

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend. Im ersten Teil der Veranstaltung informieren wir Sie über das Prüfungsangebot von telc, IELTS und Cambridge Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss daran haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und an einer individuellen Sprachberatung teilzunehmen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

4282-84 *Carolyn Roether*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **09. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

B2

Cambridge English: First (FCE) B2

Preparation for the exam on 11 December

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

! Exam Fee: At the present time the examination fee is € 229. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!
Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).
Final date for Registration: 24. Okt. 2021

Lehrwerk: Ready for First, third Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

4282-86 *Sam Martin Seyedkalal; Florentina Veres*
Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **18. Aug. – 08. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4282-88 *Carolyn Roether; Ursel Schoeltzke*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 09. Dez., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

● **Online-Kurs**

4282-89 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 15x**
Online-Kurs; € 260

IELTS B2

Preparation for the exam in January

IELTS – the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.

Course payment in two instalments is possible on request.
Lehrwerk: IELTS intensive – A Short Course For IELTS Success, Arbeitsbuch und CD-ROM, Klett Verlag

4282-90 *Carolyn Roether*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Sep. – 22. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Cambridge Business English Certificate: BEC Vantage B2

Preparation for the exam on 2 June

Similar in level and format to the Cambridge First Certificate, BEC Vantage places more emphasis on the business aspect of the language. It is an upper-intermediate level qualification that shows you can use English with confidence in a business environment.

Course payment in two instalments is possible on request.
The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).
Lehrwerk: Success with BEC Vantage, National Geographic Learning, 2nd edition, Cornelsen Verlag

4282-93 *Carolyn Roether*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. – 16. Mai, 25x**
Bethmannschule; € 475

C1

Cambridge English: Advanced (CAE)

Preparation for the exam on 12 March

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Course payment in two instalments is possible on request.
The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for Advanced Third Edition, Hueber Verlag & Cambridge English Advanced 1 – Practice Tests, Klett Verlag

4282-96 *Carolyn Roether*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov. – 01. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 21 May

Similar in level and format to the Cambridge Advanced Certificate, BEC Higher places emphasis on the business aspect of the language. It is a high-level exam, taken all over the world by people who need to prove that they have a high level of English for business purposes. Many universities in the UK recognise BEC Higher as a suitable entry requirement for international students to business-related and other courses of study.

Course payment in two instalments is possible on request.
The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

4282-98 *Martina Weyreter*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan. – 19. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

C2

At the end of level C2 you can understand with ease virtually everything heard or read. You can summarize information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. You can express yourself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in more complex situations.

Cambridge English: Proficiency (CPE)

Preparation for the exam on 5 March

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. The exam is held in Hessen twice a year in May/June and November/December. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Course payment in two instalments is possible on request.
The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Cambridge English Proficiency 2 for updated exam, Student's Book with answers and downloadable audio, Ernst Klett Verlag

4282-99 *Susan Lynas-Vogel*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 22. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Business English

B2

English Business Conversation B2

Kenntnisse ab Stufe 10

In this course we will grow English language skills through conversation and discussion as well as an array of group exercises, interesting articles and TED Talks focusing on a wide variety of current business-related topics. Join us and expand your business vocabulary, increase your confidence and ability in expressing yourself in English, hone your listening skills and better master the twists, turns and quirks of English pronunciation.

4285-60 *N.N.*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

English for Banking and Finance B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Do you want to polish your Business English? Are you ready to practice your reading, listening, writing and especially your speaking skills? Are you interested in the world of banking and finance? This Business English class will present the language of email, presentations, meetings etc. in a banking and finance environment. It will include a wide range of topics. Some authentic reading material, e.g. from Financial Times and The Economist, will be discussed.

It will be helpful for anyone on a B2 or higher level who uses English at work, but is a must-have for those of you with an interest in banking and international finance.

4285-65 *Jens Fröhling*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Englisch-Prüfungen und -Zertifikate

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Cambridge ESOL-, IELTS- und telc-Prüfungen an.

Cambridge (Stufen B2 – C2)

Die Cambridge English-Prüfungen sind seit über 100 Jahren weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

B2	• Cambridge English: First Certificate (FCE) • Cambridge English: Business Vantage (BEC Vantage)
C1	• Cambridge English: Advanced (CAE) • Cambridge English: Business Higher (BEC Higher)
C2	Cambridge English: Proficiency (CPE)

telc, the European Language Certificates

Seit über 40 Jahren entwickelt telc Sprachprüfungen, die sich am alltäglichen bzw. beruflichen Leben orientieren. Im In- und Ausland genießen die Zertifikate bei Unternehmen, staatlichen Stellen und Hochschulen große Anerkennung.

International English Language Testing (IELTS)

Da der IELTS-Test eine große Bandbreite an Englischkenntnissen misst – von Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören – ist er der weltweit beliebteste Englischtest zum Nachweis der Sprachkompetenz.

Information und Beratung
Dr. Liliya Karpynska
Telefon 069 212-38384
E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Besuchen Sie unseren kostenfreien Infoabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen am 9. September 2021 Eine Anmeldung unter Kursnr. 4282-84 (s. Seite 150) ist erforderlich.

Esperanto

Esperanto ist die weitest verbreitete Plansprache, die die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Völker erleichtert und kulturelle Gleichberechtigung ermöglicht. Sie ist leichter zu erlernen als jede Nationalsprache. Das erste Esperanto-Lehrbuch wurde von dem Augenarzt Ludwik Zamenhof wurde im Jahre 1887 veröffentlicht.

Esperanto besitzt in keinem Land der Welt den Status einer Amtssprache, wird jedoch von Sprechern in über 120 Staaten verwendet. Esperanto hat sich bisher in über 120 Länder weltweit verbreitet. Es wird geschätzt, dass einige Millionen Menschen Esperanto gelernt haben und mehrere hunderttausend die Sprache regelmäßig benutzen. Etwa tausend bis zweitausend Personen sprechen Esperanto heute als Muttersprache.

Bildungsurlaub

Esperanto Woche

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der internationalen Weltsprache Esperanto zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Neben der Sprache werden u.a. auch die geschichtlichen Hintergründe von Esperanto, seine Kultur und seine Relevanz in der modernen Popkultur vermittelt. Bonvenon!

4290-30 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Extras

Online-Schnupperangebot: Einführung in Esperanto

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Esperanto verfügt über einen internationalen Wortschatz, der das Erlernen der Sprache vereinfacht. Bereits nach dem Kurs werden Sie schon einfache Gespräche auf Esperanto führen können. Sie glauben es nicht? Dann schauen Sie doch mal im Kurs vorbei. Bonvenon!

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

4290-35 *Martin Ptasinski*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Finnisch

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Finnisch 3

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen

Sie lernen insbesondere:

- Gespräche über Urlaub, Arbeit und Gesundheit führen
- Meinungen begründen
- Zustimmung und Nichtzustimmung äußern

Tervetuloa!

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 1, Helmut Buske Verlag, ab Kapitel 14

4295-36 *Ritva Prinz*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 170

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Finnisch 4

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 2, Helmut Buske Verlag, ab Kapitel 6

4295-39 *Ritva Prinz*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Französisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER, siehe Seite 136) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter folgenden Kursformen wählen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils täglich von 9 – 16 Uhr.

Onlinekurse und Blended Learning
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an einem Termin in der Woche auf das Niveauziel hin.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Intensivkurse
Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei bis fünf Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 2x wöchentlich – vormittags oder abends

Auffrischungskurse
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends, auch am Wochenende

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter
- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Information und Beratung
Ambrogio Bossi
Telefon: 069 212-38336
E-Mail: ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Table ronde

Französisch Konversation jeden ersten Samstag im Monat ohne Anmeldung

Wir organisieren jeden ersten Samstag im Monat eine TABLE RONDE im Café „Kaffeebar by Alex", Hanauer Landstr. 50 (ehem. „Fourchette Tricolore").

Ab dem Sprachniveau B1 haben Sie die Möglichkeit, sich mit netten Leuten und in einer angenehmen Atmosphäre auf Französisch zu unterhalten. Es werden unterschiedliche Themen diskutiert, darunter „Frankreich: ein nachhaltiges Reiseziel".

Unsere Französischdozentin wartet im Bistro auf Sie! Die einzelnen Termine – 04. Sep., 02. Okt., 06. Nov. und 04. Dez. – können Sie unabhängig voneinander und **ohne Voranmeldung** besuchen.
Das Entgelt von € 5 (ohne Ermäßigung) pro Termin wird vor Ort entrichtet.

4301-13 *Isabelle Jacquet*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. Sep., 02. Okt., 06. Nov., 04. Dez., 4x**
Treffpunkt: Kaffeebar by Alex; € 5/Termin

Online-Kurs: Französisch für die Reise A2

Fröhliche Kommunikation geht auch online!

Geeignet für alle, die schon einmal Französisch gelernt, aber Einiges wieder vergessen haben.
In der Vorfreude auf Ihren Urlaub lernen Sie die wichtigsten Redewendungen, einige grammatische Regeln, die Besonderheiten der Aussprache und die wichtigsten touristischen Sprachsituationen. Sie werden viel sprechen.

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Das Lehrwerk eignet sich auch zur Vorbereitung auf und zur Mitnahme in den Urlaub!
Lehrwerk: „Französisch à la carte neu" (ISBN: 978-3-12-528822-5)

4301-14 *Sarah Tietz-Bossard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 144

Online-Kurs: Frankreich und seine Regionen B1

Frankreich ist nicht nur Paris. Die französischen Regionen bieten eine Vielfalt, die es sich zu entdecken lohnt. Zusammen lernen wir verschiedene Regionen durch Geschichte, Kunst, Kultur und Gastronomie kennen. Wir freuen uns, Ihnen Frankreich und seine Regionen näher zu bringen.

4301-15 *Sarah Tietz-Bossard*
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 144

Bildungsurlaub

Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Bildungsurlaub A1.1

Französische Woche 1

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 5

4302-05 BU *Bérengère Griffon; Christine Blézeau*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildungsurlaub A1.2

Französische Woche 2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern.
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 6 – 10

4302-06 BU *Bérengère Griffon; Christine Blézeau*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildungsurlaub A2.1

Französische Woche 3

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

Sie lernen:

- über Vergangenes berichten, Tagesabläufe beschreiben, Entschuldigungen vorbringen
- Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen
- über Ausbildung und Werdegang sprechen

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

4302-07 BU *Bérengère Griffon; Christine Blézeau*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
Ort auf Anfrage; € 260

Bildungsurlaub A2.2

Französische Woche 4

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- über Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden sprechen

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

4302-08 BU *Bérengère Griffon; Christine Blézeau*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Französisch A1.1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

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

● **Intensiv**

4306-77 *Sylvain Reinhard*
Di + Do, 13.30 – 15.45 Uhr, **14. Sep. – 16. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **Standard**

4306-80 *Sylvain Reinhard*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **17. Sep. – 07. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4306-83 *Bernd Völker*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 07. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **Online-Kurs**

4306-84 *Sarah Tietz-Bossard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 185

Französisch A1.2

Sie lernen insbesondere:
- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- Über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag

4306-85 *Bérengère Griffon*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

4306-86 *Bernd Völker*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Französisch A2.1

Sie lernen insbesondere:
- über Vergangenes berichten, den Tagesablauf beschreiben
- Entschuldigungen vorbringen
- Personen und Kleidungen beschreiben
- über Ausbildung und Berufe diskutieren

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

4306-87 Süd *Geneviève Prat*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

4306-88 *Geneviève Prat*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 195

4306-89 *Sylvain Reinhard*
Fr, 09.15 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 07. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **Online-Kurs**

4306-95 *Nathalie Noël*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 125

4306-99 *Nathalie Noël*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 125

Französisch A2.2

Themen sind:
- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

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

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

4309-58 *Valerie Bignon*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4309-61 *Sylvain Reinhard*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4309-64 *Bernd Völker*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 195

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Französisch B1.1

Sie lernen insbesondere:
- über das Essen und die Weinkultur sprechen
- alternative Gesellschaftsformen kennenlernen
- über Gefühle und Empfindungen sprechen
- über Architektur und Landschaft sprechen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4310-55 Süd *Nathalie Noël*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Französisch B1+

Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen lernen Sie aktuelle Themen der französischen Gesellschaft und Landeskunde kennen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4310-56 *Alja Ould-Braham*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 195

Online-Kurs: „Weniger bekannte Reiseziele in Frankreich"

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Wir werden uns in diesen zwei Stunden mit Reisezielen in Frankreich beschäftigen, die sehr oft und zu Unrecht von Touristen vernachlässigt werden. Sie lernen unter anderen Auvergne, Vendée, Franche-Comté, Pays de la Loire kennen.

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

4310-57 *Sylvain Reinhard*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 14

Französisch B1.2

Sie lernen insbesondere:

- Nachrichten und Reportagen verstehen und darüber diskutieren,
- Nationen, Europa, Internationaler Austausch,
- Deutsch-französische Freundschaft,
- Glaube, Legenden und Märchen,
- Umweltschutz und Ökologie, Alternativtourismus.

Sprachlich werden der subjonctif, das conditional, das passé simple sowie Kausalsätze, Konsekutivsätze, das conditionnel passé sowie der irrealle Bedingungssatz in der Vergangenheit vertieft.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4312-69 *Sereina Donatsch*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4312-70 Süd *Christine Blézeau*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

4312-72 *Sereina Donatsch*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 195

4312-75 Süd *Christine Blézeau*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

B2

Französisch B2.1

Vous avez terminé le manuel „Perspectives B1". Vous êtes prêts maintenant pour travailler avec des supports variés et encore plus actuels (articles de presse, courts-métrages, chansons, courtes lectures, etc.) pour réviser et approfondir vos connaissances dans toutes les compétences linguistiques. Une place toute particulière sera accordée à l'expression orale pour vous préparer aux diverses situations de communication (au travail, en vacances, etc.)

4315-81 *Danielle Capron Stiller*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Lehrwerk: Edito B2, 3ème édition, Klett Sprachen

4315-90 Süd *Sylvain Reinhard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Französisch B2.2

Ce cours de niveau B2.2 s'adresse à tous les participants ayant acquis le niveau B2.1 du CECR (cadre européen commun de référence) ou possédant déjà des connaissances équivalentes. Ces 2 semestres d'apprentissage vous permettront d'obtenir une plus grande maîtrise de la langue de Molière en vue d'un séjour Erasmus, professionnel ou autre.

Guidé(e) par votre professeur(e) vous renforcerez vos acquis et l'accent sera mis sur les objectifs actionnels en utilisant les structures grammaticales appropriées :

- Présenter un sujet
- Structurer un exposé
- Exprimer sa position
- Nuancer son opinion
- Débattre sur des thèmes précis.
- Aborder des thèmes de la culture française.

Vous aurez, si vous le désirez, la possibilité de passer le DALF (diplôme approfondi en langue française).

4317-61 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 08.45 – 11.00 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4317-62 *Sylvain Reinhard*
Mo, 13.30 – 15.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

4317-65 *Sylvain Reinhard*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Klingerschule; € 195

4317-68 *Sylvain Reinhard*
Mi, 13.30 – 15.45 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4317-71 *Danielle Rothacher*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 144

4317-74 *Caroline Herpin*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

C1

Französisch C1

Conversation au gré des idées

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

4325-01 *Danielle Rothacher*
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 195

4325-04 *Sylvain Reinhard*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4325-07 *Caroline Herpin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **21. Sep. – 01. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

Griechisch

Bildungsurlaub

Griechische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte griechischer Landeskunde.

4351-02 BU *Dr. Evangelia Kelperi*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Griechisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- die Zahlen bis 100
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4351-03 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Klingerschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Griechisch 3

Sie lernen insbesondere:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen 100 bis 1.999
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben und telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 10 – 12

4351-06 *Dr. Evangelia Kelperi*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

4351-08 *Elisabeth Menelaou*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Griechisch 4

Sie lernen insbesondere:

- über Vorschläge zur Freizeitgestaltung sprechen (absagen und begründen)
- über Geburtstage sprechen und nach Veranstaltungen fragen
- über das Wetter sprechen
- Jahreszeiten beschreiben

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4351-10 *Hasan Tuna*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Klingerschule; € 215

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Griechisch 5

Sie lernen insbesondere:

- über Berufe sprechen
- beim Arzt, gesundheitliche Beschweren beschreiben
- Personenbeschreibungen
- Kleidung beschreiben

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 16 – 20

4351-12 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Griechisch B2

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2, Verlag Deltos, Lektion 16 – 24

4351-14 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Klingerschule; € 250

Altgriechisch

Altgriechisch ist die Sprache, die am Anfang der europäischen Kultur steht. Bis heute wirkt sie durch die in ihr verfassten bedeutenden Werke der Weltliteratur auf unsere gesamte geistige und kulturelle Entwicklung.

Regelangebot

Xairete – seid gegrüßt

Sie möchten Ihre Kenntnisse der altgriechischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Altgriechisch lernen? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Samstag von 10 bis 14 Uhr und werden uns sowohl mit der Sprache als auch der Geschichte des antiken Griechenlands beschäftigen. Das entsprechende Lehrwerk wird Ihnen rechtzeitig vor Unterrichtsbeginn mitgeteilt.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4352-05 *Helga Ranis*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **11. Sep., 09. Okt., 13. Nov., 11. Dez., 29. Jan., 5x**
Bethmannschule; € 110

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Hindi

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Hindi A1

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-36 *Mridula Singh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 195

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Hindi B2.1

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-39 *Mridula Singh*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 250

Isländisch

Regelangebot

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Isländisch A2

Sie lernen insbesondere:

- die Ordnungszahlen nennen
- Bilder beschreiben
- das Alter angeben
- über die eigene Familie erzählen
- über Vergangenes berichten

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4360-79 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 08. Jan. + 09. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Italienisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER, siehe Seite 136) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter folgenden Kursformen wählen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils täglich von 9.30 – 16.30 Uhr,

Online-Kurse
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an ein bis zwei Terminen in der Woche auf das Niveauziel hin.

Je Kurs 10 oder 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 Min oder 2x 45 min., 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Intensivkurse
Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei bis vier Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Je Kurs 6–8 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 3–4x wöchentlich – abends

Kurse für Schnelllerner/-innen
Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel.

Je Kurs 12 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – abends

Auffrischungskurse: Ripetere e praticare
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen, wenn der Unterricht nicht in VHS-eigenen Räumlichkeiten stattfindet.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags und abends

Extras
- PDL-Kurse am Wochenende: Lernen Sie Italienisch mal ganz anders mit der PDL-Methode
- Sprachstudienaufenthalt in Mailand (ab B1+) als Bildungsurlaub anerkannt
- Aperitivo italiano: Incontrarsi e parlare in Italiano, 1x monatlich
- CELI Prüfung alle Kompetenzstufen, 2x jährlich im Juni und November und CELI-Prüfungsvorbereitung (B2) Online

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter
- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Information und Beratung
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Aperitivo Italiano

Incontrarsi e parlare in Italiano

L'aperitivo è nato a Torino più di 200 anni fa con il vermouth. Oggi il momento dell'aperitivo è un' usanza largamente diffusa in tutte le grandi città italiane, da nord a sud; gli italiani amano finire il pomeriggio con un drink accompagnato da stuzzichini e scambiare due chiacchiere con gli amici.

Wir organisieren einen aperitivo italiano einmal im Monat in der Pasticceria Italiana BRIXIA (Bockenheimer Landstraße 42-44). Wenn Sie Italienischkenntnisse ab Niveau B1 besitzen, haben Sie hier die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre einen Aperitivo zu bestellen und sich auf Italienisch zu unterhalten. Unsere Italienischdozentin Cristina Burger Piovera wartet in der Pasticceria auf Sie !

! Die Einzeltermine können unabhängig voneinander besucht werden. Eine Voranmeldung per an E-Mail tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de ist wünschenswert. Das Entgelt von € 8 pro Termin wird vor Ort entrichtet und enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst.

Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollte dort jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer etwas zum Trinken bestellen. Vielen Dank!

4400-13 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **30. Sep., 28. Okt., 25. Nov., 16. Dez., 4x**
Pasticceria Italiana BRIXIA; € 8/Termin

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

PDL – Italienisch lernen einmal anders

Eine Wochenendreise in die italienische Sprache A1–B1

Italienisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDL-Methode. An diesem Wochenende tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich – direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!!

Die Teilnehmerzahl ist auf max 8. Personen begrenzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Information: Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
Informationen über die PDL-Methode hier www.psychodramaturgie.de

● **Teil 1**

4401-26 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Teil 2**

4401-27 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Online-Schnupperangebot zum Europäischen Tag der Sprachen**

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

4401-24 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Viva Dante

NEU im Programm

Für Italiensch-Lernende ab Sprachniveau B1

Dante Alighieri gilt als Vater der Italienischen Sprache und mit seinem Werk „La Divina Commedia" ist eine zentrale Figur der italienischen Literatur. Er starb vor 700 Jahre in Ravenna. Im Dantejahr, haben Sie an diesem Abend die Möglichkeit, ihn näher kennenzulernen. Sein Leben, einige Orte und Charaktere, die er in der Commedia erwähnt, werden durch interaktive und multimedialen Aktivitäten präsentiert. Sie werden dabei Wortschatz und Strukturen festigen und aktivieren.

4403-15 *Massimo Fagioli*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

E quindi uscimmo a riveder le stelle

NEU im Programm

Una serata dedicata al Sommo Poeta a 700 anni dalla sua morte

Dante ha consegnato all'italiano gran parte del lessico attuale e molto spesso noi citiamo versi danteschi senza accorgercene e anche senza saperlo. Nell'anno dantesco vogliamo in questa serata offrire a tutti noi la possibilità di ritrovare nella nostra lingua, anche di tutti i giorni, quello che è universalmente riconosciuto come „Padre", ma forse anche „Madre", della lingua italiana, spaziando tra personaggi e luoghi della Commedia e dell'Italia Medievale

Per madrelingua. Studenti d'italiano con conoscenze a livello C1-C2 sono benvenuti.

4403-16 *Massimo Fagioli*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

I sapori del giovane Goethe (B2–C1)

NEU im Programm

Ricette e pietanze dal „Viaggio in Italia"

I sapori del giovane Goethe. Ricette e pietanze dal Viaggio in Italia. Insieme all'autrice, ripercorriamo il viaggio goethiano in chiave gastronomica, seguendo le orme del grande letterato tedesco, gourmand ante litteram, che con raffinate e sorprendenti descrizioni ci conduce in un'emozionante scoperta degli ingredienti e delle pietanze del „paese ove fioriscono i fiori". Chiuderà in bellezza la presentazione, un assaggio gastronomico

Zusammen mit der Autorin gehen wir mit Goethe auf eine italienische Reise der kulinarischen Art und folgen den Spuren des großen deutschen Dichters

und Gourmets ante litteram, der uns mit raffinierten und überraschenden Beschreibungen aufregende Zutaten und Gerichte aus dem „Land, wo die Zitronen blühn“ entdecken lässt. Zum Abschluss der Veranstaltung erwartet uns dann noch eine leckere kulinarische Aufmerksamkeit.

Die Lesung mit Laura Melara-Dürbeck findet auf Italienisch statt. Italienischkenntnisse auf mindestens Niveau B2 erforderlich.

4403-20
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Prüfungsvorbereitungskurse

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung auf CELI 3 (B2)

Prüfungstermin am 22. November

CELI 3 (B2) der Università Italiana per Stranieri von Perugia ist für Italienisch das meistzertifizierte Sprachniveau weltweit. Die Teilnehmer/-innen müssen sprachliche Fertigkeiten erreicht haben, die es Ihnen ermöglichen, in einem italienischen Kontext zu studieren und zu arbeiten, mit relativer Sicherheit ein breites Spektrum von Themen sprachlich zu beherrschen und persönliche Standpunkte diskursiv zu äußern.

Das Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca erkennt CELI 3 als Zertifikat für ein Studium in Italien.

In diesem Kurs werden Sie:

- das Prüfungsformat kennenlernen und jeden Prüfungsteil erproben.
- Ihre Schreibkompetenz durch individuelle Korrektur verbessern
- den mündlichen Teil der Prüfung üben und simulieren
- wertvolle Tipps für die Prüfungsvorbereitung erhalten

4401-91 *Tiziana Colini*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 18. Nov., 7x**
Online-Kurs; € 130

Bildungsurlaub

PDL – Italienisch lernen einmal anders A2–B1

Für Teilnehmer/-innen auf dem Sprachniveau A2-B1

Italienisch lernen ganz anders, mit der PDL-Methode. In dieser Woche tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich – direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!!

Die Teilnehmerzahl ist auf max 8. Personen begrenzt. Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ab dem Sprachniveau A2.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Information: Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
Informationen über die PDL-Methode hier www.psychodramaturgie.de

4402-38 BU *Anna-Maria Pietragalla*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Italienische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Anhand von authentischem Textmaterial lernen Sie Aspekte italienischer Landeskunde und erwerben Sie elementare Sprachkenntnisse für ausgewählten Alltagssituationen.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag

4402-39 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Die Partnerstadt Mailand entdecken

Ab Sprachniveau B1+

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) lernen Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen. Sie entdecken dieses Jahr Mailand vor allem unter der Perspektive der Nachhaltigkeit. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen. Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali“ der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen diese Reise Italienischlerner/-innen ab Sprachniveau B1+ (gute Grundkenntnisse).

Informationen und Beratung:
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen
Kosten: Programm, Sprachunterricht, Organisation, Betreuung vor Ort € 200
Eigene Anreise und eigene Unterkunft. Auf Wunsch kann die Stadt Mailand ein Einzelzimmer in sehr zentralem Hotel, ca € 560/Woche (EZ/Bad mit Frühstück) für Sie reservieren.

4402-40 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
€ 200

Regelangebot

A1

Auf Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Italienisch Intensiv 1

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Italienische Sprache haben möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit neun Unterrichtsstunden pro Woche in nur sechs Wochen (Intensiv 1,2 und 3) das Lernpensum eines regulären Kurses (12–15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch empfehlenswert.

In diesem Kurs lernen Sie auf einer sehr kommunikativen Weise:

- sich begrüßen und sich verabschieden, sich und andere vorstellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort nennen und erfragen
- eine Stadt und einen Stadtteil beschreiben

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4404-30 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
25. Okt. – 04. Nov., 6x
Klingerschule; € 90

siehe auch: Italienisch Intensiv 2, 4406-16

Italienisch 1

Standardkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich und andere vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café bestellen und über Essen sprechen
- über Freizeitaktivitäten sprechen, Vorlieben ausdrücken
- Ihre Alltagsroutine beschreiben, nach der Uhrzeit fragen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4404-47 *Lisa Vagnozzi*
Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, **22. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4404-48 *N.N.*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4404-49 Süd *Teresa Merone*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 130

4404-50 *N.N.*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **30. Okt. – 22. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

4404-52 *Massimo Fagioli*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **29. Okt. – 18. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4404-54 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

4404-62 West *Pina Scoglio Christmann*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Okt. – 09. Feb., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4404-90 *Valentina Iacono*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 130

Italienisch für Schnelllerner/-innen 1 (A1.1)

Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel: je Kurs 12 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich.

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen, sich und andere vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf, Alter, Familie)
- etwas in einer Bar und in einem Restaurant bestellen
- eine Stadt beschreiben und nach dem Weg fragen
- eine Wohnung und ein Hotelzimmer beschreiben

Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet.
Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert.

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4405-85 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Bettinaschule; € 155

4405-86 *Anna Caruso*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Okt. – 03. Feb., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

● **Online-Kurs**

4405-90 *Tiziana Colini*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 155

4405-91 *Lidia Perla*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Okt. – 25. Jan., 12x**
Online-Kurs; € 155

Italienisch Intensiv 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

In diesem Kurs lernen Sie:

- eine Person beschreiben
- Vorlieben ausdrücken
- über den Alltag sprechen
- sich über ein Produkt informieren, Kleider beschreiben und kaufen

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger/-innen geeignet.

4406-16 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
15. Nov. – 25. Nov., 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 2

Standardkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 Unterrichtsstunden)

Sie lernen insbesondere:

- einen Tisch in einem Restaurant reservieren
- eine einfache Wegbeschreibung verstehen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 5 – 8

4406-51 *Marco Morbin*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Sep. – 20. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

4406-52 *N.N.*
Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4406-55 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

Italienisch für Schnelllerner/-innen 2 (A1.2)

Für Teilnehmende mit ca. 30–40 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert

Sie lernen insbesondere:

- sich über Lebensmittelprodukte informieren, über Essgewohnheiten sprechen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- eine Stadt und einen Stadtteil beschreiben; nach dem Weg fragen
- sich über Produkte informieren, Kleidung kaufen

Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4406-85 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Bettinaschule; € 150

● **Online-Kurs**

4406-92 *Tiziana Colini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 155

4406-93 *Gabriele Alberti*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 155

Online-Kurs: Italienisch A1.2

Sie lernen Italienisch bequem von zu Hause aus – Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Sie haben schon Italienisch gelernt und ca. 30 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:
- ein Hotel reservieren, sich erkundigen und Auskünfte geben
- einen Ort und einen Weg beschreiben
- über vergangene Ereignisse berichten
- Zeitangaben in der Vergangenheit machen

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag, Lektion 4 – 6

4406-91 *Angela Fato*
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **13. Okt. – 12. Jan., 12x**
Online-Kurs; € 130

Italienisch Intensiv 3 (A1.3)

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Kenntnissen

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei Terminen in der Woche zum Niveauziel

In diesem Kurs lernen Sie:
- über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen sprechen
- sich über Lebensmittel informieren
- etwas zum Essen und Trinken bestellen

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 8

4407-05 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
10. Jan. – 20. Jan., 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 3 (A1)

Sie haben ca. 60 Unterrichtsstunden Kenntnisse

Sie lernen insbesondere:
- eine Stadt und ein Stadtviertel beschreiben
- Personen beschreiben, sich über Familie, Freunde und Nachbarn unterhalten
- ein einfaches Reiseangebot verstehen, sich über ein Hotel informieren
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4407-06 *Cristina Burger-Piovera*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4407-07 *Lidia Perla*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

4407-08 *Anna Caruso*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4407-09 *Gabriele Alberti*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Sep. – 11. Dez., 10x**
Bethmannschule; € 130

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4407-91 *Angela Fato*
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **13. Okt. – 12. Jan., 12x**
Online-Kurs; € 130

A2

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

Italienisch 4 (A2.1)

Standardkurs – Sie haben ca. 90 Unterrichtsstunden Kenntnisse

Sie lernen insbesondere:
- eine Meinung äußern, etwas begründen
- sich nach Zugverbindungen und Ticketpreisen erkundigen
- Kleidungsstücke beschreiben
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit beschreiben.

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4408-05 Süd *Marco Morbin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 15. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 130

4408-10 Nord *Elena Pisapia*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

● **Online-Kurs**

4408-90 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 11. Jan., 12x**
Online-Kurs; € 155

Italienisch für Schnelllerner/-innen 3 (A2.1)

Für Teilnehmende mit ca. 70 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert.

Sie lernen dabei insbesondere:
- über Gefühle sprechen
- eine Wohnung beschreiben, Meinungen und Vorlieben äußern, vergleichen
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit schildern
- über die eigenen Kompetenzen sprechen, nach einer Dienstleistung fragen

Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet.
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4408-80 *Dr. Gaetano Biccari*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 155

Italienisch für Schnelllerner/-innen 4 (A2.2)

Für Teilnehmende mit ca. 100 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert.

Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet.
Lehrwerk: Al Dente2 (A2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4410-82 *Lidia Perla*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 155

Auffrischungskurse

Ripetere e praticare A2

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf Niveaustufe A2 wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieser Kurs für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Bravissimo 2 (A2), Klett Verlag

4410-92 *Lisa Vagnozzi*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

B1

Auf Kursniveau B1 lernen Sie die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Italienisch 7 (B1.1)

Sie haben ca. 180 Unterrichtsstunden Kenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- über Ihre Lernerfahrungen sprechen
- protestieren, Wut ausdrücken
- über die Familie sprechen, Haltungen beschreiben und vergleichen
- den Charakter einer Person beschreiben, eine Vermutung anstellen

Lehrwerk: Chiaro! B1! Nuova Edizione, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4411-20 Nord *Valentina Iacono*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 155

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4411-90 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 155

Italienisch 8 (B1.2)

Sie haben ca. 210 Unterrichtsstunden Kenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- über Tätigkeiten sprechen, die das Wohlbefinden fördern
- über soziales Engagement sprechen
- eine Hoffnung ausdrücken, Vermutungen aufstellen
- über positive und negative Aspekte eines Berufes zu beschreiben

Lehrwerk: Chiaro! B1! Nuova Edizione, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4412-01 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Italienisch 9 (B1.3)

Sie haben ca. 250 Unterrichtsstunden Kenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- eine Filmhandlung verstehen und zusammenfassen; ein Buch oder einen Film beschreiben
- über geschichtliche Begebenheiten sprechen
- sich über Fernsehen unterhalten
- Präferenzen ausdrücken und begründen, Vermutungen anstellen

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4413-01 *Anna Caruso*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

B1+

Auf dem Kursniveau B1+ verbessern Sie Ihre Fähigkeit, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie vertiefen ihre Fähigkeit, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Italienisch B1+

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett Verlag

4414-30 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Online-Kurs: Grammatica e conversazione B1+

NEU im Programm

Sie wiederholen und praktizieren online die wichtigsten Strukturen und den Wortschatz von B1. Die kommunikative Kontexte werden Ihnen die Möglichkeit geben, viel zu sprechen. Jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer wird von der Kursleitung Material erhalten um sich individuell zu Hause während der Woche vorbereiten zu können.

4414-91 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Nov., 6x**
Online-Kurs; € 75

B2

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

Italienisch B2.2

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Hueber Verlag

4417-04 *Francesca Sauli*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

Italienisch B2.3

4418-01 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4418-90 *Tiziana Colini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 155

B2+

Auf dem Kursniveau B2+ verbessern Sie Ihre Fähigkeit, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie vertiefen u.a. Ihre Fähigkeit, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt

zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Italienisch B2+

4419-01 *Francesca Sauli*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Klingerschule; € 130

C1

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Italienisch C1

4420-01 *Linda Denninger*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Japanisch

Bildungsurlaub

Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und lernen anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde kennen.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4441-01 BU *Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Vorankündigung:
Die Partnerstadt Yokohama kennenlernen
Bildungsurlaub und Entdeckungsreise in Japan:
Zwei Wochen Japan vom 17. bis zum 28. Oktober

Die erste Woche ist als Bildungsurlaub in Yokohama geplant. Im Anschluss daran laden wir Sie zu einer Reise durch Japan ein. Im Bildungsurlaub werden Sie in Vorträgen, Gesprächen und Besuchen unterschiedlicher Einrichtungen in Yokohama (wie z.B. dem Rathaus, der Yokohama City University, dem Soji Tempel) verschiedene Facetten Yokohamas und Tokios kennen lernen.

Themen sind u.a.:
- Stadtentwicklung und aktuelle Herausforderungen: Yokohama – Frankfurt, ein Vergleich
- Staat und Religion in Japan
- Rituale, Sitten und Gebräuche im Alltag
- das Bildungssystem in Japan
- Frauen in Japan

Im Anschluss an den Bildungsurlaub in Yokohama beginnen wir unsere Rundreise in Hakone. Hier besuchen wir u.a. den nahe gelegenen Ashi-See im Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark. Von Hakone aus geht es weiter nach Kyoto – eine der geschichtlich und kulturell bedeutendsten Städte Japans. Kyoto dient uns zugleich als Ausgangspunkt für verschiedene Tagesausflüge z.B. zu einigen alten und gut erhaltenen Tempeln und Schreinen in und um Nara herum, welche Teil des UNESCO-Weltkulturerbes sind. Weiterhin fahren wir mit der Seilbahn zum Gipfel des Hiei Bergs und die Stadt Omihachiman besuchen. Unsere Reise endet mit dem Besuch von Osaka, der drittgrößten Stadt und sogenannten „Küche" Japans.

Weitere Informationen:
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Hinweis: Die Reise wird von dem Reisebüro Takeda Bauer veranstaltet. Die VHS ist lediglich verantwortlich für die Planung und Durchführung des Bildungsurlaubs vor Ort

Die Bildungsreise wird unterstützt von:
- Stadt Frankfurt am Main (Referat für Internationale Angelegenheiten, Dezernat für Integration und Bildung)
- City of Yokohama Frankfurt Representative Office
- Japanisches Kultur- und Sprachzentrum e.V.
- Deutsch-Japanische Gesellschaft

Extras

Japanische Pinsel-Kalligraphie
Workshop

SHÛJI (Schönschreibung lernen) ist ein Pflichtkurs an allen Schulen in Japan ab Grundschule bis zum 9. Schuljahr. Entdecken Sie die Schönschreibkunst und erfahren Sie mit dem Pinsel ein völlig neues Schreibgefühl: Konzentration und Ruhe bilden die Pfeiler dieses Kultur-Workshops der besonderen Art. Jede und jeder ist willkommen: Dieser Kurs ist nicht nur für Japanisch-Lernende oder Manga-Fans das Richtige, sondern auch für Zen-Praktizierende, kulturgeschichtlich Interessierte und nicht zuletzt für Tätowierer-/innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen für Übungen
Zusatzkosten: max. € 10

4441-02 *Yoko Hosoda*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

4441-03 *Yoko Hosoda*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Japanisch 1

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen
- sich selbst vorstellen
- die Zahlen nennen
- einfache Sätze mit den Verben „gehen/kommen"

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 7

4441-04 *Arno Moriwaki*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4441-05 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online-Kurs: Japanisch 2

Sie lernen insbesondere:

- Katakana lesen und schreiben
- Hiragana lesen und schreiben
- ein japanisches Märchen auf Hiragana lesen

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd.

4441-07 *Tomoko Tsuruta*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 195

Japanisch 3

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Hiragana und Katakana geeignet.

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 15 – 21

4441-14 *Yoko Hosoda*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

4441-15 *Isao Yamaji*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

4441-18 *Tomoko Tsuruta*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

Japanisch 4

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 22 – 30

4441-25 *Yoko Hosoda*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

4441-28 *Noriko Kreutzer*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Japanisch 5

Sie lernen insbesondere:

- über das eigene Lieblingsessen sprechen
- ein Gegenstand beschreiben
- sich beim Fitness-Studio anmelden

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 3

4441-34 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 250

Japanisch 6

Sie lernen insbesondere:

- etwa 70 neue Kanjii
- Sie lesen moderne japanische Geschichten
- Sie schreiben Sätze mit den gelernten Kanji

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 4 – 6

4441-37 *Isao Yamaji*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 250

Japanisch 7

Sie lernen insbesondere:

- etwa 70 neue Kanji
- Lektüre einer japanischen Geschichte mit „Edo Meguri"
- Sätze mit den gelernten Kanji schreiben

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 7 – 10

4441-40 *Tomoko Tsuruta*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 250

Japanisch 8

Sie lernen insbesondere:

- an einem Vorstellungsgespräch teilnehmen
- ein Hotelzimmer reservieren
- Sie wiederholen verschiedene Zeitformen

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 11 – 13

4441-44 *Isao Yamaji*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

Japanisch 9

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 14 – 16

4441-47 *Ayako Gonsa*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 250

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Japanisch 13

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 3A, Doitsu Center Ltd., Lektion 7 – 10

4441-50 *Isao Yamaji*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 250

C1

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen sich spontan und fließend auszudrücken und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere japanische Geschichte, Kultur und moderne Literatur kennen.

Japanisch 19

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4441-54 *Tomoko Tsuruta*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 250

Koreanisch

Extras

Koreanisches Wochenende für Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Koreas. Auch als Einstieg in den Kurs Koreanisch 1 geeignet.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4448-01 *Seung Yeon Lee*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Koreanisch 1

Sie lernen insbesondere:

- das koreanische Alphabet
- sich begrüßen
- Nationalitäten nennen
- Zahlen nennen
- Wünsche und Pläne äußern

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

4448-04 *Seung Yeon Lee*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 195

Koreanisch 2

Sie lernen insbesondere:

- über zukünftige Pläne sprechen
- um einen Gefallen bitten
- Sätze mit „weil" verbinden

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 5 – 8

4448-07 Nord *Seung Yeon Lee*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 195

Koreanisch 3

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 9 – 12

4448-10 *Eun-Joo Shim*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Koreanisch 4

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 13 – 16

4448-13 *Jang-Won Sohn*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 215

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Koreanisch 5

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4448-16 *Seung Yeon Lee*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Klingerschule; € 250

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 136.

Kroatisch

Extras

Online-Schnupperangebot: Einführung in Kroatisch

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Wer die Landschaften und Menschen Kroatiens besser kennen lernen möchte, sollte zumindest ein paar Worte der kroatischen Sprache kennen. In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der kroatischen Sprache und Kultur.

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

4450-68 *Sladjana Paskalj*
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Vortrag: Weihnachten in Kroatien

Was haben grüne Weizen, Eichenholzscheiten, Stroh und Stockfisch mit Weihnachten zu tun? Wussten Sie schon, dass die kroatische Hauptstadt Zagreb mit seinem prächtigen Weihnachtsmarkt mehrfach zum schönsten in ganz Europa ausgezeichnet wurde? Überraschend große Anzahl an Weihnachtsbräuchen ist ein wichtiger Bestandteil der kroatischen Tradition, die sich von Region zu Region unterscheiden. In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die wichtigsten Bräuche der Weihnachtszeit in Kroatien. Außerdem lernen Sie kroatische Weihnachtslieder und Weihnachtsgeschichten kennen.

4450-69 *Sladjana Paskalj*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Kroatische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Kroatisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4450-70 BU *Sladjana Paskalj*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch 1–3) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Kroatisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- über Familie sprechen und Ihren Beruf angeben
- die Grundzahlen nennen und Ihr Alter angeben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2 , Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 1 – 3, das Lehrwerk ist u.a. auf www.slavicum.de erhältlich

4450-71 *Sladjana Paskalj*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

Kroatisch 3

Sie lernen insbesondere:

- Zahlen bis 1.000 nennen und verstehen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- darüber Auskunft geben und erfragen, was jemand gerade macht oder nicht macht
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben und verstehen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2 , Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 7 – 9

4450-74 *Sladjana Paskalj*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 215

4450-75 *Natalija Mann*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

A2

Kroatisch Auffrischung A2

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Erweiterung Ihres Wortschatzes und dem aktiven Sprechen.

Lehrwerk: Dobro Dosli 1, Jasna Beresic, Skolska knjiga, Zagreb

4450-80 *Sladjana Paskalj*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 250

B1

Auf dem Kursniveau B1 (Kroatisch 7–9) lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Kroatisch 8

Sie lernen insbesondere:

- sich über die wichtigsten Stationen im Leben unterhalten
- Angaben zur Ausbildung, Studium und Karriere machen
- sich über den Alltag austauschen und persönliche Meinung ausdrücken

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1 (2008), Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 4 – 6, das Lehrwerk ist u.a. auf www.slavicum.de erhältlich

4450-84 *Sladjana Paskalj*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 250

Kroatisch 9

Sie lernen insbesondere:

- Redewendungen zum Ausdruck von Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit
- Redewendungen zum Thema Ehe
- Bekannte Menschen in Kroatien kennen (Erfinder, Musiker, Sportler, Politiker)
- ein Gespräch über Vergangenes führen

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1 (2008), Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 7 – 10, das Lehrwerk ist u.a. auf www.slavicum.de erhältlich

4450-90 *Natalija Mann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 250

Latein

Latein ist schön (ganz bestimmt)!

Wollten Sie vielleicht schon immer Latein lernen und hatten bisher noch nicht die Gelegenheit? Oder haben Sie es schon einmal vergeblich probiert? Möchten Sie ihr vergessenes Latein wieder aufpolieren und dabei nicht alleine vorgehen?

Ganz sicher: Latein ist erstens wunderschön und zweitens gut erlernbar. Vergessen Sie mögliche Vorbehalte und lassen Sie sich überzeugen.

Kommen Sie einfach zu unseren Kursen: wir werden Freude und Interesse an dieser einzigartigen Sprache gemeinsam erleben!

Regelangebot

Latein 1

Lehrwerk: Bornemann Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

4453-02 *Helga Ranis*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 195

Salvete – seid gegrüßt

Sie möchten Ihre Kenntnisse der lateinischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Latein lernen? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Samstag von 10 bis 14 Uhr. Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen die Grundlagen der lateinischen Grammatik sowie ein Basisvokabular zu vermitteln, sodass wir gemeinsam die ersten Texte übersetzen können. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Roma, Textband, Ausgabe A sowie dem dazugehörigen Begleitband (C.C. Buchner-Verlag).

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4453-05 *Helga Ranis*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 5x**
Bethmannschule; € 110

Niederländisch

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Niederländisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- in einem Cafè etwas bestellen
- über ihre Familie sprechen und Personen beschreiben

Lehrwerk: Wat Leuk! A1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, ab Lektion 1

4461-72 *Mariette de Vries*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Niederländisch 2

Sie lernen insbesondere:

- über den Tagesablauf sprechen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- über Beruf und Arbeit sprechen und Tätigkeit beschreiben
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Wat Leuk! A1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, ab Lektion 5

4461-75 *Marleen Peeters*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Fürstenbergerschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Niederländisch 5 am Wochenende

Sie lernen insbesondere:

- Kleidung kaufen, Einkaufsgespräche führen
- etwas empfehlen, bewerten und vergleichen
- öffentliche Verkehrsmittel verwenden
- Gespräche mit einer Werkstatt führen
- Umstände und Situationen in der Vergangenheit beschreiben
- über Mediennutzung sprechen, Karten für eine Veranstaltung kaufen
- einen Film/ein Buch bewerten und darüber eine kleine Rezension schreiben

Niet allen maar leuk maar ook gezellig.

Lehrwerk: Wat Leuk! A2, Kursbuch, Max Hueber Verlag

4461-79 *Marijke Mussert*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **30. Okt. – 19. Feb., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Niederländisch 6

Sie lernen insbesondere:

- Gefühle und Charaktere beschreiben
- eine kurze Rede halten
- über Zeitungen und Zeitschriften sprechen
- die Nachrichten hören
- Betriebskulturen vergleichen
- über Globalisierung diskutieren

Lehrwerk: Wat leuk B1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, ab Lektion 5

4461-81 *Arthur Schipper*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 200

B2

Niederländisch 8

De nadruk in deze cursus ligt vooral op het vermeerderen van je vocabulaire. Dit bereiken we door teksten te lezen en te beluisteren, veel te spreken en te schrijven. Er komen actuele thema´s aan bod.

Lehrwerk: Nederlands op niveau (von B1 zu B2), Uitgeverij Coutinho, ab Kapitel 3

4461-84 *Mariette de Vries*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 250

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden? Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven? In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica. Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten. In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4461-87 *Dieter Maenner*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 12x**
Klingerschule; € 200

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Norwegisch

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Norwegisch 1

Für Teilnehmer-/innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse)
- Lebensmittel benennen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektion 1 – 4

4465-29 *Jone Malmin*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 195

Norwegisch 3

Sie lernen insbesondere:

- über die Familie sprechen
- Kleidung kaufen
- in einem Restaurant bestellen
- in der Vergangenheit erzählen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 9 – 12

4465-30 *Jone Malmin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Norwegisch 6

Sie lernen insbesondere:

- über die Arbeit sprechen/sich bewerben/ein Vorstellungsgespräch führen
- über Wohnverhältnisse sprechen
- etwas vorschlagen
- Zustimmung und Nichtzustimmung äußern

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 17 – 20

4465-33 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 170

B2

Norwegisch Konversation

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4465-36 *Jone Malmin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Persisch

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Persisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

ab Lektion 1

4468-02 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Persisch 4

Sie lernen insbesondere:

- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

4468-08 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

● **Persisch 4 Workshop**

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-11 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Sep., 25. Sep., 23. Okt., 20. Nov., 11. Dez., 29. Jan., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

B1

Persisch Konversation B1

Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und sicherem Sprechen in Alltag und Beruf. Anhand von Zeitungsartikeln und kurzen Geschichten sowie von konkreten Situationen im Alltag werden die Sprech- und Hörfähigkeiten geübt.

Voraussetzung:

- Gegenwart
- einfache Vergangenheit, wiederholte Vergangenheit, Perfekt
- Imperativ, Modalverben
- Zukunftsformen und Konjunktiv

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-17 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 240

● **Persisch Konversation B1 Workshop**

4468-14 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 12.00 – 14.15 Uhr, **18. Sep., 02. Okt., 06. Nov., 04. Dez., 15. Jan., 12. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

B2

Persisch Konversation B2

Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung von Ausdruckskraft und Schreibfähigkeit. Dazu verwenden wir Zeitungsartikel und literarische Texte mit einer Vielzahl an praktischen Beispielen zum Üben. Am Ende des Kurses sollen die TN im Alltag und Beruf sicher sprechen und eigene Texte erfassen können.

Für Muttersprachler/ -innen und für Nicht-Muttersprachler/-innen mit einem ähnlichen Niveau. Voraussetzung: gute Vorkenntnisse in Sprache und Schrift.
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-19 *Zahra Ghaeni*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Okt. – 04. Feb., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Polnisch

Bildungsurlaub

Polnische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der polnischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Polnisch 1 geeignet.

4471-06 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Extras

Online-Schnupperangebote: zum Europäischen Tag der Sprachen

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

● **Virtuelle Reise durch Polen**

NEU im Programm

Wir beginnen unsere Reise auf der Ostseeinsel Wolin, der sonnigsten Ecke Polens. Wir lernen die Folklore der Kaschuben in Nordpolen kennen und besuchen Gniezno und Poznan, die sagenumwobene erste Hauptstadt und Wiege Polens. Wir flanieren über die Weinberge von Zielona Góra, machen einen Abstecher ins pittoreske Riesengebirge und schließlich in die Hohe Tatra und das naturbelassene Bieszczady-Gebirge im tiefsten Südosten Polens. Und natürlich stehen auch die Top-Destinationen Krakau, Breslau, Danzig und Warschau auf unserem Programm. Zum Abschluss reisen wir nach Bialowie-

za, wo wir im ältesten Urwald Europas unsere Reise ausklingen lassen. Kommen Sie mit uns nach Polen!

4471-10 *Martin Ptasinski*
Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Einführung in Polnisch**

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Begriffe des Polnischen kennen: Wie sagt man, dass einem etwas (nicht) gefällt? Welche Begriffe sind häufig, und was genau bedeuten sie? Welche Wörter sollte man meiden? Sie lernen ein „Survival Polish", ohne den Fokus auf die vertrackte Grammatik legen zu müssen. Der Kurs ist auch gut als Inspiration für einen weiteren Einstieg in die polnische Sprache gedacht. Witamy!

4471-11 *Martin Ptasinski*
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Vortrag: Polnische Bräuche und Aberglaube

Warum legen Polen ihre Tasche niemals auf den Boden? Warum wird in Polen ausgerechnet im Mai nicht geheiratet? Warum kehren Polen niemals um, wenn sie was vergessen haben? Und warum tragen polnische Abiturienten am Tag ihrer Prüfungen rote Unterwäsche? Nun, Polen ist ein Land des Aberglaubens: In kaum einem anderen Land Europas sind die Menschen so abergläubisch wie in unserem östlichen Nachbarland. In diesem Kurs lernen Sie den polnischen Aberglauben kennen, damit Sie, wenn Sie mal in Polen oder bei Polen zu Gast sind, nicht ins polnische Fettnäpfchen treten!

4471-13 *Martin Ptasinski*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Vortrag: Wie feiert man Weihnachten in Polen?

Wissen Sie, warum an einem polnischen Weihnachtstisch immer für eine Person mehr gedeckt ist, als Personen anwesend sind? Und warum man in Polen an Heiligabend zwölf Speisen auftischt? Wissen Sie, was eine „koleda" ist, und warum Weihnachtslieder in Polen bis Anfang Februar gesungen werden? In diesem Kurs erfahren Sie alles über polnische Weihnachtsbräuche und -rituale. Sie lernen die beliebtesten polnischen Weihnachtslieder kennen, gepaart mit einer kleinen Einführung in polnische Redewendungen rund um Weihnachten. Das Ganze runden wir ab mit einer kleinen Exkursion in die polnische (Weihnachts-) Küche. Nach diesem Kurs sind Sie auf jede polnische Weihnachtsfeier perfekt vorbereitet! Witamy!

4471-14 *Martin Ptasinski*
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 15

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch 1–5) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Polnisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen und verstehen

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 1 – 4

4471-16 *Agnieszka Krusemarck*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

● **Online-Kurs**

4471-17 *Martin Ptasinski*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 24. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 195

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

Fühlen Sie sich unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Niveau A2/B1 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus werfen wir einen genauen Blick auf Ihre Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-25 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Klingerschule; € 250

Portugiesisch

Europäisches Portugiesisch

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Europäisches Portugiesisch A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen. Sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4473-03 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Europäisches Portugiesisch A2.2

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 6 – 10

4473-06 *Maria Filomena Nold*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 210

Brasilianisches Portugiesisch

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden

- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen. Sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4474-02 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 15x**
Klingerschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Sie lernen insbesondere:
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- über den Lebenslauf sprechen.
- vergleichen und befehlen
- Ihr Wohlbefinden beschreiben, zum Arzt gehen,

Lektion 10 – 12

4474-04 *Enaide Hilse*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 03. Jan., 12x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Brasilianisches Portugiesisch B1.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4474-06 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

Brasilianisches Portugiesisch B1.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4474-08 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

C1

Conversaçao e Gramática C1

Trabalhamnos com temas atuais ou raros, quase sempre divulgados na mídia brasileira, trechos de contos/romances, música e vídeos muito curtos. Os exercícios de gramática, normalmente, sao escritos pela professora, de acordo com as necessidades do grupo.

4474-10 *Enaide Hilse*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Russisch

Bildungsurlaub

Russische Woche A1

Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

● Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Russisch 1 gut geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-02 BU *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4480-03 BU *Maryna Kubitza; Maria Flock*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

● Teil 2

NEU im Programm

Teil 2 des Kurses „Russische Woche" baut auf Teil 1 auf. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 2 (A1) besuchen können.

4480-08 BU *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Extras

Einführung in die russische Sprache

Sie interessieren sich für Russisch, wissen aber nicht, ob sie sich das zutrauen? In diesem Kurs verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck von der Sprache. Sie bekommen die Möglichkeit, das kyrillische Alphabet kennenzulernen und die ungewöhnliche Aussprache auszuprobieren – man wächst mit seinen Herausforderungen! Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kommunikation, wobei hier auf korrekte Aussprache besonderer Wert gelegt wird. Praktische Übungen sorgen dafür, dass Sie die neue

Sprache viel sprechen und Ihr Selbstvertrauen in der russischen Sprache wächst.

Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Russisch 1 gut geeignet.

4480-11 *Maria Flock*
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Online-Schnupperangebot: Russlands schönste Städte

NEU im Programm

Besuchen Sie mit uns die schönste Städte Russlands. Wenn Ihnen dieses Angebot gefallen hat, nehmen Sie doch gerne auch an unseren weiteren Online-Angeboten teil.

4480-12 *Dr. Alexandra Hajok*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Russisch am Wochenende

Einführung in die Grundlagen der russischen Sprache

Der Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie sich für Russland und russische Sprache interessieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache und Schrift.

Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Russisch 1 gut geeignet.
Zusatzkosten: für Kopien

4480-15 *Elena Jacob*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Jan. – 30. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

● **Online-Kurs**

4480-13 *Dr. Alexandra Hajok*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 85

Online-Schnupperangebot: Einführung ins russische Alphabet

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Russisch wird mit dem russischen Alphabet geschrieben, eine Variante des kyrillischen Alphabets. Nach der ersten Beschäftigung mit anfangs ungewohnten Schriftzeichen wird jedoch schnell deutlich, dass das Alphabet nicht so schwierig ist, wie es anfangs scheint ...

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

4480-16 *Dr. Alexandra Hajok*
Sa, 16.30 – 18.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Russisch für die Reise

Anfänger/innen ganz ohne Vorkenntnisse

Russland ist nicht nur ein wichtiger Wirtschaftspartner international tätiger Unternehmen, sondern gewinnt auch als Reiseland immer mehr an Bedeutung. Wenn Sie dieses interessante Land kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. 100 Millionen Menschen sprechen Russisch und mit dieser Sprache eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die russische Kultur, Sprache und Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kurze Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie etwa am Flughafen, im Hotel, im Restaurant oder im Taxi, verständigen.

Der Kurs ist auch gut als Einstieg für den Kurs Russisch 1 geeignet.

4480-24 *Ines Wilhelmi*
Mi, 17.45 – 20.00 Uhr, **27. Okt. – 01. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1–4) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Russisch 1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 3
Zusatzkosten: für Kopien

4480-26 *Tatjana Heimbürger; Dr. Anna Novikova*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 30. Nov., 15x**
Klingerschule; € 195

4480-27 *Yelena Yakovleva*
Sa, 11.15 – 13.30 Uhr, **02. Okt. – 12. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

● **Online-Kurs**

Sie würden gerne einen Russischkurs besuchen, können es aber zeitlich nicht einrichten? Hier haben Sie die Möglichkeit Russisch flexibel und effizient online zu lernen.

Lehrwerk: Tochka.ru A1, Lektion 1 – 2

4480-29 *Dr. Alexandra Hajok*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Online-Kurs; € 140

Russisch 2

Sie lernen insbesondere:
- die Grundzahlen 1 bis 20 nennen und verstehen
- Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und Adresse und Telefonnummer angeben
- Ihren Beruf angeben

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 3 – 5
Zusatzkosten: für Kopien

4480-32 *Tatjana Heimbürger; Dr. Anna Novikova*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Dez. – 10. Feb., 15x**
Klingerschule; € 195

Russisch 3

Sie lernen insbesondere:
- Zahlen bis 1.000 nennen und verstehen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- darüber Auskunft geben und erfragen, was jemand gerade macht oder nicht macht
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben
- sagen, was Sie in der Vergangenheit gemacht haben

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 7

4480-34 *Maria Flock*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Sep. – 22. Dez., 15x**
Bethmannschule; € 215

4480-35 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

● **Online-Kurs: Russisch 3**

Sie würden gerne einen Russischkurs besuchen, können es aber zeitlich nicht einrichten? Hier haben

Sie eine Möglichkeit, Russisch flexibel und effizient online zu lernen.

Lehrwerk: Tochka.ru A1, Lektion 4 – 5

4480-39 *Dr. Alexandra Hajok*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
Online-Kurs; € 140

Russisch Auffrischung A1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe A2 besuchen? Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Erweiterung Ihres Wortschatzes und dem aktiven Sprechen.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-44 *Maryna Kubitza*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
Klingerschule; € 250

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Russisch 5–9) lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Russisch 5

Sie lernen insbesondere:

- Jahreszeiten nennen und verstehen
- Urlaubsgewohnheiten beschreiben und Reiseerlebnisse schildern
- über das Wetter sprechen
- Lage eines Ortes beschreiben

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag

4480-45 *Dr. Anna Novikova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Russisch 6

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag

4480-48 *Dr. Anna Novikova*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
Klingerschule; € 250

Russisch Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 8

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Erweiterung Ihres Wortschatzes und dem aktiven Sprechen.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-52 *Antonina Visnevskaja-Torres*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
Klingerschule; € 250

4480-55 *Oxana Kruglova*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Klingerschule; € 250

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Russisch 10–15) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Russisch 10

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 17 – 18
Zusatzkosten: für Kopien

4480-57 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Fürstenbergerschule; € 250

Russisch Auffrischung B1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1+ besuchen? Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Erweiterung Ihres Wortschatzes und dem aktiven Sprechen. Im Kurs werden die Themen der Lektionen 6 bis 8 des Lehrwerks Jasno B1 wiederholt.

Lehrwerk: Jasno! B1, Klett Verlag

4480-58 *Tatjana Makarova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 08. Nov., 6x**
Bethmannschule; € 120

B1+

Russisch Konversation und Grammatik B1+ Teil 1

für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse über Geschichte, Geographie und Kultur Russlands. Wir sprechen über geographische Besonderheiten des Landes und über die Sitten und Bräuche der Völker der Russischen Föderation. Sie erfahren viel über die Traditionen und die Küche der verschiedenen Regionen des Landes. Wir sprechen über berühmte Persönlichkeiten Russlands (Tschaikovskij, Jessenin, Puschkin, Bering, usw.) und deren Werke. Sie lesen Auszüge aus literatischen Werken von Jessenin, Puschkin sowie Texte über Bilder bekannter russischer Maler wie Schischkin, Levitan und Kustodijev. Und selbstverständlich ist die Grammatik ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Lehrwerk: Russisches Mosaik B1+, Kursbuch und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 2

4480-65 *Elena Jacob*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Okt. – 15. Feb.,**
Sa, 10.00 – 13.45 Uhr, **23. Okt., 30. Okt., 06. Nov., 18x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

C1/C2

Führung auf Russisch

● **Russische Spuren in Wiesbaden-Biebrich**

Das Schloss Biebrich, eines der bedeutendsten Barock-Schlösser am Rhein, war bis 1841 die Haupt- und danach die Sommerresidenz der Fürsten und späteren Herzöge von Nassau. Der letzte Herzog von Nassau, Adolf, empfing hier 1840 Zar Nikolaus I. und Zarin Alexandra Fjodorowna. 1844 heiratete er Elisabeth Michailowna, Großfürstin von Russland, Nichte der Zaren Alexander I. und Nikolaus I. Das junge Paar ließ sich im Schloss Biebrich nieder. In den Biographien mancher Einwohner der naheliegenden Villen finden sich auch „russische Seiten".

Die Landesregierung nutzt das Schloss für Repräsentationszwecke, daher ist eine Innenbesichtigung im Rahmen dieser Führung leider nicht möglich. Treffpunkt: 13.30 Uhr, am Frankfurter Hauptbahnhof/ DB-Infostand, vor Gleis 12 Abfahrt von Frankfurt (Main) Hauptbahnhof voraussichtlich ab Gleis 23 um 13.53 Uhr; Ankunft in Wiesbaden um 14.28 Uhr; Biebrich ca. 15.00 – 16.30 Uhr.

4480-90 *Maria Flock*
So, 14.45 – 17.00 Uhr, **05. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand, vor Gleis 12; € 12

● **Bad Homburg – Prunk und Prominenz auf der Promenade**

Als frühere Residenzstadt der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommersitz der deutschen Kaiser-Familien und als eine der glanzvollen Heilbäder Deutschlands im 19. Jahrhundert nimmt Bad

Homburg v.d.H. unter den deutschen Kurorten eine besondere Stellung ein. Angehörige des europäischen Hochadels, gekrönte Häupter aus Übersee, Geldmagnaten und berühmte Künstler und Schriftsteller kamen nach Bad Homburg. Wir führen Sie am Kurpark entlang der langen Kaiser-Friedrich-Promenade und zeigen Ihnen die prächtigen Häuser, erzählen die erstaunlichen Geschichten, berichten von interessanten Architekten und außergewöhnlichen Bewohnern und Gästen.

4480-92 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **26. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 12

Rallye auf Russisch durch das Frankfurter Ostend

NEU im Programm

für Kinder und Jugendliche von 12 bis 14 Jahren

Lust, spannenden Aufgaben zu lösen und das Frankfurter Ostend neu kennenzulernen? Gemeinsam tauchen wir in die Geschichte Frankfurts ein und laufen vom Mittelalter bis ins 21. Jahrhundert. Bei jedem Stopp (insgesamt gibt es sieben Stationen) begeben wir uns gemeinsam auf Spurensuche und bestaunen einzigartigen Bauten. Unsere Highlights sind die Wallanlagen, das Haus der Literatur, die Äquatorialsonnenuhr, die Weseler Werft, die EZB und die Großmarkthalle.

4480-94 *Dr. Maria Mokhova*
So, 11.30 – 13.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang; € 10

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.

Russisch Feriencamp

Russisch als Herkunftssprache

Dieses Camp ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren, die gute Kenntnisse der russischen Sprache im familiären Kontext erworben haben. Hier können sie in den Herbstferien ihre Grammatikkenntnisse und ihren mündlichen Ausdruck verbessern. Im Kurs bieten wir den Kindern einen lebendigen und motivierenden Sprachunterricht. Neben dem Sprachunterricht und dem Kennenlernen der russischen Kultur erleben die Kinder Spiele, Projekte, Freizeitaktivitäten und ein gemeinsames Mittagessen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de
Zusatzkosten: € 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

4480-95 *Oxana Kruglova; Dr. Maria Mokhova*
Mo – Do, 09.30 – 16.00 Uhr, Fr, 09.30 – 13.30 Uhr,
18. Okt. – 22. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 230

Online-Literaturtreff auf Russisch zur Buchmesse

NEU im Programm

- **Wie macht man das Lesen für Kinder unterhaltsamer?**

Mein Kind will nicht lesen. Smartphone und Tablet sind attraktiver als Bücher ... Wie geht man als Elternteil damit um? Wie kann man die Lust am Lesen fördern und das Lesen für Kinder unterhaltsam gestalten? Welche Bücher sollte man wählen und wie gelingt es am besten? Sie lernen wirksame Tipps kennen und können Ihre Erfahrungen mit anderen Eltern teilen.

4480-96 *Dr. Maria Mokhova*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 6

- **für Familien mit Kindern von 9 bis 11 Jahren**

Wir laden herzlich die ganze Familie zur Lesung der wunderschönen Geschichte vom Zauberbaum von Andrej Usachev ein. Wir begeben uns auf eine virtuelle Reise durch die Milchstraße und fremde Galaxien und lernen dabei die Märchenwelten, die mit Fabelwesen und Luftschlössern befüllt sind.

4480-97 *Dr. Maria Mokhova*
So, 11.30 – 13.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 6

- **für Familien mit Kindern von 6 bis 8 Jahren**

Wir laden Sie herzlich zur Online-Lesung des Buches „Großer Wolf & kleiner Wolf" von Nadine Brun-Cosme und Olliver Tallec ein. Eine herzergreifende, warme Geschichte über wahre Freundschaft und die Überwindung von Angst. Wir hören das Buch, erleben es spielerisch und natürlich sprechen darüber. Denken Sie, dass der Wolf immer böse ist? Am Ende der Lesung basteln wir einen guten Wolf mit Herbstblättern, etwas Farbe und Fantasie.

4480-99 *Dr. Maria Mokhova*
So, 16.00 – 17.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 6

Schwedisch

Regelangebot

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Schwedisch 4

Sie lernen insbesondere:

- Veranstaltungshinweise verstehen
- beim Arzt einen Dialog führen
- über seinen Beruf erzählen
- einen Lebenslauf lesen und diskutieren

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2, Max Hueber Verlag, Lektion 16 – 20

4483-40 *Britt-Marie Robrecht*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 215

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Schwedisch 7

Sie lernen insbesondere:

- schriftliche und mündliche Informationen erfragen
- mit Pro und Kontra argumentieren
- sich um etwas/jemanden kümmern
- über Freizeit und Sport sprechen

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag, ab Kapitel 5

4483-43 *Britt-Marie Robrecht*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 250

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Schwedisch 10

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag, ab Kapitel 9

4483-46 *Britt-Marie Robrecht*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 250

Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-49 *Andrejus Raskazovas*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 200

Sorbisch

Extras

Online-Schnupperangebot: Einführung ins Sorbische

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Wissen Sie, wo Chósebuz, Budyšin oder Wojerecy liegen? Was viele Menschen nicht wissen: Dies sind die offiziellen Namen dreier deutscher Städte in der Lausitz, nämlich von Cottbus, Bautzen und Hoyerswerda. Dort, im Osten Sachsens und im Spreewald im Süden Brandenburgs, leben etwa 60.000 Sorben – ein kleines slawisches Volk, das in Deutschland als nationale Minderheit anerkannt ist und dessen Sprachen (Ober- und Niedersorbisch) in der Lausitz offizielle Amtssprachen sind. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Kultur der Sorben und natürlich eine Einführung ins Sorbische – damit Sie für Ihren nächsten Urlaub in Spreewald und Lausitz gut gerüstet sind! Witajce/Witajso k nam!

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

4490-10 *Martin Ptasinski*
So, 12.00 – 13.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Spanisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER, siehe Seite 136) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter folgenden Kursformen wählen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils täglich von 9.30 – 16.30 Uhr

Online-Kurse
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an ein bis zwei Terminen in der Woche auf das Niveauziel hin.

Je Kurs 14–15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Intensivkurse
Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei bis fünf Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 3–5x wöchentlich – vormittags oder abends

Auffrischungskurse: Vamos a repasar y practicar
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Konversationskurse: Tertulia
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen, wenn der Unterricht nicht in VHS-eigenen Räumlichkeiten stattfindet.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags und abends

Prüfungsvorbereitung auf DELE B1
Prüfungstermin: 13. November, siehe Online-Kurs 4502-10

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter
- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter
vhs-frankfurt.eurotest.me

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Information und Beratung
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Online-Schnupperangebot: El Camino de Santiago

Eine Sprach- und Kulturreise auf dem berühmtesten Pilgerweg der Welt zum Europäischen Tag der Sprachen

Compostela bedeutet Camus Stellae, Sternenfeld. Die ersten Pilger kamen nach Santiago kamen, nachdem sie den Sternen der Milchstraße gefolgt waren. An diesem Abend entdecken Sie mit Hilfe verschiedener Media, die Städte, die Baudenkmäler und die gastronomischen Spezialitäten dieses einzigartigen Wegs und dabei, vertiefen und üben Wortschatz und Strukturen vertiefen. Sie erhalten auch praktische Tipps für die Vorbereitung Ihrer Reise.

Für Spanischlerner/-innen auf Sprachniveau A2–B1.

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

4502-01 *Laura Zuniga Garrido*
So, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Kurs: Vorbereitung auf DELE B1 Prüfung

NEU im Programm

Prüfungstermin am: 13. November

Das DELE-Diplom (Diploma de Espanol como Lengua Extranjera) ist ein offizielles Zertifikat zum Nachweis von spanischen Sprachkenntnissen, das das Intituto Cervantes im Namen des spanischen Ministeriums für Erziehung und Wissenschaft vergibt. DELE Prüfungen werden weltweit anerkannt und finden mehrmals jährlich im Instituto Cervantes in Frankfurt statt.

In diesem Kurs werden Sie:

- das Prüfungsformat kennenlernen und jeden Prüfungsteil erproben
- Ihre Schreibkompetenz durch individuelle Korrektur verbessern
- den mündlichen Teil der Prüfung üben und simulieren
- wertvolle Tipps für die Prüfungsvorbereitung erhalten

4502-10 *Eleonora D'Auria*
Sa, 10.00 – 13.45 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 10x**
Online-Kurs; € 200

Conversación y gramática, Niveau B2

Este curso es ideal para las personas que quieren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramática que siempre nos dan problemas.

4502-91 *Silvia Rodriguez Rico*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

Online-Kurs: Conversación y gramática, Niveau B1

Este curso es ideal para las personas que quieren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramatica que siempre nos dan problemas.

4502-95 *Eleonora D'Auria*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 165

Online-Kurs: Vamos a repasar y practicar ! (A2)

Conversacion elemental

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf Niveaustufe A2 wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieser Kurs für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter

4504-92 *Beatriz Enders*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **29. Okt. – 03. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 90

Online-Kurs: Vamos a repasar y practicar! (B1)

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf Niveaustufe B1 wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieser Kurs für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter

4504-94 *N.N.*
Fr, 19.15 – 20.45 Uhr, **29. Okt. – 03. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 90

Bildungsurlaub

Spanische Woche A1

● Teil 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen und üben vor allem das Hören und Sprechen. Darüber hinaus lernen Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4502-55 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08.Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

● Teil 2

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen – anhand von authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanischsprachiger Länder.

Lektion 5 – 8

4502-56 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Spanische Woche A2+

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Kursniveau A2 (ca. 180 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse) und lernen – anhand von authentischen Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanischsprachiger Länder.

4502-57 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben schon Kurse auf Niveau B1 besucht? Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

4502-58 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Dez. – 10.Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Spanisch 1 intensiv, Niveau A1.1

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Sie lernen insbesondere:
- sich und jemanden vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Cafè bestellen und über Essen sprechen, Gefallen und Missfallen äußern
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß beschreiben

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

4511-25 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **07. Sep. – 26. Okt., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **mit digitaler Begleitung**

4511-26 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
06. Sep. – 08. Okt., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 195

4511-27 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Mo + Mi + Do, 19.00 – 21.15 Uhr,
25. Okt. – 25. Nov., 15x
VHS Leipziger Straße; € 195

Spanisch 1, Niveau A1.1

Sie lernen insbesondere:
- sich und jemanden vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café bestellen und über Essen sprechen, Gefallen und Missfallen äußern
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß beschreiben

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

4512-01 *Begoña Saenz Marin*
Di, 11.00 – 13.15 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4512-02 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4512-03 *Silvia Rodriguez Rico*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 195

4512-04 *Reynier Perez Hernandez*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Okt. – 08. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 195

4512-05 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Okt. – 23. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 195

4512-57 Süd *Carola Del Rio de Friedrich*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

4512-62 West *N.N.*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Sep. – 26. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

4512-76 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 195

● **am Wochenende, Lektion 1 – 5**

4512-81 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Sep. – 27. Nov., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 175

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Aula internacional Plus A1, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4512-91 *Laura Zuniga Garrido*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Sep. – 03. Feb., 15x**
Online-Kurs; € 195

Spanisch 2 intensiv, Niveau A1.2

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel

Sie haben ca. 45 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:
- ein Hotelzimmer reservieren, Auskünfte einholen
- über Erfahrungen berichten
- den Tagesablauf beschreiben
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

● **mit digitaler Begleitung**

4521-20 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
25. Okt. – 26. Nov., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 195

4521-21 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Spanisch 2, Niveau A1.2

Sie haben ca. 45 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:
- ein Hotelzimmer reservieren, Auskünfte einholen
- über Erfahrungen berichten
- den Tagesablauf beschreiben
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4522-01 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 27. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 185

4522-15 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 185

● **am Wochenende**

4522-55 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 175

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 6 – 12

4522-90 *Eleonora D'Auria*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 14x**
Online-Kurs; € 185

4522-91 *María Vázquez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 145

Lehrwerk: Aula internacional Plus A1, Klett Verlag, ab Lektion 4

4522-92 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Online-Kurs; € 130

A2

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

Spanisch 3 intensiv, Niveau A2.1

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel

Sie haben ca. 90 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:
- Charaktereigenschaften benennen, Vermutungen und Gefühle äußern
- etwas im Geschäft bestellen, Material und Form von Kleidung beschreiben und einkaufen
- Krankheitssymptome beschreiben, ein Medikament in der Apotheke kaufen
- Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit beschreiben

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

● **mit digitaler Begleitung**

4531-20 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. – 28. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4531-21 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **11. Jan. – 15. Feb., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Spanisch 3, Niveau A2.1

Sie haben ca. 90 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:
- Charaktereigenschaften benennen, Vermutungen und Gefühle äußern
- etwas im Geschäft bestellen, Material und Form von Kleidung beschreiben und einkaufen
- Krankheitssymptome beschreiben, ein Medikament in der Apotheke kaufen
- Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit beschreiben

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

4532-02 *Silvia Rodriguez Rico*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 05. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4532-05 *Isabel Riera*
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4532-10 Süd *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 04. Jan., 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 185

● **Online-Kurs**

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

4532-90 *Laura Zuniga Garrido*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 14x**
Online-Kurs; € 185

4532-92 *Laura Zuniga Garrido*
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **18. Sep. – 15. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 130

Spanisch 4, Niveau A2.2

Sie haben ca. 130 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen dabei insbesondere:
- Landschaften beschreiben, einen Ausflug organisieren
- über die Zukunft sprechen, Vermutungen äußern
- hypothetische Aussagen machen
- über die eigene Arbeit sprechen, berufliche Tätigkeiten beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4550-01 *Begoña Saenz Marin*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4550-02 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 185

4550-03 *Reynier Perez Hernandez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Sep. – 19. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4550-40 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 18. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 185

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4550-90 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 14x**
Online-Kurs; € 185

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

B1

Auf Kursniveau B1 lernen Sie die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Spanisch 5, Niveau B1.1

Sie haben ca. 170 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:
- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat, über Lernerfahrungen zu sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile und Lebensqualität zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten, verschiedene Argumente vorzustellen und darauf zu reagieren

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4552-01 *Carola Del Rio de Friedrich*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4552-03 *Silvia Rodriguez Rico*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Sep. – 20. Nov., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4552-20 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 185

Spanisch 6, Niveau B1.2

Sie haben ca. 210 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:
- über Bücher, Filme und Musik sprechen, eine Buch- und Filmhandlung zusammenfassen
- über Sinnen sprechen
- den Charakter und das Aussehen einer Person bescheiben
- über Gefühle sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4562-01 *Isabel Riera*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 185

Spanisch 7, Niveau B1.3

Sie haben ca 250 Unterrichtsstunden Kenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- Feste und Veranstaltungen beschreiben
- über Landschaften, Klima und Gesellschaft sprechen
- eine kleine Präsentation vorbereiten und halten
- über mehr oder weniger unwahrscheinlichen Bedingungen sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4570-20 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 185

Spanisch 8, Niveau B1+

Auf dem Kursniveau B1+ verbessern Sie Ihre Fähigkeit, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie vertiefen ihre Fähigkeit, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

4571-10 Nord *Alejandro L. Flores Bustamante*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 185

● **Online-Kurs**

4571-90 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 14x**
Online-Kurs; € 185

Cursos de Tertulia

Konversationskurs B1

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

4581-16 *Carola Del Rio de Friedrich*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

B2–C1

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

Spanisch 10, Niveau B2.3

4578-01 *Carola Del Rio de Friedrich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 14x**
Gutenbergschule; € 185

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4578-90 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online-Kurs; € 130

Cursos de Tertulia

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

● **Konversationskurs B2**

4582-01 *Silvia Singer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 14x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 185

● **Konversationskurs B2+**

4582-02 *Silvia Singer*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

C1

Auf Kursniveau C1 lernen Sie die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern..

Online-Kurs: Spanisch C1

Lehrwerk: C de C1 Curso Superior de Espanol de Nivel Superior, Klett Verlag

4580-90 *Eleonora D'Auria*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 14x**
Online-Kurs; € 185

4580-91 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 05. Jan., 14x**
Online-Kurs; € 185

Cursos de Tertulia

Konversationskurs C1

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

4582-50 West *María Vázquez*
Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 155

● **con apoyo digital**

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente eines traditionellen Präsenzunterrichts mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmer/-innen können ihre Offline-Lernzeit individuell organisieren, um mehr Zeit damit zu verbringen, das zu üben und zu vertiefen, was sie in der Online-Phase gelernt haben.

4582-03 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

Thai

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Thai 3

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 8

4602-18 *Benjama Hartwich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 170

Thai 5

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4602-22 *Orapim Bernart*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Tschechisch

Extras

Online-Schnupperangebote: zum Europäischen Tag der Sprachen

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

● **Einführung in Tschechisch**

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der tschechischen Sprache und Kultur. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs. Dieser Kurs ist auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Tschechisch 1 gut geeignet.

4607-61 *Martin Ptasinski*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Tschechisch oder Slowakisch**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo eigentlich die Unterschiede zwischen Tschechisch und Slowakisch liegen? Oder wieviel Tschechisch in Slowakisch steckt und umgekehrt? In diesem Einführungskurs lernen Sie die kleinen und großen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Sprachen kennen. Und natürlich bekommen Sie auch die wichtigsten Redewendungen und Ausdrücke für eine Reise nach Tschechien und/oder in die Slowakei mit auf den Weg! Ahoj!

4607-63 *Martin Ptasinski*
So, 14.00 – 15.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Virtuelle Reise durch Tschechien**

NEU im Programm

Wir reisen vom Bäderdreieck im Westen Böhmens über Prag ins mediterran anmutende, von Weinbergen bedeckte Südmähren. Wir besuchen Ceský Krumlov, Trebíc und Telc sowie das „Tschechische Meer" in Südböhmen, und natürlich schauen wir uns die größten Highlights in Tschechiens Metropolen Brünn, Olomouc, Pilsen und Ostrava an. Wir lernen etwas über die Kultur der Wallachen in Nordost-Mähren und reisen anschließend über das „Böhmische Paradies" nach Melník, wo wir im Schatten des mythologischen Berges Ríp unsere virtuelle Reise durch dieses wunderschöne Land im Herzen Europas ausklingen lassen. Cestujte s námi!

4607-66 *Martin Ptasinski*
Sa, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Tschechische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Tschechisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Tschechisch 1 gut geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4607-70 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Tschechisch 1–4) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Tschechisch 1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen und verstehen

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017)., Lektion 1 – 3

4607-72 *Olga Lukova*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 195

Tschechisch Auffrischung A1

Der Kurs der richtige für Sie, wenn Sie bereits Basisausdrücke kennen. Wir werden den Grundwortschatz weiter ausbauen und neue Ausdrücke kennenlernen. Auch werden kulturelle Grundkenntnisse über Tschechien und die Tschechen vermittelt. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich als Tourist in Tschechien zurechtzufinden und etwas Small Talk auf Tschechisch führen zu können.

4607-75 *Martin Ptasinski*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
Klingerschule; € 215

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Tschechisch 5–9) lernen Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).

Tschechisch 8

Sie lernen insbesondere Dativ und den Instrumental. Hiermit können Sie adaptierte tschechische Texte aus Zeitungen oder Kurzgeschichten lesen. Ferner bauen Sie Ihr Wortschatz weiter aus und stärken Sie die kommunikativen Fertigkeiten weiter.

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017)

4607-80 *Martin Ptasinski*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
Gutenbergschule; € 250

Türkisch

Bildungsurlaub

Türkische Woche A1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Türkisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang die Grundlagen der türkischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4610-10 BU *Murat Solak*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

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

Türkisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

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

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

4610-24 *Murat Solak*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Türkisch 2

Sie lernen insbesondere:

- über Ihre Familie sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- über die Wochentage sprechen und die Tageszeiten angeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 3 – 5

4610-27 *Kenan Dag*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Klingerschule; € 195

Türkisch 3

Sie lernen insbesondere:

- die Uhrzeit nennen und danach fragen
- die Tage und Tageszeiten nennen
- über Vergangenes befragen und berichten
- über Essgewohnheiten/Einkaufen sprechen und nach dem Preis fragen
- im Restaurant bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 5 – 7

4610-30 *Murat Solak*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Online-Kurs: Türkisch 4

Sie lernen insbesondere:

- über Essen sprechen und sagen
- über den Urlaub sprechen
- Ortsangaben machen und den Weg beschreiben
- zukünftige Handlungen ausdrücken

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 9

4610-33 *Kenan Dag*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Türkisch Konversation B2

Zusatzkosten: für Kopien

4610-36 *Nihan Hüda Pekyalcin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
Klingerschule; € 220

Ukrainisch

Extras

Online-Schnupperangebote zum Europäischen Tag der Sprachen

Der Europäische Tag der Sprachen wurde 2001 eingeführt und wird seither jährlich am 26. September gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Wir stellen Ihnen vom 20. bis 26. September täglich mehrere europäische Sprachen und Kulturen vor (siehe Seite 137).

● Virtuelle Reise durch die Ukraine

NEU im Programm

Wir beginnen unsere Reise in Lviv, der größten Metropole der Westukraine, wo wir der bewegten Geschichte dieser Stadt etwas auf den Grund gehen. In Kyiv besuchen wir das weltberühmte Höhlenkloster und flanieren über den Hrešcatyk, den Prachtboulevard der ukrainischen Hauptstadt. Über die zwei großen Städte Charkiv und Dnipro geht es weiter nach Odessa, der Metropole am Schwarzen Meer, wo wir die weltberühmte Potemkinsche Treppe besteigen. Von dort reisen wir schließlich in die ukrainischen Karpaten, wo wir eine ganz besondere Form der ukrainischen Folklore kennen lernen. Reisen Sie mit uns dieses wunderschöne und abwechslungsreiche Land im Osten Europas kennen!

4612-03 *Martin Ptasinski*
So, 16.00 – 17.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

● Einführung ins Ukrainische

Ukrainisch ist nach Russisch und zusammen mit Polnisch die zweitgrößte slawische Sprache und Muttersprache von etwa 50 Millionen Menschen. Beiden Sprachen ähneln sich, und doch ist das Ukrainische kein Dialekt des Russischen oder Polnischen, sondern eine eigene Sprache. Und dies nicht erst seit der Unabhängigkeit der Ukraine. Ukrainisch hat seine eigene Literatur und Geschichte, und wird heute in der Ukraine in allen Bereichen des öffentlichen Lebens verwendet. Mit diesem Kurs möchten wir Sie, ganz frei von Politik, zu einem Schnupperkurs ins Ukrainische einladen und Ihnen die Schönheit dieser Sprache näherbringen, die wegen ihrer Sprachmelodie als „Französisch des Ostens" bezeichnet wird!

4612-05 *Martin Ptasinski*
So, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 15

Ungarisch

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Ungarisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- ihre Familie vorstellen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 1+2

4613-38 *Zsuzsanna Czipo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Klingerschule; € 155

Ungarisch 6

Sie lernen insbesondere:

- einen Tisch im Restaurant reservieren und das Essen bestellen
- Farben sowie Kleidungsstücke benennen
- über eigene Freizeitaktivitäten erzählen
- über Mediengewohnheiten sprechen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Kapitel 5

4613-40 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Klingerschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Ungarisch 9

Lehrwerk: Magyar-OK A2 +, Kapitel 1

4613-43 *Zsuzsanna Czipo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Klingerschule; € 195

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.....

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- **entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter**
- **erwerben Sie Qualifikationsnachweise**
- **können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen**
- **erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz**
- **lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien**

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen 188
Microsoft Office Zertifikate (MOS)..... 189
Computer und Internet..... 191
Smartphones und Tablets..... 194
Textverarbeitung 197
Tabellenkalkulation 198
Datenbanken 202
Präsentation..... 203
Bürokommunikation..... 205
Kombinationskurse – MS Office 206
Bild- und Fotobearbeitung 207
Design, Grafik, Layout 210
Audio, Video, Animation, 3D 214
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing..... 216
Webdesign und Webentwicklung..... 224
Programmieren 228
Betriebssysteme, Netze..... 230
Rhetorik, Kommunikation 231
Management 237
Wirtschaft, Ratgeber..... 239
Xpert Business..... 240
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 242
Office-Training..... 245
Bewerbung, Berufsorientierung..... 246
Soziale und pädagogische Berufe 248

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Computer und Internet

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an IT-Kursen. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze.

Unsere Abend- und Wochenendkurse haben wir ergänzt durch kompakte Vorträge und Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden. Ein besonderer Tipp: Bildungsurlaube sind ein Klassiker und äußerst beliebt!

Modularisierte Microsoft Office-Kurse
All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate
Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 189.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis
Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen, wie Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne, Handwerkszeug zum Erstellen von Content und/oder Blogs oder Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen, Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.). Unsere AZAV-Trägerzertifizierung ermöglicht die Förderung der Module zur Vorbereitung auf die Erzieher/-innenausbildung als Maßnahme der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen
Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung
Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).

Bildungsurlaub BU
Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Das Microsoft Office Specialist Programm

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 365 und Office 2019 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate" müssen Sie drei der vier Prüfungen: Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate".

MOS Expert

Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert" müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate" zwei der drei Prüfungen: Word Expert, Excel Expert und Access Expert bestehen.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert".

Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert (Office-Version: 365 und 2019)

Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

MOS-Prüfungen Herbst/Winter 2021/22

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 2016, 365 und 2019 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Prüfungsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kosten
Retake-Prüfung: € 120
Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen
Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung
Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis
Telefon: 069 212-48706
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Selma Bronja
Telefon: 069 212-37661
E-Mail: selma.bronja.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltung

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-21: Do, 30. Sep. 2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine für: Microsoft Office 2016

- MOS Word 2016 (77-725)
- MOS Excel 2016 (77-727)
- MOS PowerPoint 2016 (77-729)
- MOS Outlook 2016 (77-731)
- MOS Word 2016 Expert (77-726)
- MOS Excel 2016 Expert (77-728)

9091-17: Fr, 10. Sep. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-19: Fr, 08. Okt. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-21: Fr, 05. Nov. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-23: Fr, 26. Nov. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-25: Fr, 17. Dez. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-27: Fr, 14. Jan. 2022, 09.00 – 10.30 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine für: Microsoft Office 365 und 2019

- MOS Word Associate (MO-100)
- MOS Excel Associate (MO-200)
- MOS PowerPoint Associate (MO-300)
- MOS Outlook Associate (MO-400)
- MOS Word Expert (MO-101)
- MOS Excel Expert (MO-201)
- MOS Access Expert (MO-500)

9091-18: Fr, 10. Sep. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-20: Fr, 08. Okt. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-22: Fr, 05. Nov. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-24: Fr, 26. Nov. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-26: Fr, 17. Dez. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-28: Fr, 14. Jan. 2022, 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse
Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 197
- Excel I + II + III, siehe Seite 198
- PowerPoint I + II, siehe Seite 203
- Outlook I + II, siehe Seite 205

MOS-Prüfungsvorbereitung
Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Microsoft Office Specialist Authorized Testing Center

Computer und Internet

Vorträge

Kompakt und Informativ!

In unseren Vorträgen zu den Themen Computer und Internet bieten wir Ihnen Orientierung in der digitalen Welt. Wir greifen insbesondere Aspekte zum Thema Sicherheit im Internet auf und informieren Sie fundiert und zugleich verständlich über aktuelle Trends und Neuerungen.

Online-Vortrag: Microsoft Teams (Microsoft 365)

Erfahren Sie in diesem Online-Vortag, wie mit Hilfe von Microsoft Teams, einer Online-Plattform in Microsoft 365, Besprechungen durchgeführt werden können. Dabei wird Ton und Video eingesetzt, der Chat benutzt und von verschiedenen Funktionen zur gemeinsamen Nutzung von Fenstern und Dokumenten Gebrauch gemacht. Abgerundet wird die Vorführung mit Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Dokumentbibliotheken.

5001-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
Online-Vortrag; € 14

siehe auch: Online-Kurs: Microsoft Teams – Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365, 5257-21

Online-Vortrag: Online-Meeting Tools

NEU im Programm

Einführung und Überblick

Spätestens seit Corona sind Online-Meetings aus dem (Berufs-)Leben nicht mehr wegzudenken. Aber welches Tool eignet sich für wen? Im Vortrag werden für Einsteiger/-innen verschiedene Tools (u.a. Zoom, Jitsi, Teams, Google Hangouts, Blue Button, GoToMeeting, Skype) in ihrem Funktionsumfang und unter Datenschutzaspekten vorgestellt.

5001-31 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Sep., 1x**
Online-Vortrag; € 18

Online-Vortrag: Hardware für Online-Meetings

NEU im Programm

Einführung und Überblick

Spätestens seit Corona sind Online-Meetings und -Konferenzen aus dem Berufsalltag nicht mehr wegzudenken. Aber worauf sollte man bei der Anschaffung von Technik für Webmeetings achten? Im Vortrag wird für Einsteiger/-innen erklärt, was man im kleinen und größeren Kontext braucht. Themen sind: Kamera, Mikrophon, Stativ, Endgerät, aber auch Aspekte wie bspw. Internetzugang und Aufzeichnung von Meetings werden berücksichtigt.

5003-31 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Sep., 1x**
Online-Vortrag; € 18

Online-Vortrag: Smart Home und Sprachassistenten

NEU im Programm

Smart Home ist die Zukunft des Wohnens. Per Knopfdruck ist es möglich, etwa Heizung, Lichter und Elektrogeräte fernzusteuern, ohne dabei zu Hause zu sein oder auch diese vollautomatisiert zeitlich zu programmieren. Das hilft nicht nur beim Energiesparen, sondern bietet auch Komfort. Im Vortrag werden grundlegende Fragen geklärt, bspw. was mit welchem Gerät möglich ist. Ein besonderes Augenmerk liegt auf Sprachassistenten. Neben Datenschutzaspekten werden auch gerne Ihre individuellen Fragen berücksichtigt.

5005-31 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Okt., 1x**
Online-Vortrag; € 18

Künstliche Intelligenz – ein Blick hinter die Kulissen

Von „Künstlicher Intelligenz" (KI) hört man tagtäglich in den Nachrichten und schon heute kommt man im Alltag mit funktionierenden KI-Tools wie bsp. Alexa, Schachprogrammen oder Gesichtsscannern am Flughafen in Berührung. Mögliche Folgen dieser Technologie für die (Arbeits-)Gesellschaft werden emotional diskutiert. Die Grundideen hinter den KI-Methoden sind einfach; mathematisches oder technisches Spezialwissen ist nicht erforderlich. Das Ziel des Vortrages ist, eine kurze, aber nachvollziehbare Einführung in die Geschichte, Methoden und Probleme der KI zu geben und somit das Grundverständnis zu vermitteln.

Inhalte:
- Kurze Geschichte der Künstlichen Intelligenz
- Die häufigsten Anwendungen
- Wie lernen Maschinen?
- Grundideen des Machine Learning: Ähnlichkeiten, Grenzen und Distanzen
- Overfitting und Bias
- Datenmusik
- Grenzen der Methoden

5007-31 *Dr. Denis Krutikov*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Kaufen und Verkaufen im Internet

Heutzutage können Sie im Internet alles kaufen, egal ob Lebensmittel, Fahrzeuge oder Dienstleistungen. Umso wichtiger ist es, sich folgende Fragen zu stellen: Worauf muss ich beim Online-Kauf achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online Shop? Wie ermittle ich den günstigsten Preis und wie zahle ich im Internet? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlsysteme und sind meine Daten sicher? Im Vortrag werden verschiedene Online Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay, etc.) vorgestellt und anhand sämtlicher Aspekte des Kaufprozesses erläutert. Sie erfahren, wie Sie Online-Zahlsysteme sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in (Fernabsatzgeschäft) haben. Zusätzlich werden Vergleichsportale, Apps und der Verkauf bei eBay thematisiert.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5009-31 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

siehe auch: Rund um Daten, Internet und Sicherheit – Wie Sie Ihre Daten schützen und sichern! 5034-31 und 5034-33

Online-Vortrag: Bildrechte im Internet

Worauf muss ich achten?

Ob Schnappschüsse mit Anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Freunden und Familie in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies soll anhand von konkreten Beispielen erarbeitet werden.
- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media-Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzern und Berufsfotografen.

5012-31 *Sabine Pallaske*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
Online-Vortrag; € 25

Online-Vortrag: Blogs und Internetseiten mit WordPress

Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webkaukästen und „handgeschriebenen" Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5011-31 *Carolyn Krüger*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
Online-Vortrag; € 18

siehe auch:

- Achtung, fertig, Blog! Workshop: Bloggen mit WordPress von Anfang an, 5402-31 und 5402-33
- Erste Websiten mit WordPress (5452-22), WordPress II (5455-22), BU WordPress (5454-22, 5454-24), CSS mit WordPress (5456-22)

Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?!

Google, Facebook, Amazon und andere Online-Unternehmen speichern personenbezogene Daten von Kunden aus Deutschland weltweit, meist jedoch in den USA. Tägliche Aktualisierungen von Facebook-Einträgen, Einkaufen und Bezahlen bei Amazon, Nutzen eines E-Mail Accounts und Kommunizieren über Google sind zum Alltag geworden. Scheinbar kostenlos, bezahlen wir mit unseren Daten. Da diese Unternehmen milliardenschwer sind, sind auch sie viel wertvoller, als die meisten wissen. Ist all dies die erhaltene Bequemlichkeit wert?

Inhalte:

- Entscheidungshilfe beim Nutzen internationaler Dienstleistungen
- Welche Versprechen sind vertrauenswürdig?
- Übertragbarkeit auf andere internationale Dienste, die weniger bekannt sind
- Wie schütze ich mich vor dem Missbrauch?

5013-31 *Roland Schäfer*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Windows 10 – Basics

Windows 10 Grundlagen

Computer und Internet

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ferner werden Sie sich mit dem Browser und dem Aufrufen von Webseiten auseinandersetzen: Sie lernen Ihren Browser individuell zu konfigurieren und lernen die Google-Suche kennen.

Inhalte:

- Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Neues Startmenü verwenden
- Apps und Programme starten
- Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-21 *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 16. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-23 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Nov. – 24. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-24 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie Ihren Internet-Browser und die Google-Suche kennenlernen.

Inhalte:

- Mein PC und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-21 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-23 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2019 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2019 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:

- Bedienung der Windows 10 Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen
- Word und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Der Kurs wird als Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden im Gegensatz zum Wochenend-Kurs zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet
Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-21 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-23 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

Windows 10 für Umsteiger/-innen

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem aktuellen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen zu Vorgänger-

versionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

5018-21 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Okt. + 06. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 55

5018-23 *Lutz Kotthoff*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5019-21 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 55

5019-23 West *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-25 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Tipps für den Alltag

Das Angebot in der Kategorie „Tipps für den Alltag" richtet sich an alle, die nahezu tagtäglich mit Computer und Internet umgehen, sich aber bei bestimmten Themen mehr Sicherheit wünschen. Die Kurse sind auf max. 6 bis 8 Teilnehmende ausgelegt, so dass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt.

E-Mail Knigge: Tipps für den richtigen Ton

E-Mail ist dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben, sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die „Netiquette" gibt es aus gutem Grund.

5030-31 *Alexander Harth*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Kleine Alltagshelfer fürs Büro

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Umgang mit dem PC werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5032-31 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Troubleshooting für Laien – Hilfe zur Selbsthilfe!

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:
- „Mein Computer geht nicht!" – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen

Beachten Sie auch unsere EDV-Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programmbereich

Aktiv im Alter

- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5033-31 *Frank Thies*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. + 04. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Rund um Daten, Internet und Sicherheit

Wie Sie Ihre Daten schützen und sichern!

Viele verwenden täglich unzählige Dienste und Programme auf ihren Endgeräten und fragen sich, ob ihre Daten gut genug gegen Manipulation, Ausspähung oder Verlust gesichert sind. Geht es Ihnen genauso? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie, Sicherheitsrisiken im Internet einzuschätzen, diesen mittels Verhaltensregeln und Programmen zu begegnen und so Ihre Daten zu schützen. Zweites Kursthema ist die Datenverwaltung und -sicherung sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten. Wir beschäftigen uns mit entsprechender Soft- und Hardware, inkl. Cloudlösungen. Der Spagat zwischen Sicherheit und Bequemlichkeit ist nicht einfach – unabhängig ob Sie Ihre Daten lokal oder online bearbeiten wollen, dieser Kurs hilft Ihnen, die richtige Mischung für sich zu finden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet

5034-31 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Sep. + 05. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5034-33 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online-Kurs: Rund um Google

NEU im Programm

Überblick und Tipps zu ausgewählten Google-Diensten

Das wohl meist bekannte Produkt von Google ist die Suche. Darüber hinaus bietet Google jedoch viele weitere digitale Hilfsmittel. Für diesen Kurs haben wir Apps (Gmail, Drive, Docs, Tabellen, Präsentationen, Kalender, Kontakte, Maps) zusammengestellt, die uns für den digitalen (Berufs-)Alltag interessant erscheinen. Themen sind auch: Konten synchronisieren, Backups (Fotos, Videos und sonstige Dateien sichern), Einstellungen, Datenschutz.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet

5035-31 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 45

Smartphones und Tablets

Welches Gerät und welcher Tarif passen zu mir? Wie bediene ich mein Gerät? Welche Einstellungen und Apps passen zu welchem Zweck? Und wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

In unseren Vorträgen und Kursen zum Thema „Smartphones und Tablets" erhalten Sie Informationen die Ihnen z.B. Entscheidungen für den Kauf eines Gerätes erleichtern. Sie werden mit der Bedienung Ihres Gerätes vertraut gemacht, erhalten nützliche Tipps wie Sie Ihr Smartphone z.B. als „Hosentaschenbüro" nutzen können oder wie Sie Ihre Daten unter Kontrolle behalten und vor dem Zugriff Dritter schützen.

In unseren Kursen arbeiten Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet. Ein kostenfreies WLAN stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Vorträge

Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien (bspw. Nutzertyp, Betriebssystem, technische Ausstattung wie Prozessor, Akku und Speicher, nachhaltige Produktion) und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5060-31 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Smartphone – Verträge und Tarife im Vergleich

Durchblick im Tarife-Dschungel

Was ist besser: ein Mobilfunk-Vertrag oder eine Prepaid-Karte? Auf welche Kriterien sollte ich achten? Wann lohnt sich die Verlängerung des Mobilfunkvertrages und wie lassen sich Kosten sparen?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick zu relevanten Eckdaten (wie bspw. Vertragsdauer, Telefon- und SMS-Flat, Datenvolumen, mit/ohne Gerät, Wechsel von Tarifen und Anbietern, Netzanbieter und LTE) Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen (z.B. Vergleichsportale). Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5061-31 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Workshops

Android-Smartphone für Einsteiger/-innen

Endlich mehr Sicherheit im Umgang mit dem Touchscreen und den Wischtechniken!

Sie nutzen ein Android-Smartphone, fühlen sich aber noch unsicher in der Handhabung? Die Bedienung des Touch-Displays und die erforderliche Wischtechnik führt Sie nicht immer ans Ziel? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Grundlagen zur souveränen Bedienung Ihres Android-Smartphones vermittelt. Kursinhalte sind: Funktion und Bedienung des Touchscreens, Wischtechnik und Gestensteuerung, wichtige Tasten und Schaltflächen, Nutzung von Sperr- und Startbildschirm, Sortierung vorinstallierter Apps, Bedienung der Tastatur, Töne und Displaybeleuchtung einstellen.

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Anfänger/-innen oder Umsteiger/-innen mit keinen oder

nur geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Android-Betriebssystem.
Bitte beachten: Senioren-Handy und „einfacher Modus" sind kein Bestandteil des Kurses, siehe Kurse im Programmbereich „Aktiv im Alter".
Bitte mitbringen: eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel

5064-31 *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5064-33 Nord *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5064-37 West *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Smartphone Android I – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und „einfacher Modus" sind kein Bestandteil des Kurses, siehe Kurse im Programmbereich „Aktiv im Alter".
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-31 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5065-33 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5065-35 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5065-37 West *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Smartphone Android II – Apps

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-31 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-33 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5066-35 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-37 West *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Sprechstunde: Mein Android Smartphone

Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits Android-Smartphone-Kurse besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Kurse „Smartphone Android I – Grundfunktionen" und „Smartphone Android II – Apps" wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offenen Fragerunde schließt den Kurs ab.

Voraussetzung: Teilnahme an den Kursen „Smartphone Android I – Grundfunktionen" (5065) und „Smartphone Android II – Apps" (5066)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabe

5067-31 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Anzeige

Microsoft 365 als Vorteilsangebot für vhs-Kursteilnehmer:

Microsoft

Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-Kursteilnehmer im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Beachten Sie auch unsere Angebote rund um Smartphones und Tablets im Programmbereich

Aktiv im Alter

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement und Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows-PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet
Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel

5069-31 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5069-33 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

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 Mathelernen,
- Gedächtnis- und Fitnesstraining,
- Zeit- und Wissensmanagement.

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

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel
Bei Bedarf wird ein PC zur Verfügung gestellt.

5076-31 *Biljana Varzic*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Hinweis: Sie möchten mit Ihrem Smartphone hochwertige Fotos und Videos erstellen? Dann besuchen Sie den Bildungsurlaub „Content-Produktion für Social Media“ (5435-31 und 5435-35) bzw. den Wochenendkurs (5435-33) oder den Kurs „Erklärvideos mit Smartphone erstellen“ (5436-31).

iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen

NEU im Programm

Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen Ihr iPhone/iPad bietet.

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind noch in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie in diesem Kurs Ihr neues Tablet/Smartphone mit all seinen Einsatzmöglichkeiten kennen und sicher einzusetzen. In diesem Kurs besprechen wir u.a. die vorinstallierten Apps auf Ihrem Gerät (App Store, Safari, Kamera, Finder) und wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können. Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie Gelegenheit die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone/iPad nachzuvollziehen.

Inhalte:

- Erläuterung der Wischtechnik und Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur
- Einrichtung wichtiger Einstellungen u.a. WLAN/mobile Daten
- Vorteile und sinnvolle Nutzung von iCloud (Kontakte, Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen)
- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Ladegerät
Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem iPad-Leihgerät der VHS

5080-22 *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Okt. + 28. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

5080-24 *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Jan. + 20. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Textverarbeitung

Word 2019

Word 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2019, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:
- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5100-21 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-23 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-25 *Eva-Hermine Duhr*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez. – 16. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie die letzten Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2019. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen.

Inhalte u.a.:
- Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext)
- Tabellen und Diagramme

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5100) und Word 2019 II – Professionelle Textgestaltung (5103).

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5102-21 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Word 2019 II

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2019, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:
- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5100) oder vergleichbare Kenntnisse

5103-21 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5103-23 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5103-25 *Eva-Hermine Duhr*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 20. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Lange Texte mit Word

Berichte, Gutachten und wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender/-innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u.a.:
- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger/-innen geeignet
Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (5100) und Word 2019 II – professionelle Textgestaltung (5103), Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5104-21 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 120, Mat. Kosten € 12

Online-Kurs: Word für's Büro

Serienbrief und mehr

Sie möchten sich fit für's Büro machen? Oder Sie üben bereits Bürotätigkeiten aus, möchten aber effektiver werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen und die Serienbrief-/Etikettendruckfunktion einzusetzen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5108-21 *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **14. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 45

Word 2019 Formulare

Effektiveres Arbeiten im Büro gewünscht?

In diesem Kurs lernen Sie das Erstellen von Formularen in Word 2019. Sie nutzen dazu u.a. Kontrollkästchen, Datums-, Text- und Dropdownfelder und können dadurch Texte immer an definierten Positionen platzieren. Falscheingaben können durch Felddefinitionen vermieden werden, Formularfelder können Berechnungen enthalten. Die Formulare können beliebig oft am Bildschirm ausgefüllt, ausgedruckt und versendet werden.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5110-21 *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Tabellenkalkulation

Excel 2019

Excel 2019 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Inhalte u.a.:
- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5140-21 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Aug. – 09. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-23 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-25 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Sep. – 22. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-27 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-29 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-31 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 11. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-33 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-35 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-37 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-39 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Dez. – 15. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

● **Online-Kurs: Excel I für Mac-Nutzer/-innen**

NEU im Programm

5140-41 *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
15. Jan. + 16. Jan., 2x
Online-Kurs; € 120

Excel 2019 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I (5140) und II (5142).

Inhalte u.a.:
- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5141-21 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-23 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-25 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-27 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-29 West BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-31 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Inhalte u.a.:
- Diagramme
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-21 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-23 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 23. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-25 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 06. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-27 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-29 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-31 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Nov. – 25. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-33 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-35 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-37 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 26. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 II (5142) und III (5144).

Inhalte u.a.:
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-21 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-23 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-25 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-27 Nord BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-29 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Inhalte u.a.:
- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z.B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140) und Excel 2019 II (5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-21 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-23 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-25 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-27 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Online-Kurs: Neuerungen in Microsoft Excel 365

Erhalten Sie anhand von praxisorientierten Beispielen und kleinen Übungen einen Überblick über die spannenden neuen Möglichkeiten in Excel für Microsoft 365. Lernen Sie sowohl die neue XVERWEIS-Funktion als auch weitere neue Funktionen, wie die LET-Funktion, die dynamische Arrayformel und auch die künstliche Intelligenz in Microsoft Excel mit der Ideen-Funktion kennen. Die in diesem Kurs vorgestellten Funktionen sind nur in Microsoft 365 verfügbar. Einige Funktionen sind noch in der Vorschau und werden erst später von Microsoft an alle Anwender/-innen verteilt.

Inhalte u.a.:
- XVERWEIS (Nachfolger des SVERWEIS)
- Ideen-Funktion
- Dynamische Arrays: EINDEUTIG, SORTIEREN und FILTER
- Weitere neue Funktionen: LET-Funktion, SEQUENZ und TEXTVERKETTEN

Voraussetzung: Gute Excel Grundkenntnisse aus Vorgängerversionen

5145-21 *Oliver Ochssner*
Mo + Mi, 17.00 – 19.15 Uhr, **27. Sep. + 29. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 45

Pivot Tabellen in Excel 2019

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt.

Inhalte u.a.:
- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-21 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-25 *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-27 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

5146-23 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u.a.:
- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren" (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-21 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-23 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Excel 2019: Know-how für Fortgeschrittene

Ein kompaktes Wochenende für Excel-Benutzer/-innen, die noch mehr von ihrer Software wollen. Mehr Arbeitstempo, wertvolle Tipps und clevere Tricks helfen dabei, vom Fortgeschrittenen zum richtigen Insider zu werden. Wir machen Sie mit Funktionen und Tipps vertraut, die nicht jede/-r kennt.

Inhalte u.a.:
- Umgang mit „intelligenten" Tabellen
- Gruppieren und Gliedern mit Teilergebnissen
- Erstellen von abhängigen Dropdown-Auswahllisten
- Verwenden von Formularsteuerelementen
- Ausgewählte Funktionen aus den Kategorien Text, Datum, Mathematik, Nachschlagen und Verweisen, Statistik

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140), Excel 2019 II (5142) und Excel 2019 III (5144) oder vergleichbare Kenntnisse
Zusatzkosten: Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 9 zu erhalten.

5148-21 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Online-Kurs: Excel 2019 – Formeln und Funktionen

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch zu bieten hat. In diesem Workshop/Seminar erfahren Sie, wie man für verschiedenste Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

Inhalte u.a.:
- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen
- Zell- und Bereichsnamen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik-, Informations- und Konstruktionsfunktionen, Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (5019), Excel 2019 I (5140), Excel 2019 II (5142) und Excel 2019 III (5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5150-01 *Maria Lytek-Ott*
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **11. Sep. + 18. Sep., 2x**
Online-Sprechstunde: Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **25. Sep.**
Online-Kurs; € 76, Mat. Kosten € 5

Online-Kurs: Excel 2019 – Formulare erstellen

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten erfahren, welche Möglichkeiten Excel bietet, um Formulare nach eigenen Wünschen zu erstellen und optimal zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen.

Inhalte u.a.:
- Grundlagen Formulare
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Formular mit Kommentaren, bedingter Formatierung, Gültigkeitsregeln und Steuerelementen versehen
- Makroaufzeichnung vorbereiten, aufzeichnen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (5019), Excel 2019 I (5140), Excel 2019 II (5142) und Excel 2019 III (5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5154-01 *Maria Lytek-Ott*
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **09. Okt. + 16. Okt., 2x**
Online-Sprechstunde: Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **23. Okt.**
Online-Kurs; € 76

Online-Kurs: Alles über Excel-Tabellen

NEU im Programm

Sie nutzen viele Listen in Excel wie z.B. Personallisten, Umsatzlisten, Kundenlisten, Artikellisten und viele mehr? Durch das Verwenden von Excel-Tabellen-Objekte werden durch die einheitlichen Designs das Formatieren als auch die Berechnungen in den Excel-Tabellen einfacher. Zusätzlich können praktische Filter verwendet werden. Im Online-Kurs erfahren Sie anhand von praxisorientierten Beispielen und kurzen Übungen wie Sie die Excel-Tabellen-Objekte nutzen und anwenden.

Inhalte u.a.:
- Tabellen aus endlosen Datenlisten erstellen
- Tabellen mit der speziellen Formelsprache für Tabellen rechnen
- Datenschnitt-Filter für Tabellen einrichten
- Tabellen mit Excel-PivotTables auswerten
- Tipps zu Excel-VBA-Makros für Tabellen

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Excel (Excel-Oberfläche und Erstellung von Funktionen)

5156-21 *Oliver Ochssner*
Di + Do, 17.30 – 20.00 Uhr, **07. Dez. + 09. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 49

Online-Kurs: Excel-Fehler vermeiden und erkennen

NEU im Programm

Immer wieder hört man in der Presse von fatalen Excel-Fehlern, die teilweise viele Millionen Euro an Schaden verursachen. Anhand von mehreren Fallbeispielen begeben wir uns im Online-Kurs auf die Fehlersuche in Excel und wie diese erkennbar und vermeidbar sind.

Inhalte u.a.:
- Excel-Fehlermeldungen und deren Bedeutung: Tabellen, XVERWEIS, SVERWEIS und weitere Funktionen
- Überstundenauswertung prüfen mit PivotTables
- Fehleingaben mit der Excel-Datenüberprüfung vermeiden
- Tabellen richtig verknüpfen
- Relationen im Datenmodell mit Abrufen und Transformieren
- Falschen MwSt.-Satz mit Excel-Inquire finden

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5157-21 *Oliver Ochssner*
So, 10.00 – 15.15 Uhr, **21. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 49

VBA-Programmierung in Excel

Online-Kurs: Excel-Automatisierung mit Makros

Sie erhalten eine Einführung in die Makroerzeugung für Microsoft Excel. Im Online-Kurs lernen Sie Makros aufzuzeichnen, zur Verfügung zu stellen und zu benutzen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Programmierung von VBA-Makros. Die vorgestellten Makro-Beispiele werden im Webinar zum Download angeboten.

Inhalte u.a.:
- Excel-Makros aufzeichnen, benutzen und verfügbar machen
- Makros bearbeiten, programmieren und verwalten mit dem VBA-Editor
- Grundlegende Programmiertechniken und -elemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen
- Makro-Beispiele: Blattschutz an/aus, Vorlage aufrufen, aktuellen Datumsstempel setzen, Blätterverzeichnis für Excel-Arbeitsmappen erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5159-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **04. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 49

VBA mit Excel I

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen. Der Kursschwerpunkt liegt auf der selbständigen Programmierung von Makros.

Inhalte u.a.:
- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente und deren Einsatz in Makros: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5160-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-23 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-25 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) umfassend kennen. VBA hilft in vielen alltäglichen Situationen, bei der Arbeit mit Excel Zeit zu sparen. Das gilt in besonderem Maße beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u.a.:
- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Eingebaute Funktionen und VB-Konstanten verwenden
- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Eingebaute Dialoge in Makros verwenden und benutzerdefinierte Dialoge selbst layouten und entwickeln
- Programmierhilfen benutzen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen, um Makroabsturz zu vermeiden

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5162-21 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-25 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-27 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-29 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

● **Online-Bildungsurlaub**

! Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

5162-23 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 280, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Die Kenntnisse aus dem Kurs VBA mit Excel I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u.a.:
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2019 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) oder vergleichbare Kenntnisse

5164-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5164-23 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer/-innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte u.a.:
- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5166-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel IV

Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer/-innen von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen. Insbesondere die Fernsteuerung von anderen Office-Anwendungen mit Hilfe von VBA-Makros, die aus Excel heraus gestartet werden können, nimmt breiten Raum ein. Die ferngesteuerte App kann, muss aber nicht am Bildschirm in Erscheinung treten.

Inhalte u.a.:
- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Early/late binding und Programmierung für unterschiedliche Office-Versionen
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen (z.B. Serienbrief mit Adressen aus Excel oder Outlook, automatisierter E-Mail-Versand (mit/ohne Anhang) über Outlook aus Excel

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder VBA mit Excel I + II (5162) oder vergleichbare Kenntnisse

5167-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten.

Inhalte u.a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5170-21 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Datenbanken

Access 2019

Online-Vortrag: Verwendung von Access oder Excel

Entscheidungshilfe der Datenverwaltung

In diesem Vortrag wird mit Hilfe von praxisorientierten Beispielen veranschaulicht, ob es besser ist Ihre Daten eher in Access oder in Excel zu verwalten. Zudem werden die Vor- und Nachteile als auch die Gemeinsamkeiten von Excel und Access aufgezeigt. Im Allgemeinen sollte Access vorzugsweise für die Datenverwaltung genutzt werden. Im Gegenzug ist Excel grundsätzlich besser bei der Datenanalyse.

5179-21 *Oliver Ochssner*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Online-Vortrag; € 14

Access 2019 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u.a.:

- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5180-21 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5180-23 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Access 2019 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

- Daten aus anderen Programmen importieren
- Daten zu anderen Programmen exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen (Inkonsistenz, Aggregation, Abfragen auf Basis anderer Abfragen)
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten im Nachhinein erweitern oder austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung aus Unterformularen, Vorschaltformulare für Abfragen
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Versions-Konversion, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I (5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5182-21 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Access 2019 SQL I – III

Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit Structured Query Language (SQL) in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt. Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u.a.:

- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)

• Datenbank Administration (Rechteverwaltung)

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I (5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5185-21 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Präsentation

PowerPoint 2019

PowerPoint 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte u.a.:
- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5230-21 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Sep. + 15. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-23 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-25 *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 I + II

Intensivkurs Präsentation

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen.

Inhalte u.a.:
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung
- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten und Tabellen gestalten
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (5230) und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren (5232).
Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5231-21 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5231-23 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

PowerPoint 2019 II

Professionell Visualisieren

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

Inhalte u.a.:
- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5232-21 Nord *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 11. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5232-23 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120,
Mat. Kosten € 10

5232-25 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Gestaltungsprinzipien für Präsentationen

PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzung: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

5234-21 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 24

Online-Kurs: Neue Animationseffekte in PowerPoint

Präsentationsabläufe dynamischer und lebendiger gestalten

Sie möchten Ihre Präsentationsabläufe dynamischer gestalten? Und Ihre inhaltlichen Zusammenhänge noch lebendiger visualisieren? Lernen Sie die neuen Animationseffekte „Zoom" und „Morphen" kennen und anzuwenden. Erstellen Sie mit „Zoom" interaktive Übersichtsfolien, die Sie zum Wechseln von Abschnitten verwenden und ergänzen Sie Präsentationen mit optionalen Zusatzinformationen. Erwecken Sie darüber hinaus mit dem neuen Übergangseffekt „Morphen" den Eindruck von Bewegungen in Ihren Folienelementen. Beide Animationseffekte können miteinander kombiniert werden. Im Online-Workshop erhalten Sie eine Live-Demonstration der beiden Effekte und gewinnen einen Überblick über mögliche Einsatzszenarien. Anhand vorbereiteter Präsentationsfolien üben Sie die Verwendung dieser Animationseffekte und können sich mit anderen Teilnehmenden über geeignete Kombinationen austauschen.

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5230) oder vergleichbare Kenntnisse und PowerPoint Version 2019 oder 365

5236-21 *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 24

Online-Kurs: PowerPoint-Folienmaster

NEU im Programm

Vorteile, Tipps und Tricks!

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z.B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen!
In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5238-21 *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 33

Anzeige

Bürokommunikation

Outlook 2019

Outlook 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte u.a.:
- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5250-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-23 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-25 Nord *Heidi Katting*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Alles rund um den Outlook-Kalender

Der Outlook-Kalender ist eine anwendungsorientierte Organisationshilfe und im Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Erwerben Sie in diesem Online-Kurs alle wichtigen Funktionen und Kenntnisse, um Ihre Termine besser zu erstellen und zu koordinieren.

Inhalte u.a.:
- Kalenderansicht
- Termin und Terminserie
- Besprechungen
- Kalender freigeben
- Terminabsagen oder -zusagen anfordern und Antworten einsehen
- Feiertage und Wochennummern anzeigen
- Arbeitszeit einstellen
- Abgrenzung zu Aufgaben
- Abstimmungen durchführen
- Arbeit mit Kategorien
- Weitere Kalender anlegen (z.B. geschäftlich/privat)

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5251-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **29. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 49

Outlook 2019 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:
- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5250) oder vergleichbare Kenntnisse

5252-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-23 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov. – 01. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-25 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote 2019

OneNote 2019

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internetkenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-21 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Okt. + 07. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 60

5255-23 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez. + 09. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Microsoft Teams

Online-Kurs: Microsoft Teams

Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365

Microsoft Teams ist eine Online-Plattform in Microsoft 365, wo Sie Besprechungen durchführen können. Dabei wird Ton und Video eingesetzt, der Chat benutzt und von verschiedenen Funktionen zur gemeinsamen Nutzung von Fenstern und Dokumenten Gebrauch gemacht. Abgerundet wird die Vorführung mit Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Teams (Arbeitsgruppen) und Dokumentbibliotheken.

Inhalte u.a.:
- Kosten und Nutzen
- Aufbau der App
- Wichtige Funktionen: Chat, Anruf, Besprechung
- Bedeutung, Einrichtung und Nutzung von Teams (Arbeitsgruppen)
- Nutzungsszenarien: Meeting, Arbeiten von unterwegs oder von zu Hause, Teamworking, Ressourcenverwaltung

Es wird Gelegenheit zu ausführlichen Übungen geboten.

5257-21 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 14.00 – 18.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 45

Kombinationskurse – MS Office

Office 2019

Word, Excel und PowerPoint 2019 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2019 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2019 I, Excel 2019 I und PowerPoint 2019 I.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5272-21 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-23 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-25 West BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-27 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-29 Nord BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2019 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2019 II und Excel 2019 II.

Voraussetzung: Word 2019 I (5100), Excel 2019 I (5140), PowerPoint 2019 I (5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5274-21 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-23 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-25 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

Word und Outlook 2019

Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5281-21 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2019 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u.a.:

- Optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-21 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In passenden Kursen für Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen (kostenfreien und kostenpflichtigen) Programmen und Entwicklungen. Hierbei bieten wir unterschiedliche Niveau-Stufen und verschiedene Kursformate an (wie beispielsweise Bildungsurlaube oder Online-Spezialthemen). Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer kostenpflichtigen Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Online-Kurs: Gimp (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken, Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5300-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Affinity Photo

Affinity Photo I

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo ist eine preisgünstige Software für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Fotografen/-innen und Foto-Begeisterte kommen hier voll auf ihre Kosten und überzeugen mit ihren Fotos im gedruckten Fotoalbum oder im Web auf Instagram & Co. Bei der Arbeit mit Affinity Photo gefällt die durchdachte Nutzerführung und die sehr guten Hilfefunktionen.

Inhalte:
- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitte, Pixelmaße, Proportionen und Druckauflösung festlegen
- Standard-Bildoptimierungen „nach Fahrplan" vornehmen
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben

Voraussetzung: Gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5301-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Bildungsurlaub lernen Sie, Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Sie werden darüber hinaus einfache Bildmontagen erstellen. Für stimmige Ergebnisse sind ein Grundverständnis rund um die Bildgröße und Druckauflösung entscheidend. Aber auch das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen helfen bei der bewussten Bildgestaltung.

Inhalte:
- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z"
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5302-22 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Affinity Photo II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken und Aspekte der professionellen Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses: Beispielsweise Composings oder die Portrait- und Beauty-Retusche. Auch Photoshop-Anwender/-innen können sich von den Stärken von Affinity Photo überzeugen. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass mit Affinity Photo bearbeitetes Bildmaterial im Photoshop-Format gespeichert werden kann; umgekehrt lassen sich mit Photoshop bearbeitete Dateien mit allen Ebenen in Affinity Photo öffnen und weiterbearbeiten.

Inhalte:
- Fortgeschrittene Ebenen- und Maskentechniken
- Entwicklung von RAW-Bilddaten mit der Develop-Persona
- Composing und Collage
- Erstellen von Text-Bild-Layouts (z.B. für einen Bucheinband, einen Fotokalender)
- Fortgeschrittene Retusche-Techniken
- Makro-Funktionen u.a.m.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse, gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5303-22 *Helge Neubauer*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Nov. – 24. Nov., 4x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Adobe Photoshop

Photoshop Elements

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements ist der „kleine Bruder" der Bildbearbeitungs-Software Photoshop CC. Das preisgünstige, aber dennoch mächtige Programm stellt intuitive Funktionen zur Bildbearbeitung sowie zur Verwaltung und zum Austauschen digitaler Fotos zur Verfügung. Es ist für Einsteiger/-innen sehr gut geeignet, aber die überaus vielfältigen zur Verfügung stehenden Bearbeitungswerkzeuge, lassen auch bei ambitionierten Hobbyfotografen/-innen keinerlei Wünsche offen. Fotos – ob analog oder digital – zu optimieren wird theoretisch und praktisch behandelt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5304-22 *Anja Peschke*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov. – 30. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop Elements I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – von den Kameraeinstellungen, über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print.

Inhalte:
- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- Einfache RAW-Entwicklung
- Auflösung, Farben, Helligkeit, Kontrast
- Werkzeuge zum Freistellen, zur Bildretusche und Textbearbeitung
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: falls vorhanden Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5305-22 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop I

Einstieg in die Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:
- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/ Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5309-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms und lernen mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern (Druck und Web).

Inhalt:
- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5310-24 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie haben erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop CC gesammelt und möchten nun mehr erfahren, wie z.B. ausgefeilte Freistelltechniken oder Fotomontagen gelingen? In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Fotoprints vor.

Inhalte:
- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

5311-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurse: Photoshop Spezial

● Cinemagramm/Cinemagraph

Die Erstellung eines Cinemagramms steht im Fokus dieses Online-Kurses. Der Ausdruck Cinemagramm (engl.: cinemagraph) wurde Anfang 2011 von den US-amerikanischen Fotografen Kevin Burg und Jamie Beck geprägt. Ein Video wird in eine sich endlos wiederholende Bildfolge verwandelt, meist als animiertes GIF gespeichert. In hoher visueller Qualität gibt es einen sich bewegenden Teil in einem ansonsten feststehenden Bild.

5312-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. + 03. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

● Animiertes GIF

Wir kennen sie alle und möchten sie nicht missen – Animierte GIFs sorgen insbesondere in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram & Co für eine willkommene Abwechslung und werden häufig als Eyecatcher eingesetzt. Das Bildformat GIF ermöglicht das Speichern von Einzelbildern zu Animationen. Diese können für alle Formen der visuellen Kommunikation vorteilhaft genutzt werden und peppen optisch auf. Werden auch Sie kreativ und lernen Sie, wie Sie handgemalte und gescannte Skizzen, computergenerierte Zeichnungen und Stop-Motion Fotografien einsetzen können.

5313-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Okt. + 13. Okt., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

Digitale Collage in Photoshop

NEU im Programm

Ein Mix aus handmade und digital

Jetzt wird's kreativ! Collagen sind zeitlos, einzigartig und immer ein Hingucker. Digital erstellt, lassen Sie sich beliebig verändern und vervielfältigen – für die eigene Webseite, einen Flyer, eine Einladung oder andere Printmedien. Im Kurs lernen Sie mit Adobe Photoshop digitale dynamische Collagen zu erstellen. Das richtige Scannen und Abfotografieren von unterschiedlichen selbstgefundenen Strukturen, Materialien und Texturen sind hierfür ein Muss. Natürlich können auch Bilder aus dem Web genutzt werden, aber hierbei gilt es einiges zu beachten. Erlernen Sie im Kurs Tipps und Tricks zur technischen und konzeptionellen Erstellung von Collagen sowie zum richtigen Export für Print und Digital.

5314-22 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe Lightroom

Bildoptimierung mit Lightroom

Einstieg in die Bildverwaltung und -bearbeitung

Festplatten voller Fotos und kein Land in Sicht? Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:
- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-24 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

5315-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Lightroom Classic und Photoshop CC

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung

Lernen Sie als engagierte/r Einsteiger/-in und Profi wie der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt. Der Schwerpunkt ist hier das Arbeiten mit Lightroom.

Inhalte – Lightroom Classic:
- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- ausführliche RAW-Entwicklung mit Farbmanagement, Bildretusche und Bildmanipulation

Inhalte – Photoshop CC:
- Dateiaustausch
- Arbeitsoberfläche und Grundlagenwissen
- Textbearbeitung
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-22 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Fotografie und Bildbearbeitung

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung

Intensivkurs

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien. Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bildausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte (Fotografie):
- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungskorrektur
- Weißabgleich und Histogramm
- Autofokus

Inhalte (Bildbearbeitung):
- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku und leerer Speicher-Karte, USB-Stick und Kamerahandbuch

5317-22 BU *Anja Peschke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Fotografieren in der Praxis

Unser ausführliches Kursangebot zu Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung finden Sie **ab Seite 82**

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Einstieg in die Welt der Fotobücher

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination. Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-22 *Anja Peschke*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

RAW-Fotografie: Die Rohdaten der Kamera

Mit dem Fotografieren im RAW-Format wird im Gegensatz zur jpg-Datei das volle Potenzial der Kamera ausgenutzt, etwa bei schwierigen Kontrasten, Lichtverhältnissen, Farben oder Darstellung von Details. Und der Weißabgleich ist dann auch kein Thema mehr. Mit dem Kurs erhalten Sie Hintergrundwissen und einen Überblick über die Möglichkeiten des RAW-Formats, dass auch als elektronisches Negativ bezeichnet wird. Der praktische Teil besteht aus einer Einführung in Lightroom.

Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Akkus und Speicherkarte

5321-50 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der neuen Affinity-Suite von Serif oder auch mit Open-Source-Software. In den Kombi-Kursen, u.a. zum „Grafischen Gestalten" und den „Creative Cloud-Workshops", werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen. Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer kostenpflichtigen Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Affinity Publisher

Online-Kurs: Affinity Publisher I

Einstieg in Layout und Design

Sie möchten beispielsweise Plakate, Flyer, Bücher, Anzeigen oder Broschüren erstellen und als PDF ausgeben? Dann bietet Ihnen das Programm Affinity Publisher eine preisgünstige Alternative zu Adobe InDesign (ohne Abo). Im Kurs gehen wir auf die umfangreichen Funktionen und Features des Publishers für Layout und Satz ein und darauf, wie Sie überzeugende Layouts für Druck, Web oder digitale Publikationen gestalten können.

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Musterseiten und Dokumentseiten
- Text- und Bildimport
- Textformatierungen
- Umgang mit Farben
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Ausgabe und Druckvorstufe

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5330-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Online-Kurs: Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Gute Computer Grundkenntnisse mit Ihrem Computer (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

! Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

5331-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
Online-Kurs (Zoom); € 280

Online-Kurs: Affinity Publisher II

Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Affinity Publisher (Hersteller Serif) und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die Desktop-Publishing-Software herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:
- Broschüren- und Magazin-Layout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung
- Profi-Funktionen für die Makro- und Mikrotypografie
- Funktionen für die Anpassung von Foto- und Grafikmaterial
- Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Affinity Publisher I, InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse, gute Computer Grundkenntnisse mit Ihrem Computer (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5332-22 *Helge Neubauer*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 26. Jan., 4x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Adobe InDesign

InDesign I

Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Faltblättern und Broschüren an. Dabei erwerben Sie grundlegende Gestaltungskenntnisse, die zu einem professionellen Erscheinungsbild Ihrer Printmedien verhelfen.

Inhalte:
- Bedienoberfläche, Werkzeuge kennenlernen
- Persönlichen Arbeitsbereich einrichten
- Dokumente anlegen
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Dateiexport für den professionellen Druck

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5333-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. – 24. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:
- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5334-24 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: InDesign II

Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Adobe InDesign CC und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die Desktop-Publishing-Software herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung mit verschachtelten Zeichen- und Absatzformaten
- Arbeiten mit Snippets
- Umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse, gute Computer Grundkenntnisse mit Ihrem Computer (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5335-22 *Helge Neubauer*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. + 12. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Online-Kurse: InDesign Spezial

● **Datenzusammenführung**

Nach diesem Online-Kurs können Sie Datenquellen mit InDesign verbinden bzw. die Daten integrieren. Ähnlich dem klassischen Serienbrief werden Text- und Bild-Daten aus beliebigen Tabellenkalkulationsprogrammen oder einer anderen Datenquelle in ein InDesign-Layout übertragen. So können bequem individualisierte Druckdaten oder PDFs generiert werden.

5336-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **06. Sep. + 08. Sep., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

● **Buch-Funktion**

Die Buchfunktion erleichtert den Umgang mit umfangreichen Dokumenten. Als Verwaltungsfunktion ermöglicht sie als Einzelanwendung oder in Teams das Bearbeiten großer InDesign-Dokumente. Besonders bei umfangreichen Projekten arbeiten teilweise mehrere Personen an verschiedenen Kapiteln. Auch deren Reihenfolge ergibt sich oft erst im Verlauf der Arbeit. So entstehen zunächst verschiedene Einzeldokumente, die es am Ende zu einem Gesamtdokument zusammenzufassen gilt. Für genau diesen Zweck stellt InDesign die Buchfunktion zur Verfügung.

5337-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Okt. + 27. Okt., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

Affinity Designer

Affinity Designer I

Einstieg in die digitale Illustration und Vektorzeichnung

Mit dem Programm Affinity Designer lassen sich professionelle Grafiken und Vektorillustrationen wie Logos, technische Zeichnungen, Infografiken, Visitenkarten, Anzeigen und vieles mehr gestalten. Erlernen Sie an diesen zwei Kurstagen alle wichtigen Grundlagen, damit Sie selbstständig Ihre Ideen digital umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie sich in der Software zurechtfinden sowie Ihr Grafikvorhaben sinnvoll aufbauen.

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Arbeiten mit Kurven, Formen und Farben
- Objekte gruppieren, duplizieren, transformieren
- Objektstile
- Ebenenmasken und -effekte
- Typografie und Textwerkzeuge
- Druckvorbereitung und Ausgabe (Print, Web)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5340-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Affinity Designer I + II

Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Anzeige

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

! Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

5341-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Jan. – 07. Jan., 5x**
Online-Kurs (Zoom); € 280

Online-Kurs: Affinity Designer II

NEU im Programm

Aufbauend auf den bereits geübten Techniken mit Formen, Farben, Zeichenstift und Ebenen werden Sie in diesen Kurs mit Pinseltechniken arbeiten. Mit pixel-basierten Rasterpinseln lassen sich lebendige Texturen und Flächen erzeugen. Hierzu dient auch das Erstellen eigener digitaler Pinsel. Sollten Sie bereits eigene Ideen oder Vorlagen (bsp. eine einfache Zeichnung/Illustration, ein Logo o. ä. in Form eines Scans) erstellt haben, die Sie mit Affinity Designer umsetzen möchten, können Sie diese mit in den Kurs bringen.

Inhalte:
- Vektor- vs. Rasterpinsel, Arbeit in der „Pixel Persona"
- Eigene Pinsel erstellen und damit malen
- Basics und Methoden für stimmige Farben und harmonische Farbpaletten
- Assets und Symbole für effiziente Workflows

! Hinweis für „Maus-Nutzer": Eine Investition in ein Grafiktablett ist nicht zwingend. Damit die Arbeit mit Pinseln funktioniert und Spaß macht, sollte Ihre Maus gut auflösen und exakt arbeiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Affinity Designer (Arbeiten mit Formen, Zeichenstift, Ebenen-Panel), Windows oder MacOS: Sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder (Ordnerstruktur, Archive entpacken etc.)

5342-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Adobe Illustrator

Online-Kurs: Illustrator I

Einstieg in das vektorbasierte Zeichnen und Designen

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne Qualitätsverluste einsetzen können.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (eps, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5344-22 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Okt. – 27. Okt., 4x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5345-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Illustration und Vectorart in Adobe Illustrator

NEU im Programm

Mit der Hand skizziert, am Computer illustriert

Ihre auf Papier gezeichneten Figuren und Illustrationen sollen nicht länger dort verbleiben, sondern den Weg ins Digitale wagen? Lernen Sie eigene Sketches strukturiert zu erstellen (Referenz, Idee, Skizze), zu vektorisieren und schließlich digital auszuarbeiten. Bringen Sie Ihre Zeichnungen mit oder lassen Sie sich im Kurs inspirieren. Anhand von Beispielen und Übungen lernen Sie die schier grenzenlosen Bearbeitungsmöglichkeiten in Illustrator kennen, die Ihre Illustrationen zu einem Eyecatcher machen.

Inhalte:
- Kreative Techniken und Umgang mit Formen und Farben
- Tipps und Tricks zur digitalen Bearbeitung
- Umgang mit nützlichen Tools und digitaler Pinsel
- Erstellung personalisierter Farbpaletten für das eigene Projekt
- Richtige Vorbereitung der Illustration für Print und Web

5346-22 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurse: Illustrator Spezial

● Infografik

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

5349-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **03. Jan. + 05. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

● SVG-Animation

Scalable Vector Graphics (SVG) ist eine empfohlene Spezifikation zur Beschreibung zweidimensionaler Vektorgrafiken. SVGs, welche auf XML basieren, können in praktisch allen relevanten Webbrowsern dargestellt werden und sind frei skalierbar. Das Vektor Grafik Format SVG kann mit den Webtechnologien CSS, SMIL oder JavaScript animiert werden. Im Vordergrund steht das Anlegen von geeigneten Vektorgrafiken und das Animieren mit kostenlosen Onlinediensten.

5350-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **29. Nov. + 01. Dez., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

Kombi-Kurse: Grafik-Design

Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Grafisches Gestalten mit Adobe II

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen mit guten Grundkenntnissen in den drei Programmen, die diese verbreitern und vertiefen wollen, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und erstellen.

Inhalte:
- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in Indesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzung: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

! Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

5353-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
Online-Kurs (Zoom); € 280

Online-Kurs: Adobe Creative Cloud Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC, sowie Bridge und Acrobat wird an Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mind. einem der Programme der Creative Cloud

5354-22 *Tillman Suhr*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Intensivkurs Adobe Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Lernen Sie die Möglichkeiten der professionellen Gestaltung mit Texten und Bildern kennen und erfahren Sie, wie Sie die Werkzeuge der Adobe Creative Cloud für überzeugende Layouts Ihrer Infomedien (Faltblätter, Broschüren, Plakat, Visitenkarte) oder einer Buch-Publikation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und ins Layout einzubinden und erfahren, wie Sie mit den Vektor-Zeichentools ein Logo professionell umsetzen können.

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungskenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Grafiken erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5355-22 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Affinity

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Intensivkurs Affinity Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial und nutzen Sie effiziente Werkzeuge für Ihr Layout. Der Bildungsurlaub wendet sich insbesondere an Interessierte, die bereits im Rahmen einer Textverarbeitung (Microsoft Word o.a.) mit dem Erstellen einfacher Infomedien befasst waren oder es sind (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte). Lernen Sie, mit den Affinity-Werkzeugen aussagestarke Layouts zu schaffen sowie Ihr Bildmaterial überzeugend zu gestalten und einzusetzen. Mit den

Vektor-Zeichentools lernen Sie außerdem, ein Logo umzusetzen.

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungskenntnisse von Affinity Publisher
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit den Werkzeugen von Affinity Photo optimieren
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit Publisher erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzung: Gute Computer-Grundkenntnisse (Datei- und Ordnerverwaltung sowie Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm)

! Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

5359-22 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
Online-Kurs (Zoom); € 280

PDF

Online-Kurs: PDF-Dateien erstellen
mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker (PAC-3)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5363-22 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Online-Kurs (Zoom); € 65

Audio, Video, Animation, 3D

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media Kanälen (wie Facebook, Instagram & Co.) werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext vielfach eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten. Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Podcasts, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten.

Audio

Audacity
Einstieg in die Audiobearbeitung

Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Musik und Sprache und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Weitere Inhalte sind unterschiedliche Audioformate und Export der Audiodateien für Videofilme, Hörspiele und Podcasts.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Video und Film

Online-Kurs: Möglichkeiten der Videobearbeitung
Grundlagen für Filmemacher/-innen

Steigen Sie ein in die wunderbare Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. In unserem Online-Kurs erhalten Sie eine besondere Einführung in die Möglichkeiten der Videotechnik. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt. Sie lernen u.a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird sowohl auf Adobe Premiere Pro als auch auf Open Source-Software eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick verschaffen wollen, wie der Arbeitsablauf ist, wie der Computer ausgestattet sein sollte und welche Programme sich für welche Art der Videobearbeitung anbieten (kostenlose bis teure, aber professionelle). Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoprojekt umzusetzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5370-22 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 65

Premiere Elements I + II
Intensivkurs Videoschnitt und -bearbeitung

Sie möchten eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Inhalte:
- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung
- Präsentieren der fertigen Filme

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

5372-22 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: ShotCut (Open Source)
Einstieg in Videoschnitt und -bearbeitung

Shotcut ist Open Source und steht für Windows, Mac und Linux kostenlos zur Verfügung. Es bringt leistungsstarke Editing-Features, Filter und Effekte für Video und Audio mit, kann HD und 4K, erlaubt die Nutzung verschiedener Hardware von Drittanbietern und unterstützt diverse Dateiformate und

Codecs. Mit der Trimm-Funktion kann man Videos am Anfang sowie Ende beschneiden. Für Farbkorrekturen und Unschärfen bringt Shotcut entsprechende Effekte mit und speichert vorgenommene Einstellungen ab, sodass sie als Vorlagen für andere Videos bereitstehen. Erlernen Sie als Anfänger/-in die Grundlagen von Videoschnitt und -bearbeitung sowie die wichtigsten Funktionen von Shotcut.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5373-22 *Thomas Niederhaus*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Premiere Pro I

Einstieg in Videoschnitt und -bearbeitung

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film bauen, also schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, einen Veranstaltungsteaser oder ein Videotutorial erstellen möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung und produzieren Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm.

Inhalte:
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5374-22 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

iPad-Videos selbst erstellen

Einführung in die Konzeption und Produktion

Videos sind der Renner. Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte oder auch Lerninhalte lassen sich in einem Video einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem iPad. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling: Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material
- Planungstools: Drehbuch und Storyboard
- Equipment/Software

Im Kurs arbeiten Sie mit einem iPad der VHS.
Bitte mitbringen: Kopfhörer
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad

5378-22 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Animationen Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte (Adobe Premiere CC):
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Inhalte (Adobe After Effects CC):
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Erste einfache Animationen
- Arbeitem mit Formen und Pfaden
- Sinnvolle Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-22 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Jan. – 07. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Animation und 3D

After Effects

Einstieg in Compositing und Animation

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschied-

Anzeige

lichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen oder -effekte, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterte ein Muss.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5387-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 09. Okt., 10. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Blender (Open Source)
Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt mit Blender umzugehen.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

Save the date

Kostenloser Online-Infonachmittag rund um die Themen Bloggen und Social Media

Der Nachmittag richtet sich an alle, die sich privat oder professionell fürs Bloggen und/oder für Social Media interessieren und ihr Wissen erweitern möchten. In Kurzvorträgen beschäftigen wir uns mit strategischen, inhaltlichen, technischen und rechtlichen Aspekte. Wir geben Ihnen einen Überblick zu unserem aktuellen Kursangebot. Nutzen Sie den Nachmittag zum Netzwerken und lernen Sie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennen. Wir beraten Sie gerne.

Das ausführliche Programm wird rechtzeitig unter vhs.frankfurt.de („Aktuelles") bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

5400-31 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
Online-Kurs (Zoom); Entgeltfrei

Online-Infoabend zum Zertifikat
Social Media Manager/-in (BVCM)

Wir informieren Sie zum Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)" des Bundesverbandes für Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media und welche Möglichkeiten wir Ihnen an der VHS zur Prüfungsvorbereitung bieten.

5444-01 *Katja Evertz; Christian Korte*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Jan., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Bloggen

Blogger/-in werden – Wie geht das?
Überblick und erste Schritte

Blogger/-innen empfehlen Kochrezepte, schreiben über Modetrends oder führen ein öffentliches Tagebuch. Aber: Wie wird man zum/zur Blogger/-in? Der Kurs vermittelt eine elementare Einführung in folgende Bereiche:
- Bedienung von WordPress
- Medienforschung und Trends
- Medienrecht, Impressum, Datenschutzerklärung

Praktische Tipps runden den Kurs ab und bieten eine solide Grundlage für die spätere Arbeit am eigenen Blog. Der technische Teil wird auf der Web-Schulungsumgebung der VHS durchgeführt.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail.

5401-33 *Ulrike Schmid*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan. + 03. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

● **Online-Kurs**

5401-31 *Barbara Riedel*
Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Okt. – 04. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 65

Achtung, fertig, Blog!

Workshop: Bloggen mit WordPress von Anfang an

Selten waren die digitalen Möglichkeiten leichter zugänglich, um als Chefredakteur/-in in eigener Sache zu publizieren: ob aus privatem Interesse oder beruflicher Ambition. Ein Blog erhöht die Online-Sichtbarkeit und zwingt liebevoll dazu, Software und Digitalthemen kennenzulernen und zu verstehen. Wer sich als Blogger/-in attraktiv darstellt, gewinnt Reichweite und kann sich als Experte/-in positionieren.

Für die praktische Umsetzung in WordPress steht eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS zur Verfügung.

Inhalte:
- Konzeption des Blogs
- Blog-Struktur, Menü und Beiträge anlegen
- Einbinden von Medieninhalten
- Verwendung von Plugins, Datensicherung, DSGVO Basics
- Tipps und Tricks für einen ausdrucksstarken Blog
- Hinweise zum späteren Webhosting und zur Domainregistrierung

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5402-31 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 02. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

5402-33 *Barbara Riedel*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 130

Blog-Werkstatt

Workshop für WordPress-Blogger/-innen

Braucht Ihr Blog einen neuen Anstrich? Oder möchten Sie ihn grundsätzlich überprüfen und optimieren? Egal wie lange es her ist, dass Sie zuletzt an Ihrem Blog getüftelt haben: Hier tanken Sie neue Motivation und Sie werden inspiriert, um effektiv daran weiterzuarbeiten. Der Workshop setzt erste praktischen Erfahrungen mit einem eigenen Blogprojekt voraus. Er vermittelt fortgeschrittene WordPress-Kenntnisse und gibt Tipps, Tricks und wertvolles Feedback einer erfahrenen Bloggerin.

Anja Zörner
hat Germanistik studiert. Bei einem der größten Digitalvermarkter in Deutschland hat sie Online-Marketing gelernt und später im Social Media Management in einer Agentur und im Inbound-Marketing gearbeitet. Sie ist selbstständige Online-Texterin und betreibt eigene Blogs. Wer viel zu erzählen hat, den unterstützt sie, seine Inhalte onlinegerecht aufzubereiten und mit den passenden Werkzeugen in einem Blog darzustellen.

Die Gruppengröße ist auf max. 6 Teilnehmende begrenzt, um bedarfsgerecht auf die einzelnen Blogprojekte der Teilnehmer/-innen eingehen zu können.

Voraussetzung: Ein eigener WordPress-Blog, Experimentierfreude

5403-31 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Online-Kurs: Blogs professionell betreiben

Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen. An zwei Abenden beschäftigen wir uns ausgiebig mit Themen wie Social Media, Suchmaschinenoptimierung und den verschiedenen Wegen, wie man mit dem Blog Geld verdienen kann. Am Praxistag dreht sich alles rund um Ihren Blog, sodass Sie am Ende mit neuen Ideen aus dem Kurs gehen, die Sie direkt umsetzen können.

Inhalte:
- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment

Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: mind. 1 Jahr Erfahrung mit einem eigenen, selbst gehosteten Blog (Achtung: nicht mit wordpress.com)

5407-31 *Barbara Riedel*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Fit für die DSGVO

Machen Sie Ihren WordPress-Blog datenschutzkonform!

Seit dem 25. Mai 2018 gibt es die DSGVO – die Datenschutzgrundverordnung. Diese hat in den Reihen von Websitebetreibern und Bloggern für einiges an Aufruhr gesorgt. Die Anpassungen waren vielfältig und neue Plugins sind als schnelle Hilfen wie Pilze aus dem Boden geschossen. In diesem Kurs lernen Sie die besten Lösungen kennen, mit denen Sie Ihre Website oder Ihren Blog innerhalb weniger Stunden datenschutzkonform machen können.

5408-31 *Barbara Riedel*
Mo + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Dez. + 09. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Marketing

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:
- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: Windows-/Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5411-31 BU *Katja Evertz*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Google my Business

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen ihr Google My Business-Profil wichtiger als ihre eigene Website. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Inhalte:

- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google My Business (GMB)
- Google-Konto und GMB-Inhaberschaft
- GMB: Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung
- GMB-Unternehmensprofil per App unterwegs verwalten

5413-31 *Ulla Schmitz*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: SEO für WordPress-Nutzer/-innen

So gelingen On- und Off-Page-SEO!

Wer einen Blog oder eine Website hat, stolpert früher oder später über das Thema Suchmaschinenoptimierung – oder kurz: SEO. Lernen Sie, wie Sie Ihre Seite besser in den Suchmaschinen platzieren können. Neben On-Page-SEO, d.h. Maßnahmen die direkt auf dem Blog bzw. der Website vorgenommen werden, beschäftigen wir uns intensiv mit den häufig außer Acht gelassenen Off-Page-Maßnahmen.

Inhalte:

- Grundlagen: On-Page- und Off-Page-SEO
- Social Media-Aktivitäten zur Verbesserung des Rankings
- Linkbuilding richtig betreiben
- Plugins für WordPress, Tools und Tricks einer erfahrenen Bloggerin

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress (eigene Website oder eigener Blog)

5414-31 *Barbara Riedel*
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Dez. – 16. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 65

Katja Evertz ist Digital Strategist und Beraterin für digitale Kommunikation, vor allem zu den Themen Social Media, Content-Strategie, Monitoring und Analytics sowie die Vermittlung digitaler Transformation in Organisationen. Als Sprecherin ist sie zudem regelmäßig auf Konferenzen, Seminaren und BarCamps anzutreffen.

Netzwerken

Online-Kurs: Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer/-innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5416-31 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 65

5416-33 *Alexander Witt*
Mo, 15.00 – 18.15 Uhr, **17. Jan. + 24. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

NEU im Programm

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expert/-in sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber/-innen besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kund/-innen, Bewerber/-innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.

Voraussetzung: idealerweise Teilnahme am Kurs „Professionelles Netzwerken mit LinkedIn"

5416-51 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Marketing

Online-Kurs: Social Media Crashkurs

NEU im Programm

Die Welt der Social Media ist vielfältig und komplex. Der Kurs vermittelt Grundlagen, ordnet ein und bietet einen einfachen Einstieg. Sie erhalten einen Überblick über derzeit relevante Plattformen und ihre Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Alltag. Besonders im Fokus stehen Facebook, Twitter, Instagram sowie Xing und LinkedIn. Ebenfalls Thema sind: Blogs, Podcasts, Video, Pinterest, Snapchat und TikTok. Die zwei Wochen zwischen den beiden Kurs-Blöcken sollen Raum für eigene Übungen geben, die dann im zweiten Block aufgegriffen und weitergeführt werden können.

5417-01 *Katja Evertz; Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. Sep. – 18. Sep., 4x
Online-Kurs; € 195

Social Media Management

Von Anfang an, umfassend und praxisorientiert

In drei Wochenend-Workshops führen wir Sie umfassend in das Thema Social Media Management ein und bieten Ihnen Profiwissen aus der Praxis.

Inhalte:

- Social Media Plattformen, Trends, Chancen, Einsatzfelder und Einbindung im Unternehmen
- Social Media Management: Wie entwickle ich eine Content-Marketing-Strategie? Und wie messe ich den Erfolg einer Kampagne? – Konzepte, Tools und Hilfsmittel
- Community Management: Wie baue ich eine Community auf und wie aktiviere ich sie? – Nutzeransprache und Krisenkommunikation
- Content Factory: Handwerkszeug, praktische Übungen, Tipps und Tricks zum Erstellen von Inhalten
- Rechtliche Grundlagen für Social Media

Angesprochen sind Agenturmitarbeiter/-innen, Kommunikationsprofis in Unternehmen, Quereinsteiger/-innen und Selbstständige, die strategisch und operativ Social Media beruflich nutzen möchten.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung mind. einer gängigen Social Media Plattformen (privat oder beruflich)

5418-31 *Tom Noeding; Christian Korte*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 13. Nov. + 14. Nov., 27. Nov. + 28. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 350

Christian Korte M.A. ist Rechtsanwalt und Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

Tom Noeding ist Senior Social Media Consultant bei einer Social Media Strategieberatung für den B2B-Bereich und bringt viele Jahre Berufserfahrung in der Community- und Online-Kommunikation mit. Er unterrichtet mit viel Freude in verschiedenen Bildungseinrichtungen und teilt sein breit gefächertes Know-how.

Facebook-Marketing

Kompakter Workshop für Unternehmer/-innen und Selbstständige

Facebook gehört zum Alltag Vieler und spielt daher für den Marketing-Mix von Unternehmen eine wichtige Rolle. Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Marketing und möchten Events, Dienstleistungen oder Produkte aufmerksamkeitsstark platzieren? In diesem Kurs erstellen Sie – bei Bedarf – mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, strategisch fundiert einen Kommunikationsplan zu erstellen, die Facebook-Zahlen zu deuten und Werbeanzeigen zu schalten.

Inhalte:
- Strategisches Konzept: Ziele und Zielgruppe
- Redaktions-/Kommunikationsplan
- Facebook-Insights: Was verraten die (Kenn-) Zahlen?
- Advertising: bezahlte Werbung

Voraussetzung: Internet-Erfahrung, idealerweise ein eigenes Facebook-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5419-31 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: Instagram

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 700 Mio. aktiven Nutzern nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/-innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-, Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:
- Entwickeln einer persönlichen Strategie und deren Umsetzung
- Anlegen eines professionellen Profils
- Erstellen von Inhalten
- Steigerung von Likes und Followerzahlen
- Wirkungsvoll werben
- Gezielt Hashtags und Storys nutzen, um die eigene Reichweite zu erhöhen
- Erfolg messen und nachhaltig ausbauen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5420-31 *Alexander Witt*
Mo, 15.00 – 18.15 Uhr, **01. Nov. + 15. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Instagram fürs Business

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmensaccount aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:
- Erstellung von „gutem" Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: idealerweise eigenes Instagram-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5421-31 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Sep., 3x**
Online-Kurs; € 90

5421-33 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 24. Jan., 3x**
Online-Kurs; € 90

Online-Kurs: Instagram Follow-Up

Sie haben am Kurs Instagram fürs Business teilgenommen, möchten sich auf den neuesten Stand bringen und Ihr Profil weiterentwickeln? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Follow-Up Workshop werden Neuerungen des Netzwerkes Instagram besprochen und die Themen des ersten Kurses aufgegriffen, weitergeführt und vertieft. Außerdem haben Sie die Gelegenheit offene oder neu entstandene Fragen zu Ihrem Instagram-Profil einzubringen.

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Instagram fürs Business" (5421)

5421-51 *Barbara Riedel*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 35

Online-Kurs: Pinterest fürs Business

Mehr Reichweite und Sichtbarkeit durch Pinterest

Reichweite und Zugriffszahlen auf dem Blog verdoppeln geht nicht, ohne Geld in die Hand zu nehmen? Falsch! Mit Pinterest können auch Sie den Traffic auf Ihrem Blog vervielfachen und auf Autopilot neue Leser gewinnen. Lernen Sie in diesem Workshop:
- wie ein erfolgreiches Pinterest-Profil aufgebaut ist
- wie Sie Pins designen und hochladen
- wie Sie den Autopiloten anschalten
- Suchmaschinenoptimierung für Pinterest

Voraussetzung: Ein Blog oder Business, bei dem mit Bildsprache bzw. Bildern gearbeitet werden kann.

5422-31 *Barbara Riedel*
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Nov. – 02. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 65

Stefan Evertz ist Berater für digitale Kommunikation und Tool-Lotse in Frankfurt. Er berät und begleitet Unternehmen/Organisationen rund um die Themen Digitale Strategie, Community Management, Social Media Monitoring und Events. Evertz bloggt regelmäßig im MonitoringMatcher.

Online-Kurs: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen. Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktisch Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf einen Google-Account

5424-31 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung und Optimierung einer Social Media-Strategie

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5425-31 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5425-33 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez. – 05. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

5425-35 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Community Management und Reputation in der Kommunikation

Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen – für Unternehmen, Verbände und Behörden

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der „Community" (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen (Shitstorms).

Armin Gemmer ist Dozent, Berater und Social Media Experte der ersten Stunde. Der zertifizierte Online-Journalist und Content-Manager aus Mainz berät Unternehmen, Behörden, Verbände und Organisation der Region zu allen Social Media Themen.

Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander.

Inhalte:
- Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Angesprochen sind Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Social Media Manager, Online Marketing Manager, angehende Community Manager und Medienschaffende.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen

5426-31 BU *Stefan Evertz; Vivian Pein*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Online-Kurs: Social Media Analytics und Monitoring

Wie messe ich den Erfolg meiner Social Media-Strategie?

Social Media hat sich zum festen Bestandteil jeder Marketingstrategie entwickelt. Ob Facebook, Twitter oder Instagram – mit der richtigen Vorgehensweise können Sie als Unternehmer/in oder Selbstständige/r Kunden gewinnen und binden. Um längerfristig erfolgreich zu sein, sollten folgende Fragen regelmäßig beantwortet werden: Was machen meine Wettbewerber? Wie entwickelt sich der Markt? Wie bewerten die Kunden unsere Produkte? Wo und wie wird über uns geredet? Die Basis jeder Erfolgsmessung sind dabei natürlich Ihre Ziele und Strategien, die es zunächst zu identifizieren gilt. Im Kurs legen Sie Ihre eigenen Ziele fest und setzen dafür ein eigenes Monitoring auf, das Sie nach dem Workshop nutzen können.

Voraussetzung: (Fortgeschrittene) Erfahrungen im Umgang mit Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext

5429-31 *Stefan Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Manager/in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat 2022

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager/in" des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM vertritt als Berufsverband der Social Media-Professionals in Deutschland die Interessen von Community-/Social Media Managern, Social Media-Beratern und -Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die lernen möchten, sich selbst über Social Media zu vermarkten.

Online-Format

Der Online-Lehrgang besteht aus vier Modulen mit fachlichem Inhalt plus einem Prüfungstraining (Gesamtumfang 64 Unterrichtseinheiten).

Die Online-Live-Termine finden auf der Videoplattform Zoom statt. Die Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung sind individuell zwischen den gemeinsamen Terminen auf der vhs.cloud zu bearbeiten. Die Bearbeitung der Aufgaben ist verpflichtender Bestandteil des Lehrgangs.

Online-Lehrgang, Kurs-Nr. 5445-03

- **Modul 1: Grundlagen Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild**
  09. + 10. Okt. 2021, Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 2: Social Media Recht**
  06. + 07. Nov. 2021, Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 3: Social Media Management Strategie, Content Produktion, Monitoring, Erfolgsmessung und Tools**
  04. + 05. Dez. 2021, Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 4: Community Management Dialog, Krisenprävention und Influencer**
  15. Jan. 2022, Sa 10 – 17 Uhr
- **Prüfungstraining**
  16. Jan. 2022, So 10 – 17 Uhr

Vorbereitender Online-Kurs

Wenn Sie keine Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext haben, empfehlen wir Ihnen folgenden vorbereitenden Online-Kurs:

Social Media Crashkurs, Kurs-Nr. 5417-01
03. + 04. Sep. und 17. + 18. Sep. 2021,
Fr 18.00 – 21.15 Uhr, Sa 10.00 – 17.00 Uhr
Online-Kurs (Zoom); € 195

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext (u.a. Marketing, Öffentlichkeitsarbeit) oder Teilnahme an einem Social Media Crashkurs
- Bereitschaft zur eigenständigen Bearbeitung von Online-Aufgaben zwischen den Modulterminen

Kosten

€ 600 (Ratenzahlung möglich), Ermäßigungen ausgeschlossen

Lehrwerk

„Social Media Manager. Das Handbuch für Ausbildung und Beruf" von Vivian Pein, Rheinwerk Verlag, 4. Auflage 2020, ca. € 35.

Das Lehrwerk wird nicht von der VHS gestellt.

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zum Lehrgang ist ausschließlich nach einer vorherigen Beratung möglich.

Susanne Fränznick, Telefon 069 212-38391
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Online-Infoabend zum Zertifikat und Lehrgang

Wir informieren Sie über das BVCM-Zertifikat, die Prüfung und wie Sie sich anhand unseres Lehrgangs darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldungen wird gebeten.

5444-23: Fr, 02. Juli 2021, 18.00 – 19.30 Uhr
5444-01: Fr, 28. Jan. 2022, 18.00 – 19.30 Uhr

BVCM-Prüfung

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/(Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungstermin

Sa, 29. Januar 2022, 9 – 16 Uhr

Prüfungsgebühr

€ 499

Prüfungsort

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

Veranstalter

Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung

Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:
bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung

BVCM
Bundesverband Community Management e.V.
für digitale Kommunikation und Social Media

Barbara Riedel
lebt seit November 2014 als digitale Nomadin und schreibt auf ihrem Reiseblog und den dazugehörigen sozialen Medien mit über 130.000 Followern über ihre Erlebnisse rund um die Welt. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf den Themen „Reisen und Arbeiten verbinden" und „Langzeitreisen". Riedel schreibt außerdem Bücher und arbeitet als freiberufliche Autorin für Online-Reiseführer und Magazine.

Social Media Content Produktion

Content-Marketing und Storytelling

Starke Inhalte für Ihre Zielgruppe

Schon gemerkt? Google und Facebook haben neue Regeln. Webseiten und Social Media Kanäle brauchen individuellen und aktuellen Content. Nur nutzerrelevante Inhalte werden geteilt, kommentiert, verlinkt und verbreitet. Doch wie entsteht Content, der funktioniert? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie, zielgerichtet Themen mit Mehrwert zu generieren und darauf aufbauend Ihre eigene Content Strategie abzuleiten, die schließlich in einen konkreten Redaktionsplan mündet. Zweites Kursthema ist das Storytelling in der Unternehmenskommunikation. Spannende Geschichten transportieren Botschaften, vermitteln Werte und stärken die positive Wahrnehmung im Dialog mit Freunden, Followern und Kunden. Wir besprechen Best Practice Beispiele, analysieren die Baupläne und entwickeln daraus Mustervorlagen für Ihre eigenen Storys.

5430-31 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
05. Nov. – 07. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Texten für Internet und Social Media

Professioneller Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:
- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Texten mit Google
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5431-31 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
10. Sep. – 12. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

5431-33 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5431-35 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Content-Produktion für Social Media

Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können? Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für die praktische Umsetzung.
Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz), Ladekabel

5435-31 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5435-33 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5435-35 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Erklärvideos mit dem Smartphone erstellen

Einführung in die Konzeption und Produktion

Nicht jedes Produkt ist selbsterklärend. Nicht immer liegt der Mehrwert einer Dienstleistung klar auf der Hand. Mit Erklärvideos erreichen Sie Ihre Zielgruppe dort, wo sie nicht mehr weiter weiß. Egal ob auf Messen, auf Social Media oder als Online-Dokumentation – mit Erklärvideos lassen sich komplexe Sachverhalte einfach darstellen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr eigenes Smartphone professionell zu nutzen, d.h. Videos aufzunehmen und zu schneiden. Theoretische Inhalte zu Gestaltungs- wie Didaktik-Grundlagen wechseln sich ab mit praktischen Übungen. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Methoden zur Umsetzung und haben zwei Videos selbst produziert.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz) inkl. Kopfhörer

5436-31 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Design mit Canva

Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Und getreu dem Motto „Content is King" brauchen Sie kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu

Thomas Niederhaus
ist Filmemacher, Fotograf, Technischer Multimedia Redakteur, Dozent an der HTM Gießen und setzt Multimedia-Produktionen für Unternehmen und Verbände um.

werden und überzeugen zu können. Mit Canva können Sie in kürzester Zeit ansprechende Inhalte aus Fotos und Videos erstellen – auch wenn Sie kein Design-Experte sind. In diesem Kurs lernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Auch zur App erhalten Sie eine kurze Einführung.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

5437-31 *Barbara Riedel*
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Sep. – 30. Sep., 3x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

Mit Excel, PowerPoint und Online-Tools Informationen besser veranschaulichen

Es ist eine große Herausforderung im beruflichen Alltag, Daten in einer Präsentation, Facharbeit oder einer Grafik in Social Media so zu visualisieren, dass sie schnell verstanden wird. Der Kurs zeigt Möglichkeiten und Grenzen bei der Darstellung als „Grafiken". Weiterhin schauen wir uns neben konkreten Beispielen auch zahlreiche (Online-)Werkzeuge an, die (teils kostenlos) bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:
- Möglichkeiten der Datenvisualisierung (neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen)?
- Alles auf einen Blick: Infografiken als Wissensspeicher
- Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint
- Online-Tools zur Erstellung von Grafiken (z.T. in Echtzeit)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Computer, Internet, Excel und PowerPoint

5438-31 *Stefan Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung und erste Schritte

Podcasts liegen im Trend. Niemand muss vor die Kamera und doch kann man eine enge Bindung zu den Hörer/-innen aufbauen. Aber wie werde ich Podcaster? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-how und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:
- Welche Formate gibt es und wie wird eine Podcast-Episode aufgebaut?
- Sprachaufnahmen, die gut klingen – technisches Equipment und mehr
- Wie wird aus der Sprachaufnahme ein Podcast? Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Podcast veröffentlichen: Streaming-Plattformen, Hosting und wertvolle Tipps zur Vermarktung

Vorkenntnisse: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz

5439-31 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 65

5439-33 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Live Video Streaming

NEU im Programm

Einführung und erste Schritte

Livestreams haben Eventcharakter. Mit entsprechender Kommentarfunktion sind Zuschauer/-innen ganz nah dran. Als Veranstalter/-in gilt es locker, spontan und authentisch zu bleiben. Aber wie gehe ich live online? Ihr Smartphone, eine App und eine stabile Internetverbindung – schon können Sie Ihr Live-Streaming starten. Welche Peripherigeräte Sie benötigen um professionell aufzutreten und worauf Sie noch achten müssen, erfahren Sie in diesem Kurs.

Inhalte:
- Live Content als Marketing-Instrument
- Welche Inhalte eignen sich besonders?
- Smartphone und weiteres technisches Equipment
- Wo und wie streamen? – OBS, YouTube, Periscope, Live-Funktion von Facebook und Instagram
- Rechtliche Aspekte, Tipps und Tricks aus der Praxis

Vorkenntnisse: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

5440-31 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

Social Media erfolgreich nutzen

Social Media wie Facebook, Instagram und LinkedIn sind bereits heute ein fester Bestandteil des Lebens vieler Menschen. Und ihre Bedeutung wird in Zukunft weiter zunehmen.

Als Experte für Kommunikation, Communityaufbau und Geschäftsmodellentwicklung beschäftige ich mich seit über 10 Jahren mit den Möglichkeiten, Mechanismen und Gefahren von Social Media. Die zentrale Fragestellung ist für mich dabei, wie sich Social Media erfolgreich nutzen lassen, um davon persönlich und geschäftlich zu profitieren.

In meinen Kursen bei der VHS unterstützte ich Berufstätige, Selbständige und Organisationen mit meinem Know-how und Praxiserfahrungen dabei, eine klare Social Media Strategie zu erarbeiten, sich realistische Ziele zu setzen und diese konsequent umzusetzen.

Ihr Alexander Witt

Webdesign und Webentwicklung

Möchten Sie auch Ihre Website realisieren oder verbessern? Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, einen Webauftritt umzusetzen und zu gestalten. Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt und erhalten Sie Einblicke in moderne Content- sowie Learning-Management-Systeme (CMS und LMS).

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

Ein ganzheitlicher Ansatz

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website. Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die „Zielgruppe", die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

- Nutzungsfreundlichkeit/Usability
- Installation von WordPress-Templates
- Farben und Formen
- Bilder und deren legale Beschaffung
- Typografie
- Seitenaufteilung und Komposition

5450-22 *Thomas Bode*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. – 19. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene für Sie interessant: 5452, 5453, 5454, 5455, 5456

Online-Kurs: Adobe Animate

Kreatives Webdesign

Lernen Sie Websites mit kreativen Animationen und Interaktionen effektvoll und wirkungsvoll zu gestalten. Früher gab es den Flash-Hype, heute nutzen wir Adobe Animate mit HTML5/Canvas, um frei, kreativ und interaktiv Webinhalte zu erzeugen. Diese sind kompatibel mit den neuen, auch mobilen, Web-Standards. In diesem Kursangebot beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Erstellen von Grafiken, Symbolen, Zeitleisten, Tweens, Bones, Masken, Java-Script, und vielem mehr. Wir fokussieren die Praxis und konzentrieren uns auf das wirklich Wichtige, damit Sie danach sofort selbstständig erste kleine Projekte umsetzen zu können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5451-22 *Thomas Bode*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

WordPress (CMS)

Erste Webseite mit WordPress

Einstieg in das CMS

Lernen Sie Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress zu erstellen. WordPress ist ein freies Content-Management-System (CMS). Es wird als Open-Source-Projekt ständig weiterentwickelt und ist eines der am weitesten verbreiteten Systeme zum Betrieb von Webseiten. Ziel des Kurses ist es, eine einfache Webseite mit WordPress aufzusetzen und sie anzupassen.

Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- Veröffentlichung der Webseite
- WordPress-Installation und -Konfiguration
- Themes, Plug-ins
- Impressum, Datenschutz

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5452-22 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Okt. – 27. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

WordPress I

Einstieg in das CMS

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

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

5453-22 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5453-24 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Hinweis: Sie möchten Ihren Webauftritt individualisieren und möchten mit einer professionellen und gelungenen Gestaltung der Webseite überzeugen? Dann besuchen Sie den Kurs „Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen", 5450-22

WordPress/Webseiten erstellen I + II

Intensivkurs CMS

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Inhalte: Aufbau eines CMS, Einstieg in WordPress, mit fertigen Themes arbeiten, WordPress-Themes verstehen und anpassen, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Administration, Benutzerverwaltung, neue Funktionen durch Plug-Ins hinzufügen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten

5454-22 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

● **Online-Kurs**

! Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

5454-24 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
Online-Kurs; € 280

Online-Kurs: WordPress II

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Lernen Sie Ihre WordPress-Seite zielgerichtet zu gestalten und die vorgefertigten Templates nach

Ihren Wünschen anzupassen. Ein Kursziel ist die Gestaltung Ihrer WordPress-Instanz mit Hilfe von HTML, CSS und evtl. JavaScript. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

Inhalte:
- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plug-ins/Widgets für WordPress anpassen, Plug-in-Empfehlungen
- Tipps und Tricks
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5455-22 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Nov. – 24. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 140

Online-Kurs: WordPress (Spezial)
Webseitendesign mit CSS individualisieren und optimieren

Um Details im Design und individuelle Wünsche in WordPress anzupassen, lohnt es sich, Grundkenntnisse in den dafür verwendeten Skriptsprachen zu haben. Im Kurs wird vor allem die Formatierungssprache CSS vorgestellt und deren Verwendung anhand von praktischen Beispielen gezeigt. Diese sind auch auf jedes andere CMS und auf Webbaukästen übertragbar.

Inhalte:
- Einführung in CSS und Aufbau einer Webseite
- Analyse der HTML und CSS-Eigenschaften
- An welchen Stellen der Webseite wirkt CSS und wo sind die CSS Skripte abgelegt?
- CSS-Beispiele: Änderung von Schriftart, -größen, -farben, Einbinden eigener Fonts, Designelemente, Mobilmodus
- Theme in WordPress und seine Struktur
- PHP-Programmierung als Grundlage von WordPress: Erstellen eines „Child Themes"

Eine eigene WordPress Installation steht für den Kurs zur Verfügung.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem CMS oder Webbaukasten und Interesse an Webprogrammierung. Es sind keine Programmierkenntnisse notwendig.

5456-22 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Jan. – 20. Jan., 6x**
Online-Kurs; € 195

Weitere Content Management Systeme (CMS)

Typo3
Tipps und Tricks für Redakteurinnen und Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System. Typo3-Redakteurinnen und Redakteure sind Anwender/-innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:
- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Internetkenntnisse

5458-22 *Joachim Seiter*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Drupal – Einstieg in das CMS

Mit Drupal können Sie schnell Inhalte im Internet präsentieren. Die Installation ist äußerst schlank und bietet nur die notwendigsten Funktionen. Diese können über Module, die genau so frei erhältlich sind wie Drupal selbst, erweitert werden. Das System wächst also mit Ihren Anforderungen und zeigt sich äußerst flexibel.

Inhalte:
- Installation von Drupal 8
- Inhaltstypen
- Themes
- Blöcke und Module

Digital Design keeps on rockin'!

Das Wunderbare und Anstrengende am Digital Design ist, dass es nie zur Ruhe kommt. Zumindest ist das für die nächste Zeit nicht zu erwarten. Andererseits basiert es auf der Wahrnehmung, die zumindest teilweise konstant ist. Kontrast, Farbe, Bewegung, Spannung, Komposition, damit arbeiten wir, und natürlich mit den aktuellen Apps. So entsteht gutes Webdesign.

Wer sich erinnert welchen Hype Flash weltweit auslöste, und welch kreative Explosion, wird das Potential von Adobe Animate erkennen. Es ist auch fürs mobile Web bestens geeignet.

Seit Jahrzehnten arbeite ich, nach Abschluss des Studiums Kommunikationsdesign, als Angestellter und Freelancer für sehr große und sehr kleine Projekte, von denen etliche Auszeichnungen erhielten. Mein Praxiswissen gebe ich gerne an Sie weiter.

Ihr Thomas Bode, Dipl. Designer (FH)

- Ansichten
- Benutzergruppen und Berechtigungen
- Datenschutz und Datensicherheit

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und gute Internetkenntnisse

5459-22 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Kombinationskurse

Webseiten erstellen und gestalten

Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen im Bildungsurlaub eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:
- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Webseiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5460-22 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5460-24 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5460-26 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

HTML und CSS

Webseiten gestalten und anpassen

HTML- und CSS-Grundlagen

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erlernen HTML und CSS in den Grundzügen und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Mit HTML und CSS können Sie das Layout von mit WordPress oder Drupal erstellten Webseiten beliebig anpassen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5466-22 Nord *Barbara Funke*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 11. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5466-24 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

HTML und CSS Intensivkurs

Sie möchten privat eine eigene Homepage erstellen oder Sie haben beruflich mit einer Website zu tun? Sie möchten diese Seite nicht irgendwie erstellen, sondern möchten die Prinzipien verstehen, wie so eine Webseite funktioniert? Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Damit können Sie Ihre Webseite für Ihre Bedürfnisse anpassen und haben die volle Kontrolle, anstatt eine Seite mit fünf Klicks von der Stange zu erstellen und sich in Abhängigkeit zu begeben.

Inhalte:
- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5468-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Weboptimierung/-anpassung

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, aber auch für Webdesigner/-innen, Programmierer/-innen, sowie für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten.
Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5480-22 *Carolyn Krüger*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● **Online-Kurs**

5480-24 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Sep. + 30. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: JavaScript

Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:
- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler, und einiges mehr

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

5493-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 130

Dynamische Webseiten

Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

- Editoren/ Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5495-22 *Claus Grund*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Nov. – 22. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Dynamische Webseiten I + II

Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

- Editoren/Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5497-22 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Learning Management System (LMS)

Moodle

NEU im Programm

Einstieg in das Lernmanagementsystem

Moodle ist die weltweit meist verbreitete lizenzfreie Lernplattform und wird von zahlreichen Schulen, Fachhochschulen, Universitäten und Unternehmen verwendet. Sie können mit Moodle ein vollständiges Schulungskonzept umsetzen, z.B. einzelne Kursräume anlegen, Nutzer/-innen registrieren, Unterrichtsmaterial und Lernkontrollen einstellen sowie per Forum oder Chat kommunizieren. Es gibt zudem eine Moodle App für mobile Endgeräte. Im Kurs lernen Sie die Funktionalität eines vorinstallierten Standardsystems kennen und erproben sich in den Rollen Administrator/-in, Kursleiter/-in und Teilnehmer/-in. Sie diskutieren, wie Moodle durch vielfältige Funktionen auf sehr unterschiedliche Weise genutzt werden kann sowie die Einsatzmöglichkeiten für den jeweiligen Bedarf.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5499-22 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Programmieren

Programmiersprachen
Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache. Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

5504-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

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

Webseiten und Sprachen

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen. Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5506-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

● **Online-Kurs**

5506-24 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. – 28. Feb., 8x**
Online-Kurs; € 220

Windows PowerShell – Eine Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden. Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen
- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5508-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme. Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank ...

Voraussetzung: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar

5510-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Python-Programmierung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-22 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Okt. – 06. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5512-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-26 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-28 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs besteht aus einem viertägigen theoretischen Teil und einem eintägigen praktischen Teil.

Inhalte des theoretischen Teils:
- Einführung in die Programmiersprache Python
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Einführung in Sprach- und Mustererkennung mit einer KI (künstliche Intelligenz)
- Erstellung einfacher Programme für den NAO

Inhalte des praktischen Teils:
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Test und Anpassung der erstellten Programme für den NAO

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-20 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5513-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Jan. – 07. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und virensicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:
- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux- oder Windows-Kenntnisse

5516-20 *Joachim Seiter*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Künstliche Intelligenz mit dem Raspberry Pi

Nach einigen Grundlagen zur künstlichen Intelligenz setzen wir auf einem Raspberry Pi (Model 4, 4GB RAM) eine visuelle Objekterkennung auf und trainieren diese. Wir verwenden TensorFlow einer offenen Plattform für maschinelles Lernen von Google. Da das Trainieren eines neuronalen Netzes sehr rechenintensiv ist, benutzen wir dafür einen PC. Die nötigen Skripte sind in Python geschrieben.

Inhalte:
- Theoretische Grundlagen zu KI, künstlichen neuronalen Netzen und maschinellem Lernen
- Installation der nötigen Software auf dem Raspberry Pi und dem PC (unter Ubuntu)
- Aufnahme von Trainingsdaten, erstellen eines Models auf dem PC
- Test des Models auf dem Pi

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit dem Pi und Linux, Python-Grundkenntnisse sind von Vorteil

5517-20 *Roland Michelmann*
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 21. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Apps-Programmierung für Android
Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5525-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 10

Editionen von Windows 10 und deren Möglichkeiten, 32-Bit- und 64-Bit-Versionen, Grundlagen zur Windows 10 Oberfläche, Gerätemanager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung, Wichtige Kommandozeilentools, Dateisysteme von Windows 10, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen, Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Mit Office 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:
- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-24 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Windows Server

Windows Server 2019

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab. Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2019.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

5535-20 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender/-innen

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams.Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungslisten, Aufgabenlisten, Kalender; Diskussionsforen

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:
- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender mehr und mehr zu DER Windows-Alternative. Themen: Desktops (Unity, Gnome, KDE), X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.), Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.), Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-20 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Rhetorik, Kommunikation

Rhetorik

Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

5550-22 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5550-26 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● **Online-Kurs**

Hinweis: bequeme Kleidung bereitlegen

5550-20 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 99

Der Ton macht die Musik

NEU im Programm

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies, lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnissen der Sprechbildung, bequeme Kleidung empfehlenswert

5550-24 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5550-26 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Argumentieren und Überzeugen

mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Was sagt mir mein Gesprächspartner?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

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

5551-20 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
12. Nov. + 13. Nov., 2x
Online-Kurs; € 84

5551-22 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
21. Jan. + 22. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Rhetorik und Gesprächsführung

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen. Ziel ist es, die „Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch den „richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Anzeige

Grimme Preis

Der Grimme-Preis ist der Fernsehpreis des deutschen Volkshochschulverbandes.
Der Grimme-Online-Award steht für Qualität im Netz.

Jeder Zuschauer/User kann eine oder mehrere Fernsehsendungen oder Webseiten für den Grimme-Preis und den Online-Award vorschlagen – per Formular oder auch Formlos.

Grimme
www.grimme-institut.de

Themen:
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5552-20 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
04. Dez. + 05. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

● **Fortgeschrittene**

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:
- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt. Bspw. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern.
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5552-22 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
11. Dez. + 12. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Gelungen kommunizieren – strategisch und selbstbewusst

Ich bin Diplom-Soziologe, promovierter Jurist und Gründer des Unternehmens Akademiker Coaching in Frankfurt am Main. Als Lehrtrainer und Master-Coach nach DVNLP sowie als Wirtschaftsmediator und Negotiator nach der European Business School bin ich im Akademiker-Segment tätig und biete Seminare in den Bereichen NLP, Kommunikation und Selbstmanagement sowie in Verhandlungs- und Konfliktmanagement an.

Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation, Konfliktmanagement und Mediation oder strategisches Konfliktmanagement sind einige der Kurse, die ich an der VHS Frankfurt anbiete.

Ihr Dr. Dennis Teschner

Manipulative Rhetorik

NEU im Programm

Miese sprachliche Tricks erkennen und abwehren

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf. Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Kurs wie unfaire Zeitgenossen manipulative Rhetorik einsetzen und wie Sie sich schlagfertig und nachhaltig gegen diese miesen Tricks der Sprache wehren können.

5553-19 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Online-Kurs**

5553-20 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine genaue Wahrnehmung, ein gutes Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Themen:
- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse

5559-22 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in

Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:
- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören/Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

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

5560-24 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5560-26 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Big Talk

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks", denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:
- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale non-verbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-20 *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der „Wertschätzenden Kommunikation" (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:
- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten die Kollegin/den Kollegen, die Chefin/den Chef empathisch hören

5562-22 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● **Online-Kurs**

5562-20 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 99

● **Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg**

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation" (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

5563-20 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-22 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-24 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Arbeitswelt wird in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie möchten als Führungskraft einen wertschätzenden Umgang etablieren, welcher eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht? Sie wünschen sich eine innere Haltung, die auch in schwierigen Gesprächen tragfähig ist? Sie möchten lernen, Ihre Mitarbeiter empathisch abzuholen? Wir führen Sie in die „Wertschätzende Kommunikation" (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) ein und üben die praktische Umsetzung dieser zukunftsweisenden Haltung, die auch für ein „agiles Mindset" verwendet werden kann. Dieser Kurs ist eine Leadership-Qualifikation für Führungskräfte und bietet eine Fülle von Anregungen für noch mehr Klarheit und Authentizität in Ihrem Führungsalltag.

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

5563-28 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, auch wenn es mal schwierig wird, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

● **Online-Kurs**

! Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist unter dem Link Infoblatt hinterlegt.

5564-20 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
Online-Kurs (Zoom); € 260

- **Stressbewältigung und Kommunikation im Naturpark Hoher Vogelsberg**

5564-22 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Online-Kurs: Storytelling

NEU im Programm

Mit spannenden Geschichten erfolgreich

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept „Storytelling" – also mit dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer/-innen nicht nur spielend von Ihrem Wissen überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5568-20 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Intensivkurs Coaching

Ein Coach hilft anderen Menschen, eigene Lösungen für persönliche wie berufliche Herausforderungen zu entwickeln und umzusetzen. Erfahren Sie, wie sich das sehr ergebnisorientierte Coaching von Beratung oder Therapie unterscheidet, mit welchen Klienten und mit welchen Methoden Coaches arbeiten, und welche Erkenntnisse aus der Psychologie sie dabei nutzen. Sie lernen also die wissenschaftlichen Grundlagen des Coachings und deren Anwendung ausführlich kennen, werden aber auch viel Zeit haben ausprobieren, wie es sich anfühlt, zu coachen und gecoacht zu werden. Sie erkunden das Berufsbild des Coaches und lernen weiterführende Ausbildungswege kennen.

5569-22 *Dr. Martin Bickl*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **16. Okt. – 24. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Kreativitätstechniken

NEU im Programm

Kann man Kreativität lernen? Zumindest kann man sich Methoden erarbeiten, mit denen kreatives Denken und das Finden neuer Ideen unterstützt werden. Und diese Methoden machen Spaß! Wir schauen uns einige dieser Methoden an und praktizieren sie. Im Gegensatz zur Innovation, die technischen und gesellschaftlichen Wandel beschreibt, steht Kreativität für die Fähigkeit, in phantasievoller und gestaltender Weise zu denken und zu handeln. Es gibt auch Innovation ohne Kreativität und Kreativität ohne Innovation. Meist sind es die kreativen Ideen mit Innovationspotential, die von besonderem Interesse sind.

- Kreativität vs. Innovation – Zusammenhänge und Unterschiede
- Wie kann Kreativität angeregt und unterstützt werden?
- Praktische und spielerische Einübung ausgewählter Kreativitätstechniken.

5579-20 *Dr. Margit Sarstedt*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konfliktmanagement

Konfliktmanagement und Mediation

NEU im Programm

Ob privat innerhalb der Familie, inner- bzw. zwischenbetrieblich im Business oder politisch auf internationaler Bühne – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Effektives Konfliktmanagement bzw. das Verfahren der Mediation stellen darauf ab, beim Konfliktgeschehen auftretende Emotionen zu katalysieren und hinter wechselseitig vorgetragenen Standpunkten liegenden Interessen und Bedürfnisse zu dekodieren. Dadurch werden regelmäßig inhaltliche Schnittmengen und übergeordnete kreative Lösungsansätze erkennbar. Ein kooperatives Verhandeln im Sinne des Harvard-Konzepts rundet eine Konfliktbearbeitung in angemessener Weise ab und sorgt gleichsam dafür, dass die jeweiligen Interessen konsequent gewahrt bleiben. Der Kurs bietet ein gut sortiertes Methoden-Repertoire aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Konflikt- und Verhandlungsmanagement und gewährt einen Einblick in die Mediation als modernes außergerichtliches Streitbeilegungsverfahren.

Schwerpunkte:

- Konfliktdefinition/Konfliktmechanismen/Eskalationsdynamik
- Tools zur Konfliktanalyse und zur Konfliktbewältigung
- Das Verhandlungsdilemma/Tit-for-Tat-Strategie
- Das Harvard-Konzept/Verhandlungsmanagement
- Mediation – Grundsätze, Ablauf und Grenzen

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

5570-20 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5570-24 Nord BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Einführung in die Mediation

NEU im Programm

Die Aufgabe, mit zwei Konfliktparteien konstruktive Lösungen zu erarbeiten, stellt die Vermittler vor besondere Herausforderungen: einerseits erfordert sie eine klare Haltung als neutraler Gesprächspartner und andererseits vielseitige Kompetenzen hinsichtlich sowohl emphatischer als auch lösungsorientierter Kommunikation. Wir trainieren und vertiefen diese Interventions-Kompetenzen.

Themen

- Aufgabe und Rollenverständnis in der vermittelnden Gesprächsführung
- Phasen im Vermittlungsgespräch mit den jeweiligen Inhaltsaspekten
- neutrale Haltung als Vermittler zwischen zwei Fronten
- Sach- und Beziehungsebene in Gesprächen nach dem Eisberg-Modell
- Emotionen und ihre Bedeutung in der Kommunikation
- Interpretationsformen nach dem Kommunikationsquadrat von Schulz-von-Thun
- Stufen der Konflikteskalation nach Glasl
- Konstruktive und vermittelnde Gesprächsführung mit den Elementen des Aktiven Hinhörens

5571-20 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
12. Nov. + 13. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Online-Kurs: Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen

Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:
- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie

5572-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 44

Präsentation

Visualisierung für Talentfreie

NEU im Programm

Visualisierung ist ein mächtiges und äußerst wirkungsvolles Tool in Moderations-, Beratungssituationen, im Unterricht, im Alltag. Komplexität reduzieren, sich und die Inhalte strukturieren, ein visuelles Kommunikationsangebot machen, Denkstrukturen sichtbar machen, Teilhabe erzeugen, Informationen effektiver verarbeiten – dies sind nur einige Aspekte, wozu Visualisierung hilfreich sein kann. Wir möchten Sie ermutigen, Visualisierungen in Ihrem professionellen Kontext einzusetzen. Inhalte visuell ansprechend aufzubereiten, kreative Gestaltungselemente zu nutzen und vorbereitete oder spontane Visualisierungen wirkungsvoll in Ihrer Arbeit einsetzen zu können sind Zielsetzungen dieser beiden Tage. Es wird praktisch: Sie lernen die Gestaltungselementen (Schrift, Symbole Figuren) und die Strukturierungselemente (Textcontainer, Farbe, Layouts) kennen. Sie erstellen Visualisierungen für Ihren Arbeitskontext und visualisieren live.

Bitte mitbringen: 1–2 schwarze Fineliner bzw. Filzstifte in unterschiedlicher Stärke, 3 farbige Pinselstifte, ein roter Filzstift oder Pinselstift, weißes Papier

5578-20 *N.N.*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Körpersprache und Sprache vor Publikum

Auftritt

Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert. Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Trainingshose, Decke

5583-20 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
16. Okt. + 17. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-22 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
15. Jan. + 16. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

Online-Kurs: Körpersprache

Wie wirke ich auf andere? Und was sagen andere nonverbal über sich aus?

Zusammen mit unserer Stimme und Stimmung beeinflusst die Körpersprache wesentlich das Gelingen von Kommunikation und Rhetorik. Wir wirken immer und überall über unsere Körpersprache: „Der Körper lügt nie“. Die Körperhaltung, die Gestik und die Mimik geben wichtige Signale über die innere Einstellung. Viele Gesten und Körperhaltungen sind intuitiv, andere sind erlernbar und bewusst einsetzbar. Im Kurs setzen wir uns mit der intensiven Beobachtung der Körpersprache auseinander und versuchen diese im Zusammenspiel mit Gestik und Mimik zu deuten. Diese Erkenntnisse lassen sich in der Kommunikation nutzen und schärfen dabei gleichzeitig Ihr Bewusstsein für die körpersprachlichen Signale anderer. Weiterhin können Sie durch gezielt eingesetzte Körpersprache Ihre persönliche Wirkung und Ausdrucksstärke steigern.

5584-20 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **16. Okt., 1x**
Online-Kurs (Zoom); € 56

Argumentieren und Verhandeln

Networking

Networking kann der entscheidende Aspekt sein, um eine Stelle im Unternehmen in einer schwierigen Zeit zu sichern, eine neue, um befördert zu werden oder um eine neue Stelle in einem anderen Unternehmen zu erhalten. Sie lernen die Techniken erfolgreicher Networker, die psychologischen Hintergründe und wie sie mit Ihrem Networking erfolgreich sind.

Themen:
- Networking Ziele und Networking-Partner/-innen
- Grundregeln des erfolgreichen, nachhaltigen Networkings
- Typen-Analyse
- Was kann ich beim Networking „anbieten“?
- Konkrete Ablaufplanung – Terminvereinbarung
- Networking Meetings per Skype oder Zoom machen

Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5588-20 *Jörg Schuler*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5588-22 *Jörg Schuler*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Debattieren

Überzeugungen vertreten – Wortgefechte gewinnen

Rhetorik will überzeugen, nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas Anderes. Die englische Tradition des Debattierens trainiert die rhetorische Ausdruckskraft genau für solche Auseinandersetzungen: Argumentieren, Akzeptanz gewinnen, Einwände entkräften, Körpersprache einsetzen, Begeisterung wecken und Entscheidungen herbeiführen. Wir führen Wortgefechte in verschiedenen Formaten durch. Die Themen sind humorvoll/halbernst gemeint und die Standpunkte, Pro oder Contra, dem Redner zugelost. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Feedback hinsichtlich Auftreten und Argumentation.

Themen:
- Aufbereiten der Argumente unter Zeitdruck
- Kreativität und Teamwork
- Ausdruck und Körpersprache: Zwischen Sympathie und Respekt
- Einsatz rhetorischer Mittel
- Umgang mit Widerständen und Einwänden

5589-20 *Dirk Engel*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Online-Kurs: Erfolgreich verhandeln

NEU im Programm

In Ihrem Beruf und in Ihrem Alltag verhandeln Sie häufiger als Sie denken. Dabei bekommen Sie aber stets nicht das, was Sie verdienen, sondern das, was Sie aushandeln. Verhandlungen sind ein allgegenwärtiges und gesellschaftlich anerkanntes Mittel, um divergierende Interessen aufeinander abzustimmen, Vereinbarungen zu erreichen und dabei eine höhere Wertschöpfung zu erzielen. Das gilt bei Vertragsverhandlungen ebenso wie im alltäglichen Miteinander. Die meisten Verhandlungen werden dabei aber eher unreflektiert, unvorbereitet und völlig unsystematisch geführt. Lernen Sie in diesem zweitägigen Kompaktkurs anhand des Harvard-Konzepts die Grundlagen professionellen und effektiven Verhandelns kennen. Als Negotiator befinden Sie sich dabei stets im Spannungsfeld zwischen Empathie und Selbstbehauptung, integrativem und distributivem Verhandlungsstil, um letztendlich zu fairen, kreativen und nachhaltigen Ergebnissen zu gelangen.

Schwerpunkte:
- Rapport erzeugen
- Den „Kuchen" vergrößern
- Spieltheorie/Tit-for-Tat-Strategie
- Verhandlungsmacht – Ihr BATNA
- Einsatz psychologischer Techniken

5590-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 90

5590-22 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 90

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5592-20 *Michael Gottaut*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Online-Kurs: Selbst.Bewusst.Sein

NEU im Programm

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anderen gegenüber selbstbewusst, klar und wirksam auftreten. Raus aus der Komfortzone – hinein in neue Perspektiven.

Inhalte:
- mehr über sich selbst (Glaubenssätze und Motive)
- wie Sie wirken und andere Sie wahrnehmen
- Klarheit zu Ihren Zielen und Stärken

5593-20 *Christiane Leonhardt*
Di + Do, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 10.30 – 13.00 Uhr,
09. Nov. – 13. Nov., 3x
Online-Kurs (Zoom); € 45

5593-22 *Christiane Leonhardt*
Di + Do, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 10.30 – 12.30 Uhr,
11. Jan. – 15. Jan., 3x
Online-Kurs (Zoom); € 45

NLP

Online-Kurs: Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet uns ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf direkt zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen. Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Denn sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren, Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen und allgemeines Wohlbefinden zu aktivieren. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP.

5597-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung" (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP"), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören" und „Paraphrasieren", „Gewaltfreie Kommunikation" und die „Transaktionsanalyse".

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

5597-22 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5597-24 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Management

Erfolgreich führen

● **Special für Frauen**

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-20 *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Bildungsurlaub für Frauen**

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:
- Kommunikation
- Führung von Mitarbeiter/-innen
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-22 BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte mitbringen: eine eigene Präsentation
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5602-20 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Coaching als Instrument der Führung

Mit Coaching versetzen Sie Ihre Mitarbeitenden in die Lage, Chancen zu erkennen, ihre eigenen fundierten Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Als Vorgesetzter, der als Coach handelt, setzen Sie also nicht nur Ziele, sondern helfen Ihren Mitarbeitenden dabei, den Weg zum Ziel selbst zu formulieren und zu gehen. Dies stärkt die Eigenverantwortlichkeit und Motivation Ihrer Teammitglieder; sie sind zufriedener und produktiver. In diesem Kurs lernen Sie die wissenschaftlichen Grundlagen des Coachings in der Führung kennen, seine Einsatzmöglichkeiten und Grenzen, die wichtigsten Instrumente, und was Sie tun können, um Ihre eigenen Fähigkeiten als Coach zu stärken. In Rollenspielen erfahren Sie am eigenen Leib, wie es sich anfühlt zu coachen und gecoacht zu werden.

5603-20 *Dr. Martin Bickl*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Teamführung über Online-Medien

NEU im Programm

Das Arbeiten aus dem Homeoffice bringt viele Herausforderungen, sowohl persönlicher als auch arbeitsorganisatorischer Natur mit sich. Zu letzterer Gruppe gehört die Frage, wie das Team inhaltlich effizient und gleichzeitig persönlich befriedigend miteinander arbeiten kann und wie der Teamleiter die Zusammenarbeit unter den neuen Bedingungen steuern kann. Wir betrachten zunächst die Rahmenbedingungen des online Arbeitens, sowie die Vor- und Nachteile, die sich daraus für jeden einzelnen ergeben. Mit dieser rein sachlichen Analyse ist das Thema jedoch lange nicht abgedeckt. Führungskräfte und Mitarbeitende befinden sich in einem Spannungsfeld der Emotionen, Ängste und Hoffnungen vermischen sich mit der professionellen Erwartung an eine gute Arbeitsleistung. Im Zusammenwirken der handelnden Personen spielen – auch und vielleicht insbesondere im online Team – die Sach- und die Beziehungsebene eine Rolle.

5603-22 *Dr. Margit Sarstedt*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Online-Kurs: So werden Ihre virtuellen Meetings erfolgreich

NEU im Programm

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:
- Was sagt mir mein Gesprächspartner?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

5603-24 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
24. Sep. + 25. Sep., 2x
Online-Kurs; € 84

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

5604-20 ♀ BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business Knigge

● Grundlagen

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:
- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-20 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:
- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, E-Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-22 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Restaurant Knigge

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS) Theorie:
- Literarische „Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (Im Restaurant) Praxis:
- Das Auffindung des Tisches als „Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise"
- Dos and Don'ts zur „Nachspeise"

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. € 30–50

5611-24 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen
- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-20 *Gabriele Endisch*
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online-Kurs: Selbstmanagement mit System

Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle, kognitive und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

5624-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Wirtschaft, Ratgeber

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung ist immer wieder eine Herausforderung. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-20 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. Nov. – 02. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

5653-22 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
26. Nov. + 27. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

5653-24 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
14. Jan. + 15. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Sie lernen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-20 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5658-22 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Das Leben ist zu kurz, um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen in Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert. Was sind die die Alternativen? Erfahren Sie im Kurs, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-20 *Dieter Kern*
Sa, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

5659-22 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen
Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

oder im Internet: www.business-zertifikate.de

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II" und „Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.

Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5740-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Okt. – 02. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Xpert – Finanzbuchführung II

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse
Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5741-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 01. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung I

Der Hessische Volkshochschulverband führt diese Prüfung jedes Jahr im Februar und im Juni durch. Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.
Weitere Informationen:
Hans-Peter Matthias
Telefon: 069 212-39996

Voraussetzung: Entweder Finanzbuchführung I oder II
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5744-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
07. Dez. – 16. Dez., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 80

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-20 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.00 – 17.30 Uhr, **11. Sep. – 19. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5701-22 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Buchführung für Kleinbetriebe

Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von € 60.000 Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn € 60.000 nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:
- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und Tacker
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-20 *Fritz Reidenbach*
Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. – 04. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Solides wirtschaftliches Fundament

für kleine und mittlere Betriebe

Wir richten uns an alle Selbstständigen und Handwerker, die im Stress des Tagesgeschäfts die langfristige Absicherung Ihrer Unternehmertätigkeit und das Thema Altersvorsorge aus dem Blick verloren haben. Von der Auswahl der richtigen Hausbank, über die Bildung von angemessenen Rücklagen bis hin zu dem sehr umfassenden Thema Altersvorsorge, das von Selbstständigen fast immer massiv unterschätzt wird, bietet dieser Kurs profunde Handlungsempfehlungen. Des Weiteren wird das Thema Betriebsstätte(n) bearbeitet. Mieten oder Kaufen, was gilt es bei dieser Langfristentscheidung zu beachten? Und was bringt die Mitgliedschaft in Unternehmerverbänden tatsächlich für Ihr Geschäft?

5703-20 *Dipl.-Kfm. Kai Habeth*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Marketing und Kundenbindung

für Handwerksbetriebe und Selbstständige

Wir richten uns an alle Selbstständigen sowie Inhaber von kleinen und mittleren Handwerksbetrieben, die sich eine professionelle Außendarstellung wünschen und Instrumente zur Kundenbindung benötigen. Im hektischen Arbeitsalltags eines Selbstständigen oder Handwerkers fehlt vor allem eines: Zeit. Wir bieten praktische Handlungsempfehlungen von der Wichtigkeit einer guten Visitenkarte und eines sauberen Webauftritts, über die Kunst des richtigen Telefonierens mit der Kundschaft und den Geschäftspartnern und Lieferanten bis hin zu einer profunden ABC-Kunden-Analyse.

5703-22 *Dipl.-Kfm. Kai Habeth*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Corona – Was nun?

Strategien zum Umgang mit der aktuellen Krise für Handwerker, Dienstleister, KmU

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Folgen der Pandemie valide analysieren können und dann, durch profunde Handlungsempfehlungen, der finanziellen Krise Ihrer Unternehmung entgegentreten.

Themen:
- Solide Kostenanalyse – Wo stehe ich als Unternehmer mit meinem Fixkostenblock und meinen variablen Kosten
- Wie kann ich meine Kundenbindung in Krisenzeiten erhöhen
- Marketing, Werbung, Telefonakquise – Basics in der Krisenbewältigung
- Langfristige Unternehmensplanung: Ziele und Strategien zur Neuausrichtung in der digitalen Welt

5703-24 *Dipl.-Kfm. Kai Habeth*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Online-Kurs: Kaufmännisches Rechnen

NEU im Programm

Sie erhalten grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten, die Sie für das Lösen von Aufgaben im kaufmännischen Bereich benötigen. Neben einer Einführung werden in den Unterrichtseinheiten Beispiele, Sachaufgaben, Übungen und Anwendungen angeboten. Damit werden vorhandene Grundlagen vertieft und bilden so die Basis für komplexe weiterführende Anwendungen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Übungen und weiterführende Aufgaben per Internet als Lektionen abzurufen.

Themen:
- Grundlagen des Rechnens
- Zins- und Prozentrechnung
- Dreisatz
- Termumformungen

5704-20 *Dieter Becker*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 01. Okt., 3x**
Online-Kurs; € 70

Online-Kurs: Zinsrechnung

NEU im Programm

Einführung in die Zins- und Zinseszinsrechnung. Anhand von Aufgaben aus verschiedenen IHK-Prüfungen üben wir prüfungsnah die Anwendung der Formeln und deren Umstellung.

Voraussetzung: Basic-Kurs oder inhaltliche Kenntnisse der Themen

5704-22 *Dieter Becker*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Okt. + 15. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 45

Online-Kurs: Kaufmännische Kalkulation

NEU im Programm

Wir beschäftigen uns mit der kaufmännischen Vorwärts-, Rückwärts- und Differenzkalkulation. Über die Bestandteile der einzelnen Stufen, sowie über die Rechenwege werden wir, mit vielen praktischen Übungen, hoffentlich alle Fragen klären.

Voraussetzung: Basic-Kurs oder inhaltliche Kenntnisse der Themen

5704-24 *Dieter Becker*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Okt. + 22. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 45

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-22 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z.B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:
- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-24 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-26 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-28 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Ort auf Anfrage; € 90

5709-30 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5710-20 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5710-22 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Jan. – 16. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Kapitalertragsteuer für Privatanleger

Wir zeigen Ihnen das Wesen der Kapitalertragsteuer und wie sie sich, auch bei Privatanlegern, als wichtige Größe für die Kalkulation der Anlagewerte auswirkt.

5712-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene Entgeltabrechnung und für die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Themen:
- Grundlagen der Entgeltfindung
- Steuerliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Geldwerte Vorteile

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

5714-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Der Projektleiter kann durch sein Know-how den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:
- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen-/Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

5720-20 BU *Dr. Silvia Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:
- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung
- Projektdurchführung
- Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeit

5721-20 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5721-24 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Projekt- und Changemanagement

NEU im Programm

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an Projektmanagement und die Prozessgestaltung an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:
- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Chancen- und Risikomanagement

5721-26 *Rüdiger Fecher*
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
05. Nov. + 06. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Softwaregestütztes Projektmanagement

Klassisch versus Agil

Das in den 1960er Jahren im Zuge des Aufbaus der NASA entwickelte Projektmanagement setzt auf Gant-Diagramme, Netzpläne, Ressourcenkalender und den Auswertungsmethoden wie CPM, PERT. Das „agile" Projektmanagement legt den Schwerpunkt auf Teameffizienz und Teamflexibilität. Methoden sind u.a.: Task Board, Burn-Down Chart, Earn Value Tabelle, Kanban. Softwaregestütztes Projektmanagement und Web 2.0 haben eine signifikante Gemeinsamkeit. Wer am Anfang zuerst überlegt, welche Software oder welches Tool er einsetzten möchte, ohne sich Gedanken zu machen, was eigentlich die Grundlagen des Projektmanagements sind, endet meist in einer Sackgasse. Wir erläutern Ihnen sowohl die elementaren Grundlagen des Projektmanagements und stellen Software vor, mit denen Sie Ihre Anforderungen umsetzen können.

5724-20 *Fritz Reidenbach*
Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 28. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 208

Projekte planen mit MS-Project

An einem betrieblichen Beispiel erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Grafiken.

5725-20 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Jan. – 06. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 192

● **Bildungsurlaub**

5725-22 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

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

5774-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

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

5775-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

5776-20 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler. Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5790-20 *Vivian Endisch-Kocyba*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Okt., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-22 *Vivian Endisch-Kocyba*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Okt. – 11. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-24 *Vivian Endisch-Kocyba*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Nov. – 16. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Sie möchten ansprechende E-Mails, Briefe und Berichte verfassen? Sie sind manchmal unsicher in Rechtschreibung und Zeichensetzung?

Lernen Sie Ihre Inhalte klar und verständlich zu formulieren und zu gliedern. Oder frischen Sie Ihre Grammatik- und Rechtschreibkenntnisse auf, damit das nächste Komma sicher sitzt.

Mehr Infos ab Seite 256

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I

Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?" und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind. Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-20 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II

Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-22 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:
- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5803-24 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Finden Sie Ihre Berufung

Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen, unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wieder finden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutagekommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Voraussetzung: Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5820-20 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
29. Okt. + 30. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5820-22 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
21. Jan. + 22. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Online-Kurs: Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Wir geben Ihnen hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse, um dann mit ihnen eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

Themen:
- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Vorhandenes Potenzial
- Strategien zur Umsetzung
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

5824-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Online-Kurs: Einstellungstestvorbereitung für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst

Wenn Sie genauer wissen wollen, was in dem Einstellungstest für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst der Branddirektion Frankfurt auf Sie zukommt, bieten wir Ihnen eine gute Gelegenheit, sich vorzubereiten. Wir vermitteln Ihnen die Geheimnisse der deutschen Rechtschreibung und machen Sie mit dem Zeitfaktor der Testverfahren vertraut. In Mathematik besprechen wir das Rechnen mit Größen, Dreisatz und Textaufgaben. Außerdem erhalten Sie Informationen zur persönlichen Vorbereitung auf Einstellungstests sowie zur Entwicklung individueller Teststrategien. Natürlich werden Ihre Fragen und Wünsche berücksichtigt. Sie erhalten Material, mit dem Sie auch zu Hause noch einmal in aller Ruhe den Stoff nacharbeiten können. Die Inhalte sind auf das Frankfurter Testverfahren zugeschnitten.

Beratung und Information:
Hans-Peter Matthias, Telefon: 069 212-39996
Nada Latincic, Telefon: 069 212-39990
Die Skripte werden per Post verschickt.

5835-20 *Dieter Becker; N.N.*
Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 99, Mat. Kosten € 10

5835-22 *Dieter Becker; N.N.*
Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 99, Mat. Kosten € 10

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.).

Unsere AZAV-Trägerzertifizierung ermöglicht die Förderung der Module zur Vorbereitung auf die Erzieher/-innenausbildung als Maßnahme der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Kontakt

Nedica Divac
Kindertageseinrichtungen, Grundschule
Telefon 069 212-38329
E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich
Kindertagespflege, Schule, Servicestelle Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung
Telefon 069 212-73677
E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Miriam Sohn
Organisation
Telefon 069 212-30452
E-Mail miriam.sohn.vhs@stadt-frankfurt.de

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder fordern Sie das Jahresprogamm 2021 für soziale und pädagogische Berufe an.

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Klitzeklein ganz groß!
Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

5861-03 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Wie war das noch gleich?
Entwicklungspsychologische Grundlagen

- **Kinder im Alter von 0 bis 12 Monaten**

5861-04 *Tina Riebeling*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

- **ein- bis zweijährige Kinder**

5861-05 *Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

- **zwei- bis dreijährige Kinder**

5861-06 *Tina Riebeling*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Streit zwischen Kindern in der Krippe/Krabbelstube

5861-07 *Tina Riebeling*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 3

Partizipation – Gemeinsam sind wir besser!

5870-01 *Tina Riebeling*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
02. Nov. + 03. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Beißen geht gar nicht!
Körperliche Übergriffe unter Kleinkindern

5870-02 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Wilde Pinsel und bunte Pampe

NEU im Programm

Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

5870-03 *Susanne Bergstaedt*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 4

Bildung und Erziehung von Kindern

Naturpädagogik – kreativ

5880-03 ⓘ *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
10. Sep. + 17. Sep., 2x
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark;
€ 128, Mat. Kosten € 4

Kindgerechte Entwicklungsförderung
Piklerpädagogik im Alltag

5883-02 *Tina Riebeling*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. + 02. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

„Mit Kindern im Gespräch" – alltagsintegrierte Sprachbildung
Sprache ist der Schlüssel zur Welt.

5885-01 *Dr. Ute Nieschalk*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Sep.,**
Di + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. + 25. Nov, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 6

Natur und Sprache

5885-02 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64,
Mat. Kosten € 2

Kinder in die Sprache und ins Denken begleiten

5885-03 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Lernen mit allen Sinnen

Neue Formen und Ansätze aus der Kunst-, Natur- und Kulturpädagogik

5889-04 *Anette Seelinger*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 27. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Literacy

5889-08 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 26. Nov., 10. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 3

Rückentraining und Entspannung für Erzieher/-innen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Bewegungskleidung, Decke

5901-10 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Bewegen und Gestalten: Kreativität zwischen Form und Freiheit

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, ein Tuch, warme Socken oder Hallenschuhe, Schreib- und Malutensilien

5902-03 *Ulrike Panhans*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. + 26. Okt.,**
Fr, ,09.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Kraft tanken durch Entspannung

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ggf. dünnes Laken/Wolldecke, wenn vorhanden Sitzkissen, sonst großes Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. warme Socken

5903-01 *Nicole Kirchmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher/-innen

Bitte mitbringen: warme Socken, Gymnastikmatte, dünne Decke, Kissen

5903-07 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Entspannung für Kinder spannend gemacht

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ggf. dünnes Laken/Wolldecke, wenn vorhanden Sitzkissen, sonst großes Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. warme Socken

5904-01 *Nicole Kirchmann*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep. + 16. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

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

Kinderyoga

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ggf. dünnes Laken/Wolldecke, wenn vorhanden Sitzkissen, sonst großes Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. warme Socken

● **Basis**

5904-05 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. + 14. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

5904-06 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

● **Aufbau**

Voraussetzung: Einführung in Kinderyoga Basis.

5904-08 *Nicole Kirchmann*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. + 25. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5912-03 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Selbstverständlich singen wir (Ü3)

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5914-02 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

Eine CD mit einstudierten Liedern können Sie für € 12 nach Kursende käuflich erwerben.
Voraussetzungen bei allen Kursen: Kurze Fingernägel und Freude am Singen
Bitte mitbringen: Gitarre

5916-02 *Ruth Eichhorn*
Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Nov. – 01. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Kinderlieder auf der Ukulele begleiten für Erzieher/-innen

Außer kurzen Fingernägeln an der linken Hand braucht es dazu keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Das Buch einschließlich einer CD mit den Liedern ist im Kurs erhältlich.

Instrumente – soweit vorhanden – bitte mitbringen. Auf Wunsch können auch Ukulelen erworben werden. Wenn daran Interesse besteht, muss das bei der Anmeldung angeben werden (€ 50 inkl. Tasche).

5917-01 *Georg Feils*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Musik für Schnullernasen (U3)

Das Liederheft „Schnullernasen" (Noten, Akkorde, Texte und Spielanleitungen) ist für € 12 im Kurs erhältlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung zum Ausprobieren von Bewegungsliedern.

5917-02 *Georg Feils*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Musik im Hort

Cajon, Boomwhackers & Co.

5919-03 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

5919-04 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Dez., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Schutz des Kindes

§8a SGB VIII – Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung

5930-01 *Kursleiter/-innen Team*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
07. Okt. + 08. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 128

Kinder schützen heißt Kinder stark machen

5932-01 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
18. Nov. + 19. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kinder psychisch kranker Eltern

5933-01 *Joachim Heilmann*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Integration/Inklusion

Grundlagen der Integration/Inklusion

5940-01 *Dr. Ursula Pohl*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **04.Okt. – 06. Okt.,**
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 05. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 384, Mat. Kosten € 6

Gemeinsam sind wir unterschiedlich

Handreichungen zum Umgang mit Diversität

5944-03 *Dr. Daniela Wehrstein*
Di, 09.00 – 12.15 Uhr, **02. Nov. – 23. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 11,10

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

Symptome – Ursachen – Handlungsmöglichkeiten

5944-06 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

Ursachen, Symptomatik und Tipps für den KiTa-Alltag

5944-08 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5944-09 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Grenzen erkennen – Grenzen deutlich machen

Aggressionen abbauen – Abgrenzung in Konfliktsituationen

5944-11 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Praxis

Elternarbeit – Lust oder Frust?

Wie die professionelle Zusammenarbeit mit Eltern gelingen kann

5955-09 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. + 24. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

5963-02 *Ulrike Blatter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Achtsame Kommunikation mit Kindern

5966-02 *Ute Apolke*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Erziehung zu Nachhaltigkeit

5966-05 *Ute Apolke*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
16. Sep. + 17. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Freude an früher Mathematik für Kinder

5967-04 *Dr. Ute Nieschalk*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5967-05 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Wie war das noch gleich?

Entwicklungspsychologische Grundlagen (drei- bis vierjährige Kinder)

5967-07 *Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Fit für Gespräche

Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

5967-09 *Ulrike Blatter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kita-Räume pädagogisch gestalten

5967-10 *Susanne Bergstaedt*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. + 19. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Emotionale und soziale Kompetenz stärken

5968-01 *Dr. Ute Nieschalk*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Jungen in Bewegung

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

5968-02 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Spezial

Berufsbezogenes Deutsch für Hauswirtschafter/-innen

5972-02 *Eva-Marie Jeutter*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 440

Das innere Kind – gestalttherapeutische Selbsterfahrung

Bitte mitbringen: Fotos aus der Kindheit, Spielsachen, Sitzkissen

5974-07 *Maria Liselotte Uhlendorff*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 03. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192

Mehr Arbeitszufriedenheit und Selbstfürsorge

5975-03 *Margit Grossmann*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Moderne Neurobiologie und Ressourcen im Umgang mit Konflikten

5978-05 *Ilse Röder-Debus*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. + 08. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache, möglichst sechs Jahre Schulenglisch

5988-01 ⓘ BU *Doris Santifaller*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

Leitungskompetenz

Portfolioarbeit

Kreative Praxisanregungen für Leitungskräfte

5992-04 *Anette Seelinger*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Fachfremdes Personal in der pädagogischen Arbeit

Ein Tabu oder eine Leitungsaufgabe?

5998-02 *Dr. Ursula Pohl*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 5

Schule

Zertifizierter Weiterbildungslehrgang „Bildung und Betreuung in der Ganztagsschule“

Das Angebot des Stadtschulamtes Frankfurt am Main und der Volkshochschule Frankfurt am Main richtet sich vorrangig an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die im Pakt für den Nachmittag tätig sind. Beschäftigte in weiteren Ganztagsangeboten können sich anmelden und erhalten bei freien Kapazitäten ebenfalls die Möglichkeit teilzunehmen.

Für Ihre pädagogische Arbeit bieten wir mit 80 Unterrichtseinheiten, einer Einführungsveranstaltung, Praxisreflexion und einem Abschlusskolloquium eine professionelle Weiterbildung mit Zertifikat. Sie werden dabei nicht nur theoretische Grundlagen Ihrer praktischen Arbeit kennenlernen, sondern auch ganz individuell Ihr pädagogisches Handeln reflektieren und Ihre Kompetenzen erweitern.

Zielgruppe
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Schulkindbetreuung ohne pädagogische

Zeitraum
30. Aug. – 17. Dez., 102 Unterrichtseinheiten (UE)

Kosten
finanziert durch das Stadtschulamt Frankfurt am Main und das Land Hessen, kostenfrei für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die an Frankfurter Schulen in städtischer Trägerschaft beschäftigt sind.

Anmeldeschluss
31. Juli 2021

Unterrichtsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kursleitung
Brigitte Brautmann, Heidemarie Mohrig-Jost, Dr. Ursula Pohl, Michael Schmitt (Serviceagentur „Ganztägig lernen“ Hessen), Monja Jaenisch, Sabine Kalla (Stadtschulamt Frankfurt)

Kindertagespflege

Entspannte Kinder – Entspannte Tagesmütter und -väter

Die eigenen Kraftquellen stärken

5851-04 *Jessica Bräuniger*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Den Kleinsten Raum geben – Räume passgenau gestalten

5851-06 *Susanne Bergstaedt*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Achtsam und feinfühlig mit sich selbst und den Tageskindern

5851-08 *Jessica Bräuniger*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Finanz-Überblick: Ein gutes Gefühl mit der Selbständigkeit

5852-02 *Rosie Röhrl*
So, 09.00 – 14.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Upcycling

Kreatives Gestalten mit Recyclingmaterialien in der Kindertagespflege

Bitte mitbringen: gesammelte Recyclingmaterialien
Zusatzkosten: € 2 für Material (im Kurs zu zahlen)

5852-04 *Susanne Bergstaedt*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Tagesfamilie-Relax: Kraft tanken und Ideen sammeln

5852-06 *Jessica Bräuniger*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 29. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

5852-07 *Jessica Bräuniger*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov. – 17. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln

5853-05 *Fresia Klug-Duran*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Musik für Schnullernasen (U3)

Das Liederheft „Schnullernasen" (Noten, Akkorde, Texte und Spielanleitungen) ist für € 12 im Kurs erhältlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung zum Ausprobieren von Bewegungsliedern.

5853-07 *Georg Feils*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Aufbaukurs: Kinderlieder auf der Ukulele begleiten

NEU im Programm

Bitte bringen Sie Ihre Ukulele und ein Stimmgerät mit oder laden Sie sich ein chromatisches Stimmgerät auf's Handy (z.B. at hand tuner, Taschenstimmgerät Ukulele). Auf Wunsch kann die Sopranukulele „Mahilele" (€ 50 inkl. Tasche) im Kurs erworben werden. Interesse bitte bei der Anmeldung angeben.

5853-09 *Georg Feils*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Die Rolle und Bedeutung von Vätern in der Kindertagespflege

NEU im Programm

5854-02 *Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Wenn die Kleinsten gestresst sind

Stressbalance im Kleinkindalter

5854-03 *Ilse Röder-Debus*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Das Spiel als Lernprozess – kinderleicht spielend lernen

5854-04 *Tina Riebeling*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

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

In unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung

- **lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an**
- **erlangen Sie mehr Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik für Schule, Ausbildung und Beruf**
- **erweitern Sie Ihre Mathematikkenntnisse**
- **nutzen Sie Computer und Internet**
- **bereiten Sie sich auf den Haupt- oder Realschulabschluss vor**

Grundbildung, Schule

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige 254
Vorbereitung Schulabschlüsse 255
Schulabschlüsse 256
Besseres Deutsch 256
Mathematik 257

Grundbildung, Schule

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder erweitern Sie Ihre vorhandenen Fertigkeiten.

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen
Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Lese- und Schreibtraining

Das Schreibtraining richtet sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Muttersprache und an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (ab B1-Niveau).

In einer kleinen Gruppe können Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse erweitern und können gezielt die Anwendung der Grammatik- und Rechtschreibregeln für das Schreiben von Texten üben.

6005-51 *Jelena Pehar*
Di + Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Sep. – 13. Jan., 26x**
Abendgymnasium; € 140

6005-52 *Kursleiter/-innen Team*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **08. Sep. – 17. Dez., 26x**
Abendgymnasium; € 120

6005-53 *Kursleiter/-innen Team*
Di + Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **14. Sep. – 20. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-56 *Ines Wilhelmi*
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **13. Sep. – 12. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-59 Nord *Anja Taschner*
Mo + Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **30. Aug. – 29. Nov., 23x**
Nordwestzentrum; € 110

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren. Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und anderen Lern- und Schreibprogrammen.

Ein/-e Lernberater/-in steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-65 *Kursleiter/-innen Team*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **13. Sep. – 19. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden vier gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt.

Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt am Main.

6005-67 *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 14.30 – 16.45 Uhr, **14. Sep. – 13. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Mehr Sicherheit beim Schreiben

Aus „Felern" lernen

Sie fühlen sich beim Schreiben häufig unsicher und möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Hier können Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Kenntnisstand, die Grundlagen der Rechtschreibung wiederholen und festigen. Durch viele Übungen lernen Sie zum Beispiel, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, mit „e" oder „ä" oder mit „d" oder „t". Zudem trainieren Sie die Nutzung von Nachschlagewerken.

6005-70 *Claudia Torra*
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **30. Aug. – 15. Dez., 25x**
Klingerschule; € 120

Online-Kurs: Schreibtraining

Das Schreibtraining richtet sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Muttersprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau).

In einer kleinen Gruppe können Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse erweitern und können gezielt die Anwendung der Grammatik- und Rechtsschreibregeln für das Schreiben von Texten üben.

6005-71 Nord *Bettina Wolf-Lenz*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Online-Kurs (vhs.cloud); € 75

Lese- und Schreibtraining

Das Schreibtraining richtet sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Muttersprache und an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (ab B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse erweitern und können gezielt die Anwendung der Grammatik- und Rechtschreibregeln für das Schreiben von Texten üben.

6005-72 Nord *Bettina Wolf-Lenz*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 75

Vorbereitung Schulabschlüsse

Fit für die Hauptschule

Sie haben keinen (in Deutschland anerkannten) Schulabschluss und möchten sich auf den Besuch einer Hauptschule für Erwachsene vorbereiten. Wir unterstützen Sie dabei! Im Kurs erhalten Sie die Grundlagen für den Unterricht in Deutsch und Mathematik. Sie trainieren Ihr Leseverständnis und lernen, eigene Texte zu schreiben. Dazu wiederholen Sie die wichtigsten Regeln der deutschen Rechtschreibung und Grammatik. Außerdem üben Sie die Grundrechenarten und das Lösen von Textaufgaben.

Voraussetzung: Gute mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse (ab B1-Niveau).
Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.
Sofern noch Plätze frei sind, ist ein Kurseinstieg auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich.

6310-50 *N.N.*
Mo – Do, 09.45 – 13.00 Uhr, **13. Sep. – 20. Jan., 52x**
VHS Sonnemannstraße; € 280 (Ratenzahlung)

Online-Kurs: Deutsch für die Realschule

Bereiten Sie sich flexibel auf den Deutschunterricht und Aufnahmetests vor.
Sie erhalten Materialien zum Selbstlernen, die Sie zuhause bearbeiten. Zu den von Ihnen bearbeiteten Aufgaben erhalten Sie eine persönliche Rückmeldung von den Kursleitenden. Einmal wöchentlich haben Sie online Unterricht im virtuellen Klassenzimmer.

Zielgruppe:
Jugendliche und Erwachsene, die sich im Fach Deutsch auf den Besuch einer Realschule für Erwachsene oder den Kurs Realschulabschluss online vorbereiten möchten.

Wir bieten Ihnen:
- Online-Kurs mit maximal 10 Teilnehmenden
- Wiederholung der wichtigsten Unterrichtsinhalte im Fach Deutsch bis zum Hauptschulabschluss (Sachtexte, Kurzgeschichten, Training von Textverständnis und Schreiben von Texten)

Voraussetzungen:
- Gute schriftliche und mündliche Deutschkenntnisse (Empfehlung: B2-Niveau bzw. Personen mit Deutsch als Erstsprache)
- PC, Laptop oder Tablet, Internetzugang, E-Mail-Adresse

Weitere Informationen und Anmeldung:
Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

6310-65 *Kursleiter/-innen Team*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
Online-Kurs; € 90

Lust, mehr zu lesen?

Besuchen Sie unsere Lesetreffs für alle – inklusiv, barrierefrei, leicht verständlich auf Seite 31

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung
Lebenshilfe e.V., Telefon: 069 174892-920

Lesen und Schreiben

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

6099-53 *Kursleiter/-innen Team*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-54 *Kursleiter/-innen Team*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Umgang mit Zahlen – Rechnen

Mit anschaulichem Material und spielerischen Methoden wird das Verständnis für Zahlen, Formen und Mengen erweitert. Dabei werden besonders die Grundrechenarten geübt, aber auch das genaue Hinschauen und Vergleichen, das Maßnehmen und das Auf- und Abrunden von Beträgen.

Bitte mitbringen: Lineal

6099-55 Nord *Dennis Bruns*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **18. Sep. – 30. Okt., 4x**
Gut Hausen; Entgeltfrei

Zum Lernen ist es nie zu spät! Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum (Wieder-)Erlernen und Erweitern von Lese- und Schreibkompetenzen ermutigen oder bei der Vorbereitung auf einen Schulabschluss unterstützen.

In kleinen Gruppen lernen Sie intensiv durch unsere Kursleitungen betreut. Denn wer lesen und schreiben kann, hat es leichter im Leben, kann selbstbestimmt handeln und besser am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben. Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss

Sie können sich innerhalb eines Schuljahres auf den Hauptschulabschluss vorbereiten. Der Kurs endet im Juli mit der Abschlussprüfung, die wir unter Aufsicht des Staatlichen Schulamtes durchführen.

Der Unterricht findet täglich im Zeitraum von 8.30 – 13.30 Uhr statt.
Die Fächer sind:
- Deutsch
- Mathematik
- Biologie
- Gesellschaftslehre
- Projektunterricht
- EDV
- Lernen lernen

Gemeinsam mit der Bildungsberatung Hessencampus unterstützen wir Sie beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz.

Gerne beraten wir Sie über Ihre Möglichkeiten und planen gemeinsam Ihren Bildungsweg. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Beratungstermin.

Information und Beratung
Margret Büscher-Keßler
Telefon: 069 212-39805

Manuela Flach
Telefon: 069 212-30464

E-Mail: schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

6422-09 *N.N.*
Mo – Fr, 08.30 – 13.30 Uhr, **01. Sep. – 22. Juli, 197x**
VHS Sonnemannstraße; € 1.200 (Ratenzahlung)

Realschulabschluss online

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die sich auf Grund von Berufstätigkeit, Kinderbetreuung oder anderen Verpflichtungen zeitlich flexibel und selbstbestimmt zu Hause auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten möchten.

Mit der Buchung des Online-Kurses erhalten Sie ein komplettes Paket:
- mehrere Präsenztermine
- die wichtigsten Begleitmaterialien zum Selbstlernen
- individuelle Beratung durch Ihre/n Tutor/-in
- Durchführung der Abschlussprüfung

Sie buchen jeweils ein Halbjahr. Die Abschlussprüfung kann abhängig von den persönlichen Voraussetzungen nach zwei bis drei Halbjahren abgelegt werden.

Information und Beratung
Jaroslav Baudis
Telefon: 069 212-39869 (Di, 17.00 – 18.00 Uhr)
E-Mail: schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de
Keine Beratung in den Schulferien.

6433-18 *N.N.*
04. Sep. – 29. Jan.
Präsenzveranstaltungen:
Sa., 10.00 – 14.30 Uhr, **04. Sep.**
Sa., 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan.**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Besseres Deutsch

Deutsch ist Ihre Erstsprache oder Sie verfügen bereits über sichere mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse. Sie wünschen sich aber, sicherer beim Schreiben zu werden und fehlerfreie Texte zu verfassen.

In unseren Kursen können Sie gezielt Ihre Rechtschreibung verbessern und Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen – und das online oder vor Ort in der VHS.

Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot das richtige für Sie ist, beraten wir Sie gerne.

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Kennen Sie schon Leichte Sprache?

Entdecken Sie diesen und weitere Kurse ab Seite 33

Richtig schreiben

Sie haben im Alltag und Beruf Probleme mit der Rechtschreibung? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben ihre praktische Anwendung. Auch die für richtige Schreibung erforderlichen Kenntnisse in Grammatik und Satzbau sowie in der Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu verfassen.

Dieser Kurs richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen (ab B1+ Niveau).

6530-59 *Dr. Ernst Benz*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **06. Sep. – 15. Dez., 26x**
Bethmannschule; € 150

Online-Kurse: Rechtschreibung und Zeichensetzung kompakt

NEU im Programm

Frischen Sie Ihre Kenntnisse der Rechtschreibung und Zeichensetzung auf. An jeweils drei Abenden wiederholen Sie die wichtigsten Regeln und trainieren deren Anwendung durch abwechslungsreiche Übungen. So kann Ihre Kursleiterin offene Fragen direkt beantworten und Ihre Rechtschreibung erhält den letzten Schliff.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Kenntnissen ab B2-Niveau. Die einzelnen Teile können unabhängig voneinander gebucht werden.

● Rechtschreibung I

Themen:
- S-Laute (ß-Regeln)
- Dehnungs-h
- ähnlich klingende Laute (e/ä, eu/äu)
- Wortendungen mit d oder t

6530-60 *Anja Taschner*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **01. Nov. – 08. Nov., 3x**
Online-Kurs (Zoom); € 50

● Rechtschreibung II

Themen:
- Groß-/Kleinschreibung
- Getrennt-/Zusammenschreibung

6530-61 *Anja Taschner*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **10. Nov. – 17. Nov., 3x**
Online-Kurs (Zoom); € 50

● Zeichensetzung

Themen:
- die wichtigsten Kommaregeln
- Punkt, Doppelpunkt, Gedankenstrich

6530-62 *Anja Taschner*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **22. Nov. – 29. Nov., 3x**
Online-Kurs (Zoom); € 50

Stolpersteine der Grammatik vermeiden

Texte besser formulieren

Deutsch ist Ihre Erstsprache oder Sie verfügen über sehr gute mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse (mindestens B2/C1- Niveau), aber Sie sind nicht zufrieden mit den Texten, die Sie in Ausbildung oder Beruf verfassen müssen?

Sie lernen, wie Sie in E-Mails, Berichten, Protokollen usw. nicht nur Stolpersteine der Grammatik umgehen, sondern Ihre Texte übersichtlich und nachvollziehbar strukturieren sowie in ansprechender und angemessener Weise formulieren.

Kursinhalte:
- Satzbau und Satzgliederung
- Konjunktiv
- Passiv
- Zeiten

Eigene Texte können in den Kurs einbezogen und verbessert werden.

6530-70 *Dr. Ernst Benz*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **28. Sep. – 14. Dez., 10x**
Bethmannschule; € 150

Online-Kurs: Vier Fälle fürs Deutsche

NEU im Programm

Nominativ, Dativ, Akkusativ und Genitiv

Welche Präpositionen brauchen den Dativ? Welche verlangen nach dem Akkusativ? Was machen wir eigentlich genau mit dem Genitiv? An fünf Abenden schauen wir uns diese Fragen genauer an. Wir starten mit einer kleinen Einführung in die Welt der vier Fälle und wie wir sie erkennen können. Anschließend schauen wir uns die Tücken genauer an und üben die richtige Deklination. Danach widmen wir uns Präpositionen und Verben, die einen bestimmten Fall verlangen. Am Ende sind Sie Expert/-in für die Fälle im Deutschen und können sogar den Genitiv benutzen.

Kursinhalte:
- Woran erkennen wir die Fälle?
- Wiederholung von Nomen, Adjektiven, Artikeln
- Präpositionen und Verben

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Kenntnissen ab Niveau B2/C1.

6530-71 *Kursleiter/-innen Team*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Nov. – 15. Dez., 5x**
Online-Kurs (Zoom); € 85

Mathematik

Funktionen und Gleichungen

Einstieg und Wiederholung

Es werden Aufgaben zu Geraden, Parabeln und Potenzfunktionen und Gleichungen sowie Gleichungssystemen gerechnet, erklärt und zusammen besprochen. Falls genügend Zeit vorhanden ist – und bei Interesse – beschäftigen wir uns mit Ableitungen. Besonders geeignet für Schüler/-innen oder Fachoberschüler/-innen, angehende Student/-innen oder Studierende und alle, die mathematische Inhalte vertiefen bzw. wiederholen möchten. Selbstverständlich werden Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.

6641-55 *Eberhardt Schott*
Sa, 17.00 – 19.15 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Mathematik am Wochenende

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf dem Aspekt des mathematischen Verständnisses. Dieses mathematische Grundwissen kann gut zur Vorbereitung eines entsprechenden Studiums dienen oder als Anregung für Menschen, die tiefer in die Mathematik einsteigen wollen.

Es sind keine Übungskurse zur Abiturvorbereitung, können solche aber ergänzen, speziell für Teilnehmer/-innen eines Leistungskurses Mathematik.

● Grundlagen der Mathematik

Für das Verständnis der Oberstufenmathematik sowie der weiterführenden Mathematik sind gute Kenntnisse des Stoffes der Mittelstufe sowie der mathematischen Grundlagen notwendig. Sie wiederholen und vertiefen die Grundzüge der mathematischen Logik (sog. klassische Aussagen-

logik), die die Basis allen mathematischen Schließens bildet; ferner, darauf aufbauend, die Grundzüge der Mengenlehre und der Beweistheorie. Danach wird, zur Wiederholung und Übung, teilweise bereits aus der Mittelstufe bekannter Stoff behandelt: Gleichungen, binomische Formeln, Satz des Pythagoras („Abstände" in der Ebene), elementare geometrische Kurven in der Ebene und ihre algebraischen Gleichungen (Gerade, Kreis, Ellipse, Parabel, Hyperbel).

Auch als Vorbereitung auf den Kurs Oberstufenmathematik geeignet.

6671-56 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Sep. – 10. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

● Oberstufenmathematik/Studienvorbereitung

Dieser Kurs ist geeignet in der Studienvorbereitung oder für Studierende, Teilnehmende eines Leistungskurses Mathematik in der Abiturvorbereitung sowie für Menschen, die ein vertieftes Interesse an der Mathematik haben. Behandelt werden die Grundlagen der reellen Analysis: Zuordnung – Abbildung – Funktion, eineindeutige Zuordnung zwischen reellen Zahlen und Punkten (die „Zahlengerade"). Bildung neuer Funktionen aus vorgegebenen Funktionen, Folgen und Reihen, vollständige Induktion, Polynome, Nullstellensatz, Rechnen mit Ungleichungen, Konvergenz und Grenzwert, die „Eulersche Zahl" e, elementare reelle Funktionen (Potenz-, Exponentialfunktion; Umkehrfunktion: Wurzel-, Logarithmusfunktion, „Rechenregeln" für die Umkehrfunktionen), Stetigkeit von Funktionen. Neben der Erarbeitung eines systematischen Verständnisses werden die Themen durch Anwendungsbeispiele vertieft.

Vorkenntnisse: Grundlagenkurs. Der Besuch dieses Kurses ist zwar nicht zwingend, wird jedoch dringend empfohlen.

6671-57 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Okt. – 14. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

● Differentialrechnung

Die Grundlagen der Analysis werden vertiefend angewandt und ausgebaut: Differentialquotient (als spezieller Grenzwert) und Kurventangente, Differentiation der elementaren Funktionen, Differentiationsregeln (Differentiation der Summen-/Differenzfunktion, der Produkt-/Quotientenfunktion, der hintereinandergeschalteten Funktionen und der Umkehrfunktion). Schließlich sollen die Regeln der „Kurvendiskussion" an einem Beispiel ausführlich behandelt werden.

6671-58 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Nov. – 12. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

In diesem Programmbereich finden Sie

- **Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte**
- **Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung**
- **englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)**

Spezielle Angebote

Junge VHS 260
Hochbegabtenzentrum 266
Aktiv im Alter 282
VHS speaks English 297
Bildungsurlaub 299

Junge VHS

Der jüngste Angebotsbereich der Frankfurter Volkshochschule bietet Kindern und Jugendlichen interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen zu großen und zu kleinen Themen.

Das Programm orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren, egal ob sie Lust auf HipHop oder Inline-Skaten haben, unsicher im Umgang mit dem Computer sind, das Theaterspielen ausprobieren, einen Krimi drehen wollen oder Probleme mit der englischen Grammatik haben.

Es ist möglich, mit anderen Interessierten am Projekt „Kinder machen Radio" mitzuwirken, diverse Fremdsprachen zu lernen oder sich in Knigge-Kursen mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinanderzusetzen.

Und wer in der Schule Probleme mit der mündlichen Beteiligung am Unterricht hat, findet Unterstützung, wie er es besser und erfolgreicher tun kann.

Viele Kurse sind auf Anregung von Jugendlichen oder interessierten Eltern entstanden, nicht wenige werden auch von Jugendlichen, die bereits volljährig sind, durchgeführt.

Die „Junge VHS" bewegt sich an der Schnittstelle zwischen Schule und Jugendarbeit – nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu dem Angebot, das über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder anderen Institutionen organisiert wird.

! Bitte beachten Sie unsere Altersvorgaben für die Kurse. Sollte Ihr Kind über eine gesundheitliche Beeinträchtigung verfügen, so bitten wir Sie, vor der Anmeldung mit der zuständigen Pädagogin Frau Kneisel (Tel. 069 212-35545) Rücksprache zu nehmen.

Wir weisen darauf hin, dass die Aufsichtspflicht der VHS auf die Zeit des Kurses beschränkt ist. Wir bitten Sie, dies beim Bringen oder Abholen Ihrer Kinder zu berücksichtigen.

Für Schulen, Institutionen oder Vereine planen wir auch maßgeschneiderte Kurse aus unserer gesamten Angebotspalette.

Information und Beratung

Magdalena Kneisel
Telefon 069 212-35545

Annette Lück-Triglia
Telefon 069 212-39834

E-Mail junge.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de/jungevhs

Selbstbehauptung, Selbsterfahrung, Bewegung

Power Yoga für Kinder

7 – 10 Jahre

Kinder sind lebendig und stecken voller Energie. Wir tauchen hier gemeinsam ein in Tierfiguren: der brüllende Löwe, die auftauchende Schildkröte und die summende Biene – Elemente des Hatha-Yoga. Wir strecken, beugen und dehnen uns, wir springen, üben Balance und wir entspannen. Wir üben eine Bewegungsabfolge mit Musik, eine Choreographie.

6710-02 Nord *Marilene Lourenco Högl*
Do, 16.00 – 17.00 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 60

siehe auch: Auszeit mit Kind, 3247-03

Capoeira – Förderung aller Sinne

8 – 12 Jahre

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst und verbindet Tanz, Akrobatik und Musik. Dementsprechend macht es sehr viel Spaß und fördert dabei die Koordination aller Sinne.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und einen Imbiss

6710-10 Nord *Beatriz Dos Santos Barbosa*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 56

HipHop, Streetdance etc.

8 – 11 Jahre, Ferienkurs

Tanzen, wie es Euch Spaß macht: Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten, sich zu Musik zu bewegen, angefangen von Basics über Streetdance bis Freestyle ... Nach einem Aufwärmtraining erlernt Ihr verschiedene Schritte und Figuren, die zu einer kompletten Choreographie zusammengefügt werden können. Damit könnt Ihr dann auf jedem Event glänzen. Jede/-r kann tanzen! Vor allem: Es soll Spaß machen!

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, Kleidung mit Bewegungsfreiheit und einen Snack für die gemeinsame Pause

6710-11 *Silvia Cucek*
Mi – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Okt. – 22. Okt., 3x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

siehe auch: Family Dance Workout – Tanzspaß für die ganze Familie, 3558-61

Grown Girl

NEU im Programm

Workshop für Mädchen, 15 – 19 Jahre

Mit smarten und erprobten Methoden, werdet Ihr auf die Herausforderungen des Lebens vorbereitet. Selbstbewusst und mit tollen kommunikativen Fähigkeiten ausgestattet, meistert Ihr zukünftig jede Konfliktsituation. Ihr lernt die Körpersprache anderer zu lesen und Eure eigene gekonnt einzusetzen. Wir erarbeiten gemeinsam Ziele und Visionen, sprechen über positive Glaubenssätze und stärken Eure Stärken. So gewinnt Ihr an Mut und an Vertrauen in Eure eigenen Fähigkeiten. Frei nach dem Motto „Little girls with dreams become women with big visions."

Kursinhalte:
- selbstbewusster werden und Selbstvertrauen aufbauen
- souveräner Umgang mit Konflikten und Kritik
- Körpersprache richtig einsetzen
- Schwächen kennen, Stärken stärken
- mit Social Media bewusst umgehen
- Visionen und Ziele erarbeiten und umsetzen

6710-12 *Arabella Zegarac*
Sa + So, 09.30 – 13.30 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Wohin mit meiner Wut?

9 – 12 Jahre

Ihr bekommt im Rahmen dieses Kurses Zugang zu Euren Gefühlen. Dabei lernt Ihr in neuer, positiver Weise mit Euren Aggressionen umzugehen. Ihr bekommt „Werkzeuge" an die Hand, mit denen Euch dies möglich wird.

Bitte mitbringen: Essen und Getränke für die Mittagspause, Hallenturnschuhe, Schläppchen oder Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung

6710-13 Nord *Valentin Ries*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 36

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre

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

Der Kurs wird von zwei ausgebildeten „Nicht mit mir"-Kursleitern/-innen und Kindertrainern/-innen des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.
Zur Vorbereitung findet je Kurs ein Elternabend statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

6710-14 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Nov.,**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 80

6710-15 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Dez.,**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 80

Knigge

Knigge für Kids

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Wer schon von klein auf die richtigen Umgangsformen lernt, hat es deutlich leichter im Leben. Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, gelten bestimmte Regeln. Hier lernst Du anhand zahlreicher praktischer Beispiele, welche Umgangsformen zeitgemäß sind und wie Du diese im Alltag anwenden kannst. Du erhältst im Anschluss an den Workshop einen „Benimm-Führerschein".

Themenschwerpunkte:
- Begrüßen und vorstellen: Kleine Unterschiede mit großer Wirkung
- Sag doch einfach „Hallo": So kommst Du mit anderen ins Gespräch
- Dein professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit
- Umgang mit Zauber- und Schimpfwörtern
- Das kleine Einmaleins der großen Wirkung
- Der Kampf mit Messer und Gabel (praktisches Training beim Mittagessen, Kosten für Essen und ein Getränk enthalten)

Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

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

Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann/mag.

6710-16 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50, Mat. Kosten € 10

6710-17 Nord *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 50, Mat. Kosten € 10

Knigge für Teenager

13 – 17 Jahre

Gutes Benehmen ist von vorgestern, anstrengend oder gar out? Keineswegs! Hier erfahrt Ihr anhand praxisnaher Beispiele, wie man mit zeitgemäßen Umgangsformen im alltäglichen Kontakt mit Eltern, Lehrern, Freundinnen und Freunden punkten und auch schwierige Situationen souverän meistern kann.

Themenschwerpunkte:
- Benimm-Basics von A wie „Anfassen" bis Z wie „Zuhören"
- So kommst Du mit anderen ins Gespräch, ohne aufdringlich zu wirken
- Image und Outfit: So punktest Du mit Deiner Kleidung
- Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch
- Ellenbogen vom Tisch – gekonnter Umgang mit Messer, Gabel & Co. (praktische Unterweisung beim Mittagessen, Kosten für das Essen sind enthalten)

Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann/mag.

6710-18 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50, Mat. Kosten € 10

Schulische Förderung

Leichter lernen nach Lerntyp(en)

11 – 13 Jahre

Kennst du deinen Lerntyp? Falls nicht, kannst Du ihn in diesem Kurs herausfinden und das hier erworbene Wissen so anwenden, dass Du leichter und effektiver lernen kannst.

6712-07 *Biljana Varzic*
Sa, 09.30 – 14.30 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

6712-08 *Biljana Varzic*
Sa, 09.30 – 14.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Rhetorik für die Oberstufe

NEU im Programm

15 – 19 Jahre

Ob in der Schule, an der Uni, im Job oder im Alltag: Menschen sprechen vor anderen und mit anderen – und möchten dabei einen positiven, kompetenten, überzeugenden und sympathischen Eindruck hinterlassen! Doch wie wirke ich eigentlich auf meine Zuhörer? In diesem praxisorientierten Kurs arbeiten wir gemeinsam an Deinen Vortragskompetenzen. In der Gruppe stärken wir Deine Wahrnehmung für kommunikative und rhetorische Prozesse. Du reflektierst Dein eigenes Sprechverhalten und lernst Dich selbst sowie den Inhalt, den Du vermitteln willst, angemessen zu präsentieren. Außerdem wirst Du mehr Sicherheit in Vortragssituationen erlangen. Dazu gehen wir mit vielen Übungen und Spaß in einem geschützten Rahmen vor, in dem Du Dich ausprobieren und entwickeln kannst. Du erlernst Methoden und Techniken, mit denen Du für Deine nächsten Referate in der Schule gut vorbereitet bist und diese mit mehr Freude sowie Selbstbewusstsein meistern kannst. Wir behandeln Themen wie Sprechdenken, Sprech- und Körperausdruck, Stimme, Argumentation, Verständlichkeit, Redegliederung und Lampenfieber bzw. Sprechangst. Im Kurs arbeiten wir unter anderem mit Videoaufnahmen, um die eigene Vortragsweise besser reflektieren zu können.

Für Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse. Wenn möglich findet der Kurs in Präsenz statt – wenn dies aufgrund der aktuellen Situation nicht gehen sollte, wird der Kurs online stattfinden.

6712-13 *Laura Fonzetti*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov. + 20. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Mündlich: Gut!

12 – 15 Jahre

Für alle, die ihre mündlichen Noten verbessern wollen. In vielen spielerischen Übungen – auch mit Video – werden Redeängste abgebaut. Außerdem gibt es jede Menge Tipps und Anregungen, wie Ihr den Unterricht in der Schule erfolgreich mitgestalten könnt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

6712-14 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Liebe Kinder und Jugendliche, Ihr seid sind die Erwachsenen von morgen, Ihr seid die Zukunft! Bei der Jungen VHS geht es um Euch und Eure Lebenswelt, um Schule und Freizeit. Probiert Euch aus z.B. mit dem Erlernen von Kunsttücken aus der Zirkusartistik, die beim Lernen helfen kann, Chemie und Physik im Alltag, Theater spielen auf Englisch oder mit einem HipHop-Kurs ...

Wer mit Spaß und Freude an die Dinge geht, gewinnt Stärke und Selbstvertrauen, lernt zu diskutieren und sich auseinanderzusetzen – eine gute Voraussetzung, die Zukunft und die Welt, in der wir leben, aktiv mitzugestalten.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Geld und Wissen

Geld und Wissen: Zauber Dein Geld nicht weg

7 – 12 Jahre

Ihr lernt die Kreisläufe der Wirtschaft kennen – und dass es vor allem um das Tauschen geht: Geld ist das moderne Tauschmittel. Wir schauen uns 15 Auslandswährungen an. Geld ist knapp. Gold, Geld, Süßigkeiten: Was eignet sich zum Sparen? Weil es nicht nur um Konsum geht – Geld oben rein, Geld unten raus – lernt Ihr hier etwas über die sechs solidesten Sparartten. Ich zeige Euch, wo die Spar-Gefahr lauert. Nebenbei erwerbt Ihr Wissen über die Demokratie, die die wichtigste Grundlage für eine gute Wirtschaft ist.

6713-01 *Jan Neynaber*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Sicherheitstraining für Dein Geld: Gold, Geld oder ausgeben?

13 – 18 Jahre

Dieser Kurs erklärt das Zusammenspiel von Wirtschaft, Politik und Psychologie. Die Finanzmärkte spiegeln dieses Zusammenspiel lediglich wider. In der Finanzwelt existieren elementare „Wahrheiten", die man besonders als Jugendliche/-r bereits kennenlernen sollte. So gibt es z.B. nur sechs produktive und knappe Güter. Nur diese können verzinst werden, da sie aus sich heraus Mehrwert schaffen. Wenn dieses Wissen früh verankert wird, ist es für den späteren Erwachsenen eine Leichtigkeit, sein Geld sinnvoll zu investieren.

6713-02 *Jan Neynaber*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Kreativität

Wir machen Radio

9 – 13 Jahre, Ferienkurs

Rassel, schepper, klirr! – Die kreative Hör-Spiel-Werkstatt. Wie kommen Schritte im Schnee selbst im Sommer ins Hörspiel, wie wird aus einem kleinen Eimer ein gruseliges Gespenst und wie aus einer Schüssel Wasser ein tosendes Meer? Das alles könnt ihr selbst ausprobieren. Die Räume der VHS verwandeln wir mit einfachen Mitteln in ein Hörspielstudio, machen aus Alltagsgegenständen tolle Klanggeber, vertonen damit ein spannendes Hörspiel, das wir zuvor gemeinsam geschrieben haben und schließlich bearbeiten wir die Aufnahmen am PC. So werdet ihr im Verlauf des Kurses zu Hörspielautoren, Geräuschemachern, Erzählern, Schauspielern – und zu Toningenieuren! Ihr erlernt den Umgang mit einem digitalen Aufnahmegerät und lernt das Computerschnittprogramm Audacity kennen. Für alle, die Spaß am Erzählen, (Schau-) Spielen und an der neuesten PC-Technik haben.

6721-31 *Maria Bonifer; N.N.*
Di – Fr, 09.30 – 13.30 Uhr, **19. Okt. – 22. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

Kinderkrimi selbst gedreht

8 – 12 Jahre, Ferienkurs

In diesem Ferienkurs verfilmen wir unseren eigenen Krimi – zusammen mit einer Lehramtsstudentin/Theaterleiterin und einem Kameramann. Wir entwickeln das Drehbuch mit kurzen Dialogen, verteilen die Rollen und zeigen, wie Ihr Euch gut in Szene setzt.

Zusätzlich erklären die Kursleitungen anschaulich und kindgerecht die Berufsfelder an einem Filmset. Nach Ende des Kurses erhält jede/-r den Krimi auf einem USB-Stick. Der Film soll zusätzlich im Offenen Kanal Rhein-Main gesendet werden, Termin wird bekannt gegeben. Eine schriftliche Zustimmung der Eltern ist hierfür erforderlich!

Zusatzkosten: € 7 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit dem Offenen Kanal Rhein-Main.

6722-01 *Katharina Rossi; Christian Raab*
Mo, 09.30 – 13.00 Uhr, Di + Mi, 09.30 – 13.30 Uhr,
11. Okt. – 13. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Theaterspielen in Englisch

ab 11 Jahren

Dieser Kurs findet in Englisch statt – keine Sorge, Deine Kenntnisse reichen aus und entwickeln sich im Kurs, leicht und spielerisch. Beim Schauspielern kannst Du all Deine Seiten ausleben – auch die Dunklen – und Dich in andere Charaktere hineinleben. Auf diese Weise entsteht eine starke und gefestigte Persönlichkeit – mit Charisma und Ausstrahlung, weil Du lernst, Dich zu präsentieren. Im Rahmen dieses Kurses kannst Du Deine Englischkenntnisse einsetzen und ausbauen.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schläppchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-03 Nord *Katharina Rossi*
Do + Fr, 09.00 – 14.00 Uhr, **14. Okt. + 15. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 80

Improvisationstheater „Glück“

8 – 12 Jahre

Beim Schauspielern kannst Du all Deine Seiten ausleben – auch die Dunklen – und Dich in andere Charaktere hineinleben. Auf diese Weise entsteht eine starke und gefestigte Persönlichkeit – mit Charisma und Ausstrahlung, weil Du lernst, Dich zu präsentieren. Hier kann jede/-r herausfinden, was für sie/ihn „Glück“ bedeutet und es darstellen.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schläppchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-04 Nord *Katharina Rossi*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 42

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre

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

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungs-/Sportkleidung, Hallenschuhe/Schläppchen, Getränk und einen Imbiss
Zusatzkosten: € 3 für Material (im Kurs zu zahlen)

6722-81 Nord *Jana Bossecker*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **11. Okt. – 14. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 84

Mangas zeichnen

13 – 17 Jahre, Ferienkurs

Echte Mangafans und diejenigen, die es noch werden wollen, aber bereits Erfahrungen mit dem Zeichnen haben, können hier mit Hilfe der Kursleiterin ihre eigene Manga-Figur entwickeln. Das tun sie auf der Basis ihrer selbst erstellten Hintergrundgeschichte. Ziel ist es, die Figur dann in Bewegung zu zeichnen. Frau Takano ist selbstständige Illustratorin. Der Manga-Stil begleitet sie seit ihrer Kindheit. Die Verbreitung der japanischen Kultur ist ihre Leidenschaft.

6725-00 *Emiko Takano*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Cartoons, Mangas & Comics – Charaktere und Storys

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Ihr übt hier, Euren persönlichen Superhelden, eine witzige Figur oder unterschiedlichste Charaktere zu entwerfen, in Bewegung zu versetzen und zum Leben zu erwecken. Wir beginnen mit Bleistift-Skizzen und bringen Eure Geschichten aufs Papier. Je nach Euren Vorstellungen können diese anschließend koloriert und/oder schattiert werden. Es geht hier vor allem darum, Eure Kreativität zu entdecken und zu entwickeln.

Bitte mitbringen: 3 Bleistifte (Härtegrad: 3–2B, HB, 1H), Radiergummi, Fineliner 0,25–0,4 mm, Lineal/Geodreieck (falls vorhanden Schrift- und Kreis-/Ellipsen-Schablone), Filzstifte, Buntstifte und einen Snack für die gemeinsame Pause

Anzeige

Wegweiser Bildungsangebote für Schulen

Bildungsplattform mit über 350 Angeboten in Frankfurt a.M.

Kennen Sie schon den „Wegweiser Bildungsangebote für Schulen“? Der Wegweiser gibt einen Überblick über die vielseitigen außerschulischen Möglichkeiten Kultur und Bildung in Frankfurt zu erfahren. Stadtgeschichtliche Führungen für Schülerinnen und Schüler, Workshops zur Gewaltprävention, Erlebnistage im Grünen oder wie verhalte ich mich im Straßenverkehr richtig, sind nur einige Beispiele, die für Schulen angeboten werden.

Die Stadt Frankfurt und viele weitere Institutionen bieten Bildungsangebote für Schulen an: Angebote, die über den normalen Unterricht weit hinaus reichen. Es stehen aktuell über 350 Bildungsangebote zur Verfügung.

Hier finden Sie den Wegweiser:
www.frankfurt.de/bildungsangebote

STADT FRANKFURT AM MAIN

Zusatzkosten: € 6 (u.a. für ein gemeinsames Comic-Heft, im Kurs zu zahlen)

6725-01 *Emanuel Oliveira-Barata*
Di – Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **19. Okt. – 21. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Malen und Zeichnen

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Lust, einmal anders in die Farben- und Formenwelt einzutauchen? Für Mädchen und Jungen, die gerne neue Techniken kennen lernen und gleichzeitig so richtig in das „Malerhandwerk“ eingeführt werden wollen. Es geht um Farbenlehre, Komposition und zeichnerisches Darstellen, aber auch um Freude am kreativen Schaffen und Spaß am spielerischen Lernen. Also: Auf in den Malkittel und los geht’s!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Blei-/Buntstifte, Spitzer, Pinsel verschiedener Stärken, Wasserfarben und einen Imbiss

6725-03 *Katja Piontek*
Do + Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Ferien-Nähkurse für Jugendliche
für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

Ob Shirt, Top, Rock, Boxershorts, Handytäschchen oder große Tasche – entsprechend Eurem Kenntnisstand wählt Ihr ein geeignetes Wunschstück und Euren Lieblingsstoff aus. Dann lernt jede/r an ihrem/seinem Stück die Grundfertigkeiten des Nähens: Nähmaschine einfädeln, geradeaus nähen, Zickzackstich, Schnitte übertragen, Stoff zuschneiden. Am Schluss habt Ihr ein Modell nach Euren Wünschen – und vielleicht ein neues Hobby.

Zum Kurspreis kommen noch ca. € 10–20 für Stoff, Garn etc. hinzu, je nach gewählter Qualität und Menge. Weitere Information (und auf Wunsch individuelle Beratung) über geeignete Nähprojekte/Stoffe erfolgt vor Kursbeginn.
Nähmaschinen sind vorhanden, Ihr dürft aber auch gerne Eure eigene Maschine mitbringen.

6728-60 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. Okt. – 14. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84 / max. 8 TN

6728-62 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt. – 21. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84 / max. 8 TN

Naturwissenschaften

Experiment – Chemie und Physik im Alltag
7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Experimente ohne Labor? Geht das? Mit Töpfen und Gläsern, Stoffen und Gegenständen aus Küche und Alltag werden wir richtige Experimente durchführen. Wir wollen naturwissenschaftliche Grundbegriffe, Methoden und Reaktionen kennen lernen und erforschen: Flüssigkeiten, Feststoffe, Gase, Lösungen und vieles mehr.

Bitte mitbringen: einen Snack für die gemeinsamen Pausen
Zusatzkosten: € 4 für Material (im Kurs zu zahlen)

6726-92 *Effat Hosseini*
Mo + Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

6726-93 Nord *Effat Hosseini*
Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 52

● **Aufbau**

Hier könnt ihr weitere Experimente ohne Labor kennenlernen und durchführen: Mit Töpfen und Gläsern, Stoffen und Gegenständen aus Küche und Alltag. Wir wollen naturwissenschaftliche Grundbegriffe, Methoden und Reaktionen ausbauen und weiter forschen: Flüssigkeiten, Feststoffe, Gase, Lösungen und vieles mehr.

Bitte mitbringen: einen Snack für die gemeinsamen Pausen
Zusatzkosten: € 4 für Material (im Kurs zu zahlen)

6726-94 *Effat Hosseini*
Di + Mi, 13.30 – 16.30 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Sprachen

Englisch für Youngsters
7 – 10 Jahre

Wir machen eine Entdeckungsreise in die englische Sprache. Dabei lernst Du (fast) wie von selbst, auch mit Spielen, Liedern und kleinen Gedichten!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere und Kleber
Bitte beachten: Die Kinder sollten bereits 7 Jahre alt sein, damit sie zuverlässig lesen und schreiben können, aber noch in der Grundschule!
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Anfänger/-innen**

6741-35 Nord *Alka Popat*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **17. Sep. – 26. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 78

● **Fortgeschrittene**

6741-36 Nord *Alka Popat*
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep. – 26. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 78

Keep fit in English
Ferienkurse

Keine Lust mehr auf Probleme in Englisch? Hier bietet sich die Gelegenheit, Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abzubauen, Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, je nach Euren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Wir arbeiten in kleinen Gruppen und Ihr habt viele Möglichkeiten zum Sprechen, so dass Vokabeln und Grammatik fast „nebenbei" gelernt werden.

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

● **für die 5. Klasse**

6741-37 *Ena Koch-Carvalho*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 6. Klasse**

6741-38 *Alka Popat*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 7./8. Klasse**

6741-39 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 9./10. Klasse**

6741-40 *Yara Barros*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 93

Französisch: Lernen mit allen Sinnen
2. und 3. Lernjahr

Keine Lust mehr auf Probleme in Französisch? Eure Französischkenntnisse müssen dringend verbessert werden? Dieser Kurs bietet eine Wiederholung und Vertiefung des französischen Basiswissens des 2. und 3. Lernjahrs an. Im Mittelpunkt steht der mündliche Ausdruck mit Erweiterung des Wortschatzes durch spielerische Übungsformen: Rollenspiele, Bewegungsspiele, Gesellschaftsspiele, Filme, Chansons ...

6742-40 *Roxana Prahovean*
Mo – Do, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt. – 14. Okt., 4x**
Abendgymnasium; € 75

Spanisch für den Alltag

● **Anfänger/-innen, 8 – 12 Jahre**

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

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

6745-58 West *María Vázquez*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Sep. – 20. Nov., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

● **Fortgeschrittene, 10 – 15 Jahre**

Hier könnt Ihr nach den vorhergegangenen Kursen oder mit entsprechenden Vorkenntnissen Eure Spanischkenntnisse weiter ausbauen und Euch für den Sprach-Alltag fit machen. Ihr lernt Themen aus

dem und für das Alltagsleben: Schule, Zuhause, in der Stadt, im Restaurant, auf dem Sportplatz etc. Wir wollen erreichen, dass Ihr Euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich wird nebenbei auch noch Grammatik gelernt.

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

6745-59 West *María Vázquez*
Sa, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Sep. – 20. Nov., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

EDV, Schreibtechnik

PowerPoint 2019 und Prezi
oder wie man sich die Aufmerksamkeit der Zuhörer sichert, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Ein gutes Referat ist doch kein gutes Referat, wenn es Inhalte nicht veranschaulicht und schlecht vorgetragen wird. Mit den Programmen PowerPoint und Prezi erhaltet Ihr eine wirkungsvolle Unterstützung bei der Visualisierung Eurer Inhalte. Mit Hilfe von Bildern, Videos, Animationen, Übergängen etc. gelingt es einen mündlichen Vortag anschaulich und effektvoll zu gestalten. Beide Programme sind einfach und schnell zu erlernen, sie unterscheiden sich allerdings im Funktionsumfang und im Präsentationsmodus. Im Kurs lernt Ihr beide Programme kennen und könnt sie ausprobieren. Ihr wählt dazu ein Thema aus, das Euch gefällt (z.B. einen Lieblingsfilm oder ein Hobby) und gestaltet eine Präsentation mit dem Programm Eurer Wahl.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk

6750-32 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Digitale Bildbearbeitung
mit GIMP, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Kreativität und PC schließen sich nicht aus. Es macht viel Spaß mit Bildbearbeitungsprogrammen zu experimentieren und diese Fähigkeiten werden in der Schule, in der Freizeit und später im Beruf immer gefragter. Ihr lernt Bilder zu bearbeiten, Comics zu zeichnen und Flyer oder Plakate zu erstellen: Und das mit Spaß! Außerdem lernt Ihr freie Bildbearbeitungsprogramme kennen und nutzen - und könnt dabei Eure Kreativität nach Herzenslust ausleben.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-34 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Das Internet vergisst nicht

Internet-Neulinge lernen hier das ABC des Internets. Was kann man offen im Internet über jeden von uns erfahren? Was machen Maschinen mit den ihnen zur Verfügung stehenden Daten? Wie können alte Fotos und Informationen wieder gelöscht werden? Ihr lernt alle relevanten Sicherheitsaspekte rund um das Web kennen: Von der gezielten Nutzung von Suchmaschinen über die sichere Beurteilung von Webseiten bis hin zum Kennenlernen verschiedener digitaler Kommunikationsmöglichkeiten und den damit verbundenen Chancen und Risiken.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk

6750-50 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Digitale Lernhelfer
ab 10 Jahren, Ferienkurs

NEU im Programm

Digitale Lernhelfer wie zum Beispiel Apps und Lernspiele kannst Du einsetzen, um schweren Unterrichtsstoff auf spielerische Weise zu festigen. Du kannst Dir aber auch schwierige Unterrichtsinhalte z.B. mit Erklärvideos und Übungen auf verständliche Weise erklären lassen. Das Angebot an Apps ist sehr umfangreich. Es stellt sich die Frage: Welche App führt Dich zum gewünschten Lernziel und motiviert Dich, am Ball zu bleiben? In diesem Kurs erfährst Du welche kostenfreien Online-Lernhelfer es für Deine Schulfächer und Altersgruppe gibt. Nach einer Demonstration der browserbasierten Lernangebote hast Du Gelegenheit sie auszuprobieren und zu bewerten. Außerdem erfährst Du, welche Sicherheitsaspekte es bei Apps zu beachten gilt und welche Angebote Du eher meiden solltest. Wenn Du wissen möchtest, welche Lern-Apps für Dich geeignet sind und wie Du sie mit Spaß nutzen kannst, bist Du in diesem Kurs genau richtig!

Bitte mitbringen: Papier, Stifte, Getränk und Imbiss

6750-52 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Filme schneiden
ab 12 Jahren, Ferienkurs

NEU im Programm

In diesem Kurs lernt Ihr, fertige Filme oder kleine Videoclips zu bearbeiten, also zu schneiden, zu vertonen, einen Titel einzufügen sowie ein Intro und einen Abspann. Jeder Tag ist einem der Themen gewidmet.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-54 *Aziz Onuk*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.30 Uhr,
11. Okt. – 15. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Das iPad sicher bedienen
Vorinstallierte Apps für Schule und Freizeit nutzen

NEU im Programm

Die Fähigkeit, das iPad sicher und kreativ für Schule und Freizeit bedienen zu können, wird immer wichtiger. Erlerne den kompetenten Umgang mit dem iPad und freue Dich über viele neue Möglichkeiten! Im Kurs lernst Du: Zeichnungen, Check-Listen und Scans anzufertigen; im Internet zu recherchieren und Dateien zu speichern; ansprechende Textdokumente und Präsentationen mit Bildern zu gestalten. Außerdem erfährst Du, wie Du am iPad Filme, Musik oder Hörbücher abspielen und Bücher lesen kannst und erhältst Empfehlungen für Gratis-Apps für Schule und Freizeit.

Wir arbeiten mit iPads (iOS 14) der VHS und nicht an eigenen Geräten.
Voraussetzung: Mindestalter 10 Jahre bzw. 4. Klasse

6750-58 *Biljana Varzic*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
09. Okt. + 10. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 93

10-Finger-Schreibtechnik am PC
Anfänger/-innen ab 11 Jahren, Ferienkurse

Habt Ihr nicht auch genug davon, mit zwei Fingern auf der Tastatur herumzustochern? Ihr lernt systematisch das Tastenfeld kennen: Ziel ist es, mit 10 Fingern „blind" zu schreiben. Eine gute Vorbereitung für den Umgang mit dem PC!

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

6755-65 *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

6755-66 *Heidi Katting*
Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr,
11. Okt. – 15. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 95

Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main (HBZ) ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen.

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

Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen, unterschiedlicher Altersgruppen, bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an.

Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten, nach Absprache, unsere Kurse und Fortbildungen direkt in diesen Einrichtungen.

Wissenschaftlicher Beirat

Das Hochbegabtenzentrum hat am 30. Mai 2008 einen Wissenschaftlichen Beirat gegründet.

Er unterstützt und berät das Hochbegabtenzentrum und informiert über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung. Aufgabe des Beirates ist es, die Entwicklung des HBZ in allen Aspekten zu begleiten, Anregungen zu geben und Aktivitäten zu fördern.

Ihm gehören an:

Dipl.-Psych. Linda Abendroth, *Schulpsychologin a.D.*

Prof. Dr. Susanne R. Buch, *Universität Saarbrücken*

Ministerialrat a.D. Walter Diehl, *Hessisches Kultusministerium*

Prof. Dr. Rainer Dollase, *Elementarpädagogik Universität Bielefeld a.D.*

Petra Laubenstein, *Leiterin des Hochbegabtenzentrums*

Dr. Marco Paukert, *Schulpsychologe*

Prof. Dr. Detlef H. Rost, *Leiter der Begabungsdiagnostischen Beratungsstelle Brain, Marburg*

Truda Ann Smith, *Direktorin der Volkshochschule Frankfurt a.M.*

Herbstferien

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Forschercamp Herbst

ab 5 Jahren

Abenteuer Natur – Platz zum Experimentieren, Klettern, Balancieren und Bauen. Wir sind im Wald, auf der Wiese und am Teich unterwegs. Wir beobachten was dort alles lebt und wächst. Schon mal was von der Posthornschnecke gehört? Oder Bogen und Pfeile geschnitzt? Nein, dann wird es Zeit ins Camp zu kommen. Wir sammeln Schätze, sortieren und untersuchen sie. Alle bekommen eine eigene Ausrüstung.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, für die Exkursion: Lupengläser und Kescher (falls vorhanden), angemessene Kleidung, feste Schuhe oder Gummistiefel
Zusatzkosten für Material: € 25 (im Kurs zu zahlen)
Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben!

7001-51 *Birgit Morgenstern; N.N.*
Mo, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Okt., HBZ, 1x,**
Di – Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. – 15. Okt., Exkursion, 4x;** € 198

Kommt wir gehen durch die Wand!

9 – 11 Jahre

... ihr seid sicher, dass das nicht geht! Stimmt nicht, ihr müsst nur wissen was Stop Motion ist. Spiderman kann auch nicht wirklich die Wände hochlaufen, Supergirl nicht fliegen, aber im Film geht das alles. Lust es auszuprobieren? Entweder tüftelt ihr gemeinsam Ideen aus, oder ihr bringt schon welche mit. Nach euren Vorstellungen könnt ihr entweder als Schauspieler/-innen im Kostüm oder mit gebastelten kleinen Figuren spielen. Wir brauchen eine Kamera und machen viele Bilder. Der Rest wird nicht verraten, ihr könnt gerne kommen und es ausprobieren!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, wenn ihr wollt: Verkleidung und Requisiten
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7001-52 *Michèle Zeuner*
Di – Fr, 11.00 – 15.00 Uhr, **12. Okt. – 15. Okt., 4x;** € 112

Raspberry Pi und Minecraft mit Python

10 – 12 Jahre

Die Raspberry Pi Foundation fördert das Studium der Informatik, vor allem im Bereich Schule. Der Pi ist nämlich ein erschwinglicher, kreditkartengroßer Computer und eignet sich bestens zum Experimentieren. Mit der leichtverständlichen Programmiersprache Python und ihren unzähligen Programmbibliotheken können wir Sensoren und Aktoren (zum Beispiel Schalter und LEDs) an den Raspberry Pi Hardwareanschlüssen anschließen, abfragen und steuern. Mit einem Python Programm könnt ihr sogar in einer für den Pi entwickelten freien Minecraft-Version den Spieler fernsteuern und die Blockwelt ändern! Voraussetzung dafür ist, dass ihr das Raspberry Pi Model 4 oder 3 und das Zubehör rechtzeitig einkauft. Eine SD-Karte mit dem Betriebssystem und Zusatzsoftware bekommt ihr im Kurs.

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/rpi2110 – dort findet ihr alle Informationen.
Bitte mitbringen: einen Imbiss und alle Zubehörteile, die auf der Materialliste stehen!
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7001-53 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x;** € 106

Multiplayer

ab 13 Jahren

Fake News: Mehrspieler (engl. Multiplayer) ist einer, der bis zum Abwinken sinnlose Ballerspiele spielt ... ;-) Multiplayer ist ein Spiel, in dem eine Gruppe von Freunden in einer gemeinsamen Welt, mit Hilfe eines Servers zusammenspielen kann. Damit das gelingt, müssen viele Aufgaben verteilt und bewältigt werden. Wir arbeiten zusammen und verteilen

Aufgaben auf verschiedene Teams. Ein Team arbeitet am Spielkonzept, überlegt und skizziert, während die anderen Spiellandschaften, animierte Spielfiguren und NPCs sowie Licht- und Soundeffekte erzeugen und das Punktesystem für den Wettkampf einbauen. Ihr seht, es gibt viel zu tun, aber gemeinsam schaffen wir das alles!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7001-54 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x;** € 106

4 – 6 Jahre

Hexenküche

Wie von Zauberhand verändern Flüssigkeiten ihre Farbe, wachsen Kristalle aus heiterem Himmel und damit nicht genug, steigen Farbflecke in Flüssigkeiten auf und verändern ihre Form – das gibt es nicht? Von wegen, es geht noch doller. Wir hauen auf einen Pudding, aber er spritzt uns nicht um die Ohren, sondern wird hart wie Stein. Könnt ihr euch nicht vorstellen? Macht nichts, hereinspaziert und ausprobiert! „Fröschebein und Krebs und Fisch – hurtig Kinder kommt zu Tisch"!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7004-51 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **09. Sep. – 23. Sep., 3x;** € 43

Kugeln bahnen ihren Weg

Ob das stimmt, dass Kugeln immer Abwärts rollen? Wir probieren es einfach aus und spielen mit Energie und mit der Schwerkraft. Wir bauen verrückte Irrwege, um die rollenden Kugeln aus der Bahn zu werfen. Weil wir es wollen, laufen sie über Treppen, um Kurven, durch Trichter und Röhrensysteme in einen Tunnel hinein und dabei beobachten wir, ob sie trotz aller Hindernisse, immer wieder ihren Weg finden. Kann man die Kugeln überlisten und wenn ja, wer von euch schafft es?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-52 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **30. Sep. + 07. Okt., 2x;** € 29

Alltagswissenschaft

Kniffelige Fragen warten darauf von Denkprofis, die wagemutig experimentieren, beantwortet zu werden. Was passiert, wenn wir eine Flasche Mineralwasser gut durchschütteln und dann öffnen? Kann man Schwingungen sehen und eine Erklärung dafür finden, dass heißes Wasser nach oben steigt? Das sind gute Fragen auf die wir dringend Antworten brauchen. Wenn ihr das auch so seht, dann kommt und helft mit sie zu finden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-53 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **28. Okt. + 04. Nov., 2x;** € 29

Feuer und Flamme

Messer, Schere, Feuer, Licht ist für kleine Kinder nicht. Stimmt! Aber wir wollen, unter geschulter Anleitung, mit Feuer experimentieren. Warum brennt eine Kerze? Wie funktioniert ein Feuerlöscher? Können Nägel oder Stahlwolle brennen? Warum brennen einige Dinge und andere nicht? Das und vieles mehr wollen wir herausfinden und überprüfen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-54 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **11. Nov. + 18. Nov., 2x;** € 35

Feuer und Flamme II

Seid ihr Profis und wisst, wie man mit dem heißen Element respektvoll umgeht? Dann erfahrt ihr noch mehr über Flammen und Brennvorgänge. Wir bauen Feuerlöscher und erleben, dass man mit Unsichtbarem tatsächlich Flammen löschen kann. Wir lassen Wachs schmelzen, färben es ein und gießen es in Formen. Ihr entwerft eigene Wachs-Kreationen oder stellt Kerzen her. Macht das alles mit Spaß und Fantasie und mit dem gebotenen Respekt für das Element Feuer. Vergisst man diesen, verbrennt man sich schnell die Finger!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-55 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. Nov. + 02. Dez., 2x;** € 35

Tiefseewunder

Wusstet ihr, dass wir mehr über das Weltall wissen als über die Tiefsee? Kein Wunder, denn dort unten in der Tiefe herrscht ein unglaublich großer Druck. Dafür ist unser Körper nicht gemacht, aber es gibt Fische und andere Meerestiere, die in diesen Tiefen gut leben können. Wir holen sie an die Oberfläche und basteln uns in einem Einmachglas eine eigene Tiefsee für zuhause. Wir brauchen Pappe, bunte Bilder und viel Fantasie! Keine Angst vor Seeschlangen – mutige Bastler/-innen und Forscher/-innen sind willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Mäppchen, Schere und ein Einmach- oder Marmeladenglas
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7004-56 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez., 1x;** € 32

Die „Bohne" und das süße Naschen

Ist Schokolade ein Gemüse? Immerhin kommt das braune Pulver, das man für die Herstellung von Schokolade braucht, aus einer „Bohne". Wie sieht sie aus? Woher kommt sie? Schmeckt das, was direkt aus der Bohne kommt, süß oder braucht es noch mehr als das Pulver, um am Ende so richtig gut naschen zu können? Werdet ihr alles erfahren. Von der Tafel bis zum Schokospieß kochen und rühren wir und alles, was nach dem Probieren noch übrigbleibt, nehmt ihr mit nach Hause, aber erst, wenn die „Küche" sauber ist!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7004-57 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **09. Dez., 1x;** € 18

7004-58 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Dez., 1x;** € 18

Auge, Ohr und Tastsinn

Können wir unseren Augen trauen? Stimmt das, was wir sehen oder ist alles eigentlich ganz anders? Können wir vielleicht mit den Ohren sehen oder mit der Zunge riechen? Verdrehte Welt, meint ihr? Kann man nie wissen, wenn man es nicht ausprobiert hat! Wer schon mal zu Hause mit seinen Sinnen experimentiert hat, kann seinen Versuch mitbringen und im Kurs zeigen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7004-59 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x;** € 43

Malen mit den Großen

NEU im Programm

Bringt eure Mama oder Papa, Oma, Opa, Onkel oder Tante einfach mit und malt und zeichnet mit ihnen in aller Ruhe gemeinsam Bilder. Ihr könnt ganz unterschiedliche Materialien ausprobieren und überlegen was ihr gerne aufs Papier bringen möchtet. Es klingelt nicht an der Tür, die Mobiltelefone sind ausgeschaltet – was zählt ist der Spaß am Malen, Zeichnen und Erfinden. Das wird ein super Sonntag!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Spaß am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7004-60 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan., 1x;** € 29

5 – 7 Jahre

Das satte Grün

NEU im Programm

Grün ist das Gras, die Natur, Grün steht für Harmonie, Geduld und Vertrauen. Grün ist auch das Corona-Virus, das uns jetzt ein Jahr so richtig geärgert hat. Kommt, wir erfinden und erzählen grüne Geschichten! Mit Stift und Pinsel, gemeinsam oder auch allein, auf kleinen Schnipseln oder großem Papier malt ihr sie. Wir schauen sie uns zusammen an und ich bin mir sicher, die Geschichten gehen weiter!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Spaß am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7005-51 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **31. Okt. + 28. Nov., 2x;** € 26

Wo geht die Sonne schlafen …

… hinter Hügeln und Bergen? Taucht sie ins Meer ein? Oder legt sie sich gemütlich auf einer Wolke zum Schlafen? Kommt, lasst uns mit einfachen Formen, sanften Linien und faszinierenden Farben malen, vielleicht finden wir so heraus, wo die Sonne wirklich schlafen geht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Malkittel, Bunt-, Wachsmal-, Filz- und Klebestifte, gerne auch Kreiden und DIN A3 Mappe für die fertigen Bilder
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7005-52 *Katerina Boicuk*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Nov., 1x;** € 20

Giganten der Urzeit

Dinosaurier kennt jeder, aber nicht jeder weiß, wann sie gelebt haben, wie viele unterschiedliche Arten es gab und warum sie ausgestorben sind. Habt ihr mal überlegt, woher wir so viel über Dinosaurier wissen? Und, ganz wichtig, wisst ihr dass entfernte Verwandte des Dinos auch heute noch zu finden sind? Ich verrate euch, wie sie heißen und zusammen erwecken wir Dinos aus Pappe und Papier zu neuem Leben. Noch Fragen offen? Hereinspaziert, die Dinoexpertenrunde ist eröffnet!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Buntstifte, Kleber und Schere
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7005-53 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Dez., 1x;** € 23

6 – 8 Jahre

Online-Kurs: Vulkane – feuerspeiende Berge?

NEU im Programm

Was passiert bei einem Vulkanausbruch? Speien Vulkane tatsächlich Feuer? Welche unterschiedlichen Arten von Vulkanen und Vulkangesteinen gibt es? Können wir Vulkanausbrüche vorhersagen oder sogar verhindern? Es gibt gute Antworten auf diese Fragen – und auf alle weiteren, die ihr zum Thema Vulkanismus habt, finden wir auch ganz sicher welche. Ihr seid neugierig, dann kommt und erkundet mit mir die feuerspeienden Berge!

7000-50 *Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 14

Online-Kurs: Kleine Forscher – Spannendes übers Mittelalter

Habt ihr eine Idee, wie man die kolossalen Burgen ohne Laster und Kräne bauen konnte? Ist euch schon mal durch den Kopf gegangen, wie der Alltag auf Burgen ausgesehen haben mag? Wie waren die Damen, die Ritter und die Kinder gekleidet und was haben sie gegessen. Lebensmittelgeschäfte gab es ja noch nicht und dann stellt sich noch die Frage, worauf, womit und wie hätte man einen Einkaufszettel schreiben können? Archäologische Funde geben sehr gute Antworten auf diese Fragen. Durch die Forschungsergebnisse können wir sogar erfahren, was die Kinder im Mittelalter gespielt haben! Wenn ihr es wissen wollt, dann kommt!

7000-51 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 14

Fisch oder Maus?

Auch den eigenen Augen kann man nicht immer trauen. Sehen wir, was wir wirklich sehen oder sehen wir, was wir gerne sehen möchten? Was seht ihr, eine Maus oder einen Fisch? Oder vielleicht doch einen Vogel? Wir gestalten mit viel Fantasie eine Collage mit einem Tier, einem Vogel, der aber ganz besonders ist und uns erst auf den zweiten Blick sein Geheimnis verrät!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Malkittel, Bunt-, Wachsmal-, Filz- und Klebestift
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7006-51 *Katerina Boicuk*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Sep., 1x;** € 20

Manchmal ärgere ich mich sehr und dann …

… weiß ich gar nicht, was ich machen soll. Wenn ich mich so richtig ärgere, bekomme ich noch mehr Ärger, das ist ganz schön anstrengend. Warum passiert es immer wieder, dass die Anderen nicht verstehen, was man „eigentlich" sagen wollte? Ist doch klar, wenn man nicht verstanden wird, kann es schnell passieren, dass man wütend wird. Aber ganz oft fühlt sich das gar nicht gut an. Kommt, wir üben gemeinsam genau hinzuhören und nicht alles gleich persönlich zu nehmen! Wenn's klappt, ärgern wir uns vielleicht ein bisschen weniger.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7006-52 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **31. Okt., 1x;** € 13

Mit Licht malen

Wir malen Bilder ohne Pinsel und Tuben. Wir brauchen nur eine Fotokamera, einen dunklen Raum und ganz viele unterschiedliche Lichtquellen. Das Experiment beginnt! Wenn ihr herausgefunden habt, wie es funktioniert und was ihr alles damit machen könnt, malen und zeichnen wir drauf los was das Zeug hält!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, schwarze/dunkle Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-53 *Michèle Zeuner*
Di, 15.00 – 18.00 Uhr, **30. Nov. – 14. Dez., 3x;** € 58

Ein Haus in dem die Farben wohnen

Stellt euch vor, Farben wohnen genauso wie ihr in Häusern. In manchen Häusern wohnen Farbfamilien die sich sehr ähnlichsehen. In manchen Häusern leben sehr unterschiedliche Farbbewohner. Finden wir heraus, wer in welchem Haus wohnt und wer mit wem befreundet ist. Aber wer wohnt gegenüber und nebenan? Welche Farbnachbarn vertragen sich gut und bei welchen kommt es manchmal zu Spannungen? Wir malen, kleben und finden heraus, wie die Farben mit einander und aufeinander wirken.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Malkittel, Bunt-, Wachsmal-, Filz- und Klebestift und eine DIN A3

Mappe für die fertigen Bilder
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-54 *Katerina Boicuk*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Dez., 1x;** € 20

Kleine Forscher: Archäologie die schmeckt!

Seit wann gibt es Getreide, wie wurde es angebaut und verarbeitet? Als die Menschen Dörfer und Städte gebaut haben, wurden Ackerbau und Viehzucht immer wichtiger. Wann wurde das erste Brot gebacken, wie sah es aus und wie hat es geschmeckt? Noch wichtiger, seit wann gibt es Plätzchen? Wir backen Plätzchen à la Archäologie und so entstehen steinzeitliche Jagdtiere, Amulette aus dem alten Ägypten und Wappensymbole aus dem Mittelalter. Es wird archäologisch bunt und schmeckt vorzüglich!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-55 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Dez., 1x;** € 18

Versteinerte Tiere und Pflanzen

Was sind Fossilien, wie sind sie entstanden und wo findet man sie? Kennt ihr den Unterschied zwischen einer Versteinerung, einem Steinkern und einem Fossilabdruck? Woher wissen wir, wie Tiere, die längst ausgestorben sind, ausgesehen und wovon sie sich ernährt haben? Wir nehmen einige Fossilien genauer unter die Lupe und finden heraus, wie sie zu Lebzeiten ausgesehen und wann und wo sie gelebt haben und wir simulieren den Verlauf einer Versteinerung und kreieren eigenen „Fossilien"!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Buntstifte, eine Käseschachtel und strapazierfähige Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-56 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **11. Dez., 1x;** € 23

Kleine Forscher: Pharaonen, Pyramiden und Hieroglyphen

Ihr erfahrt viel über die versunkene Kultur der alten Ägypter, über ihre großartigen Pyramiden und wie das Leben vor langer Zeit am Nil so ausgesehen haben mag. Die alten Ägypter haben viele Götter verehrt, anhand einer Auswahl gewinnt ihr gute Einblicke in ihre Mythen und ihr Weltbild. Aber, wir arbeiten auch praktisch und bauen ein Schilfboot, stellen eine Pharaonenmaske und ägyptischen Schmuck her und lernen einige Hieroglyphen kennen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-57 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Dez., 1x;** € 18

Weltall an Erde – bitte kommen!

Die Erde ist ein Planet, das weiß doch jeder. Aber wie viele Planeten gibt es in unserem Sonnensystem. Wie heißen sie und woraus bestehen sie? Kreisen sie um die Erde oder die Sonne? Wie weit sind sie von uns entfernt? Hat nur unsere Erde einen Mond oder haben andere Planeten auch einen? Welches Phänomen am Himmel nennt man Milchstraße und kennst du den Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten? Gemeinsam basteln wir unser eigenes Sonnensystem und erfahren vieles über die fernen, hell leuchtenden Punkte am Nachthimmel.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere, Kleber und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-58 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **15. Jan., 1x;** € 23

7 – 9 Jahre

Online-Kurs: Kontinente der Erde

Viel Wasser und mittendrin Land – nein, keine Inseln, viel größer – Kontinente! Welcher ist der größte und welcher der kleinste? Wie viele gibt es überhaupt? Lagen die Kontinente schon immer an der gleichen Stelle wie heute? Habt ihr euch schon mal die Umrisse der heutigen Kontinente genauer angesehen? Wenn nicht, wird es höchste Zeit, denn es gibt Interessantes zu entdecken. Allein macht euch das keinen Spaß? Dann lasst uns die Kontinente gemeinsam erkunden und dabei viel Interessantes und vielleicht auch Neues über ihre Entstehungsgeschichte erfahren.

7000-52 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 14

Online-Kurs: Vom Mikro- zum Nanokosmos

NEU im Programm

Sie schwirren in jedem Atemzug umher, krabbeln unbemerkt über unsere Körper und tummeln sich sogar im Trinkwasser: Viren, Bakterien und Parasiten. Ein geheimnisvoller Mikrokosmos, den wir mit bloßem Auge nicht sehen können. Erst wenn wir durch ein Rasterelektronenmikroskop schauen, wird die versteckte Welt winziger Kreaturen sichtbar. Wir gehen auf eine spektakuläre Reise zu den Kreaturen im Miniaturformat und ihr werdet staunen, wie perfekt dieser mikroskopisch kleine Lebensraum organisiert ist.

7000-53 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **11. Sep. – 02. Okt., 4x**
Online-Kurs; € 67

Online-Kurs: Geothermie – Energie der Erde nutzen!

NEU im Programm

Das Innere der Erde ist heiß – sehr heiß. Woher kommt diese „Erdwärme", auch „Geothermie" genannt? Wie können wir diese Energie nutzen? Welche speziellen Erkundungen sind dafür nötig? Wäre das überall auf der Erde gleichermaßen möglich? Gemeinsam lernen wir geeignete Bedingungen kennen und erfahren, was Forschende alles tun, um die Hitze des Erdinneren für uns zum Heizen und sogar zur Stromerzeugung nutzbar zu machen.

7000-54 *Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 21

Online-Kurs: Tiere und ihre Überlebenstricks

NEU im Programm

Egal ob an den eisigen Polen oder an den Hängen von brodelnden Vulkanen, in Wüsten oder in den Tiefen der Meere, überall leben große und kleine Tiere. Wie schaffen sie, was für uns kaum möglich ist. Eisbären scheinen nicht zu frieren und werden von Wärmebildkameras einfach übersehen! Pinguine müssten immer kalte Füße haben und wie schaffen es Spinnen 18 Monate ohne Essen zu überleben?! Da fällt mir ein, auch Reptilien mögen es so richtig schön heiß – bestimmt fallen euch noch mehr Tiere ein, die Überlebenstricks entwickelt haben! Kommt und gemeinsam finden wir auf ganz viele Fragen, viele, manchmal verblüffende Antworten!

7000-55 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **20. Nov. – 11. Dez., 4x**
Online-Kurs; € 67

Online-Kurs: Vom Werden und Vergehen von Gebirgen

NEU im Programm

Warum gibt es an manchen Orten nur flaches Land aber anderswo richtig hohe

Berge? Wie sind Gebirge entstanden? Bleiben Berge immer gleich hoch? Ich kann euch schon mal verraten, dass es viele Jahrmillionen dauert bis ein Gebirge entsteht, und noch bevor es „fertig" ist, wird es von Wind und Wetter wieder abgetragen. Bestimmt kennt ihr den Taunus und den Odenwald, aber könnt ihr euch vorstellen, das vor sehr langer Zeit, gleich vor unser Haustür, ein Gebirge existierte, das so hoch wie der Himalaya war? Glaub ihr nicht? Ich habe Beweise!

7000-56 *Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 21

Online-Kurs: Magnetfeld der Erde

NEU im Programm

Bestimmt kennt ihr Magnete die in Spielzeugen sind, aber was genau sind Magnete? Sie ziehen sich gegenseitig an oder stoßen sich ab, das stimmt, aber habt ihr schon mal vom Erdmagnetfeld gehört? Nein, dann wird es höchste Zeit, dass ihr erfahrt, was wir diesem Feld so alles verdanken. Ohne es hätten wir es schwer uns zu orientieren, es schützt uns vor gefährlichen Sonnenwinden. Und es zaubert in bestimmten Regionen der Erde wahre Wunder an den Himmel. Ich finde, ihr sollte unbedingt mehr darüber erfahren! Wisst ihr warum ihr mit beiden Beinen auf dem Boden steht? Das kann ich euch verraten, der größte Magnet der Welt hält euch fest.

7000-57 *Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 21

Trick-Chemie – Super Lab

Gefährlich, stinkt und raucht! Na klar, das ist Chemie! Halt, Chemie ist viel mehr als das. Sie bietet Erklärungen für viele Phänomene des Alltags. Viele Dinge, die wir täglich benutzen, gäbe es ohne sie nicht, Medikamente wären nicht vorhanden. Ohne dass wir darüber nachdenken sind wir täglich, wenn wir essen, backen, Kerzen anzünden oder Wäsche waschen kleine Chemiker/-innen. Kommt, wir schauen uns die bunte Seite der Chemie an, wir mixen Lösungen und schichten sie übereinander, werden zu Schaumschlägern, lassen Flüssigkeiten einfach verschwinden! Nase zuhalten und Kittel an, wir forschen los!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-51 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **08. Sep. – 22. Sep., 3x;** € 52

Ausflug in die Römerzeit – für Kinder und Eltern!

Türme, Wälle und Kastelle – Geschichte erleben in Wanderschuhen. Wir wandern ca. sieben Kilometer am Limes (dem römischen Grenzwall) entlang und können auf dieser Strecke Wall- und Wachtürme, Kastelle und Gräben entdecken. Am Ende der Wanderung öffnet die Saalburg ihre Pforten und zeigt uns, wie die Römer im wilden Germanien gelebt haben. Damit unsere Erkundungstour ein Erfolg wird, brauchen wir gute Schuhe, Regenkleidung und Marschverpflegung. Die vielen Kilometer vergehen wie im Flug, denn wir vertreiben uns die Zeit mit Spielen und Geschichten aus der Römerzeit. Der Ausflug endet am Treffpunkt.

Wir möchten darauf hinweisen, dass Kinder nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden können und die Kursgebühr für jeweils eine Person berechnet ist.
Bitte mitbringen: einen Imbiss und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Fahrkarten, Museumseintritt und Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-52 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 10.15 – 18.30 Uhr, **11. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Bad Homburg; € 33

7007-53 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 10.15 – 18.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Bad Homburg; € 33

Der Zauberer von Oz

NEU im Programm

Wir unternehmen mit dem Mädchen Dorothy eine Reise nach Oz. Einem farbenprächtigen, wunderschönen Ort, der nur in der Fantasie existiert. Dort leben die Vogelscheuche, der ängstliche Löwe, die Osthexe, der Zauberer und noch viele andere. In Oz gibt es fantastische Landschaften und Städte, das rote Mohnfeld und die grüne Smaragdstadt. In diesem Land fliegt man mit einem Heißluftballon und erlebt wunderbare Abenteuer. Schließt die Augen, hört zu und malt oder zeichnet dann, nach euren Ideen, diese aufregende Welt, in der alles möglich ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Spaß am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-54 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep., 1x;** € 32

Kugeln bahnen ihren Weg

Welchen Weg nimmt die Kugel? Immer abwärts! Stimmt das? Lasst es uns aufprobieren. Wir spielen mit Energie und Schwerkraft. Wir bauen abenteuerliche Irrwege, um rollende Kugeln aus der Bahn zu werfen. Über Treppen, Kurven, Trichter, Röhrensysteme und in Tunnels hinein, lassen wir sie rollen und beobachten, ob sie trotz all der Hindernisse immer wieder ihren Weg finden. Wer schafft es, die Kugel zu überlisten?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-55 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **29. Sep. + 06. Okt., 2x;** € 35

Alltagswissenschaft

Schon mal eine Flasche Mineralwasser gut durchgeschüttelt und dann aufgedreht? Was passiert und wieso? Warum wird die Heizung zuerst oben warm, obwohl das heiße Wasser doch unten hineinläuft? Kann man Schwingungen sehen? Um diese kniffeligen Fragen zu lösen, brauchen wir unbedingt Denkprofis, die wagemutig experimentieren und den Mut haben, auch auf schwierige Fragen Antworten zu finden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-56 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **27. Okt. + 03. Nov., 2x;** € 35

Vulkanen und Geysiren auf der Spur

Gibt es in allen Ländern der Erde Vulkane, auch in Deutschland? Wie sind sie entstanden? Sind alle Vulkane gleich und brechen sie alle auf die gleiche Weise aus? Habt ihr schon mal von einem schlafenden Vulkan gehört oder kennt ihr vulkanisches Gestein? Wisst ihr auch, was ein Geysir ist? Wenn ja, kennt ihr den Unterschied zwischen einem Heiß- und einem Kaltwassergeysir? So viele Fragen und so viele Antworten. Kommt, wir bringen einen kleinen Vulkan zum Brodeln und lassen einen Geysir ausbrechen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7007-57 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Okt., 1x;** € 23

Es war einmal … Steine und Minerale

Wenn Steine sprechen könnten, hätten sie eine Millionen Jahre lange „Lebensgeschichte" zu erzählen. Sie könnten erzählen, wie sie entstanden sind und wie viele verschiedenen Arten es gibt. Vielleicht sogar, warum sie unterschiedliche Farben, Formen und Größen haben und warum in ihnen die unterschiedlichsten Minerale zu finden sind. Habt ihr schon einmal Minerale unter einem Mikroskop

angeschaut oder mal „Steine geklopft"? Nein? Dann müsst ihr unbedingt kommen, damit wir gemeinsam die Geschichte der Steine und Minerale herausfinden können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-58 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Nov., 1x;** € 23

Feurige Experimente

Durch die Entdeckung und Nutzbarmachung des Feuers konnte der Mensch seinen Lebensraum erweitern. Damit wir dieses faszinierende Element besser kennen und verstehen lernen, nähern wir uns ihm ohne Angst, aber mit absolutem Respekt! Viele Fragen brauchen Antworten: Können Flammen atmen, sind alle Flammen gleich heiß und kann ich das, ohne mir die Finger zu verbrennen, erkennen? Wie kann ich Feuer löschen? Wir haben viel tun, fangen wir an!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-59 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **10. Nov. + 17. Nov., 2x;** € 35

Das Innere der Erde

Ihr erfahrt, wie es im Inneren der Erde aussieht, wie weit es zu ihrem Mittelpunkt ist und ob es dort heiß oder kalt ist. Wir finden heraus, ob das Innere der Erde fest oder flüssig ist, und schauen uns die einzelnen Schalen der Erde, deren Aufbau man mit einem Ei vergleichen kann, mal genauer an. Lust auf viele spannende und neue Informationen über unseren blauen Planeten? Dann kommt vorbei!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-60 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Nov., 1x;** € 23

Puzzle Erde

Wie ein Puzzle besteht unsere Erde aus vielen einzelnen Teilen, die man Platten nennt. Sie bewegen sich aufeinander zu, voneinander weg oder aneinander vorbei – diese Platten sind sehr unterschiedlich. Habt ihr mal darüber nachgedacht, wie Gebirge und Ozeane entstanden sind? Oder warum die Erde ab und an bebt? Gemeinsam erforschen wir unseren Planeten und erfahren mehr über ihn.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-61 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **20. Nov., 1x;** € 23

Feurige Experimente II

Die Profis, die wissen wie man mit dem heißen Element respektvoll umgeht, erfahren noch mehr über Flammen und Brennvorgänge. Wir bauen Feuerlöscher und erleben, dass man mit Unsichtbarem tatsächlich Flammen löschen kann. Wir lassen Wachs schmelzen, färben es ein und gießen es in Formen. Ihr entwerft eigene Wachs-Kreationen oder stellt Kerzen her. Macht das alles mit Spaß und Fantasie und mit dem gebotenen Respekt für das Element Feuer. Vergisst man diesen, verbrennt man sich schnell die Finger!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-62 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **24. Nov. + 01. Dez., 2x;** € 35

Schokolade ist mein Gemüse

Klar, denn das braune Pulver kommt aus einer Bohne. Was ist denn sonst noch so in der Schokolade? Habt ihr die Bohne schon mal „pur" probiert? Süß – vielleicht auch nicht. Alles, was man für die Herstellung von Schokolade braucht, rühren und mixen wir zusammen. Ihr werdet euch wundern, was da alles drinsteckt! Was nach dem Naschen noch übrig ist, nehmt ihr mit nach Hause – aber erst wird die „Küche" saubergemacht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7007-63 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **08. Dez., 1x;** € 18

7007-64 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. Dez., 1x;** € 18

Sinn und Unsinn

Wem kann man noch trauen, wenn oben unten ist oder vielleicht auch umgekehrt? Wenn Elefanten fünf Beine haben oder sogar sechs. Verwirrte Welten! Täuschen uns unsere Sinne oder wollen sie uns zeigen, dass alles zwei oder sogar noch mehr Seiten hat! Auf geht's zu einer Reise durch unsere Sinne. Wir erleben, dass Ohren mehr als nur hören können und unsere Augen Dinge sehen, die es gar nicht gibt. Also: Augen zu und durch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-65 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **12. Jan. – 26. Jan., 3x;** € 52

Kartoffelgestein – Diamanten und mehr …

Ihr seid neugierig und wollt ganz viel über Steine und Minerale wissen? Dann probiert aus, wie Kristalle entstehen, züchtet eure eigenen „Diamanten"! Findet heraus, wie man aus Gips und Muscheln einen Kalkstein entstehen lassen kann, beobachtet was gefrorenes Wasser mit Steinen macht und wie ein Stalaktit entsteht. Wisst ihr, dass man mit Mineralen malen kann, dass Pflanzen Steine sprengen können und was passiert, wenn man Säure auf Steine tropft? Nein, dann Mut zum Experimentieren! Bestimmt kennt ihr Bernstein, aber habt ihr schon mal etwas von einem „Kartoffelgestein" – auch Geode genannt – gehört? Nein? Was die Natur kann, können wir auch: Wir machen uns unsere eigenen „Steine" und mit einfachen und verblüffenden Experimenten finden wir eine Menge über Steine und Mineralien heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-66 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. Jan. + 29. Jan., 2x;** € 46

8 – 9 Jahre

Wer hat die Null erfunden?

Was kommt zuerst: Eins oder Null? Beide sind wichtige Zahlen, aus denen ganze Zahlensysteme entstanden sind. Während die Eins der erste natürliche Zahlenbegriff war und die Menschen von Anfang an begleitet hat, ist die Null erst viel später entdeckt worden. Dank der Null konnte man nicht nur das Leere, das Fehlen einer Einheit darstellen, sondern auch leichter alle Rechenoperationen durchführen. Die Entdeckung der Null hat die Welt ebenso nachhaltig verändert, wie die Erfindung des Rads.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-51 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x;** € 52

Zahlensysteme

Verfügen wir über mehrere Möglichkeiten Zahlen darzustellen? Welche Zahlensysteme haben Menschen „erfunden" und vor allem wozu? Welche Gemeinsamkeiten haben Zahlen? Wir lernen verschiedene Zahlensysteme kennen und erfahren,

warum einige von ihnen eine breite Anwendung in der IT gefunden haben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-52 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x;** € 52

8 – 10 Jahre

Online-Kurs: Grundlagen der Informatik

Wie kann eine Spielfigur selbständig, ohne dabei abzustürzen, den Pfad nach Hause finden? Wie findet sie den Weg aus einem Labyrinth heraus? Wie kann man eine Melodie aus Notenblöcken zusammensetzen? Wie kann man die Feuerball-Trefferquote in einem Spiel mit dem Radar verbessern? Fragen, auf die wir durch das Eintauchen in die Programmierung mit Variablen, Anweisungen, Funktionen, Schleifen und Bedingungen, Antworten finden werden.

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/info2109 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7000-58 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **05. Sep. + 12. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 41

Online-Kurs: Informatik – Können Computer träumen?

In allen Formen des Lebens wiederholen sich bestimmte Muster und vieles geschieht durch Zufall. Wir schauen uns das Koordinatensystem und einige einfache mathematische Formeln hinter den Punkten und Linien an und bringen einer virtuellen Schildkröte auf dem Bildschirm das Zeichnen mit den Farbstiften bei. Der Computer kann auch Zufallszahlen für uns generieren. Zum Erstaunen bekommt unsere Schildkröte nun nach und nach künstlerische Fähigkeiten und beginnt ganz von selbst, aus ein paar Vorgaben Muster, Blätter, Pflanzen und Bäume zu zeichnen!

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/traum2109 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7000-59 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 12.30 Uhr,
19. Sep. + 26. Sep., 2x
Online-Kurs; € 41

Online-Kurs: Zeitforscher: Grabräuber und die Himmelsscheibe

Ein spannender „Bronzezeit-Krimi"! Nicht Archäologen, sondern Grabräubern, die in Sachsen-Anhalt auf eigene Faust gegraben hatten, fiel die älteste Himmelsabbildung der Welt in die Hände. Sie gehört zu den bedeutendsten archäologischen Funden, die in Deutschland gemacht wurden. Wollt ihr wissen, wer sie entwendet hat und wie das alles mit der Schweizer Polizei zusammenhängt? Dann kommt und erfahrt alles über diese spannende Geschichte und über die Scheibe, durch die wir gelernt haben, wie unsere Vorfahren die Sterne gedeutet haben!

7000-60 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 14

Online-Kurs: Computeranimation

Figuren oder Objekte auf Papier oder mit dem Computer zeichnen, geht gerade noch so. Was ist mit dem nächsten Schritt, in dem wir sie zum „Leben" erwecken wollen und ein Video oder ein kurzes animiertes GIF-Bild erstellen wollen? Keine Ahnung wie man das macht – kein Problem, diesen Schritt gehen wir gemeinsam! Es ist von Vorteil, wenn ihr ein Grafik Tablet mit Stift habt, aber es ist nicht zwingend erforderlich. Die Maus tut's auch, wenn auch etwas ungenauer.

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/anim2110 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7000-61 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **31. Okt. – 14. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 60

Online-Kurs: Ich möchte so gern ein Kunstwerk sein …

… seid ihr ja schon, jede(r) von euch ist einmalig! Wie aber wäre es mal auszusehen wie Ludwig van Beethoven oder in die Rolle des „Mädchens mit den Perlenohrringen" zu schlüpfen? Unter diesem Aspekt schauen wir uns berühmte Kunstwerke an. Ich liefere Informationen über die Hintergründe und die Zeit, in der die Bilder, entstanden sind. Ihr fühlt euch in euer Kunstwerk ein und bringt es mit Stiften oder Pinseln und Farben zu Papier. Dann sucht ihr Verkleidungssachen und stellt euer Kunstwerk nach. Zuletzt verknüpfen wir alle Geschichten zu einer einzigen, in der alle Bilder vorkommen. In der wäre es sogar möglich, dass sich Beethoven in das Mädchen mit den Perlenohrringen verliebt!

7000-62 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **06. Nov. + 20. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 21

Online-Kurs: Musik und Soundeffekte mit freier Software

Habt ihr Lust, die eigene Stimme zu verfremden und wie ein Roboter zu klingen? Oder wolltet ihr schon immer Musik und Knallgeräusche aller Art für ein Computerspiel oder für euer Handy kreieren? Dann finden wir heraus, welchen Sinn Kompressor, Limiter, Delay oder Reverb haben und wie man ein Keyboard über MIDI mit einem Tongenerator verbindet. Das probieren wir unter anderem mit Audacity und mit dem Musikprogramm LMMS aus.

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/sound2201 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7000-63 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **16. Jan. – 30. Jan., 3x**
Online-Kurs; € 60

Online-Kurs: Ohne Strom nix los?

Denk ihr euch so! Schon mal darüber nachgedacht, wie die Menschen es geschafft haben ohne Taschenrechner zu rechnen? Könnt ihr euch nicht vorstellen – dann kommt und werdet unabhängig! Wir wagen einen Rundumschlag durch unterschiedliche Systeme des Rechnens und vielleicht findet ihr eines der Systeme so gut, dass es euch nichts mehr ausmacht, wenn euer „elektronisches Helferlein" in der Schule mal nicht eingesetzt werden darf.

7000-64 *Dr. Sylvia Zinser*
Mo, 15.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 21

Die Uhr, die rückwärts läuft

Das man sich oft beeilen muss, ist leider nicht zu ändern, aber vielleicht ist es nicht mehr ganz so nervig, wenn man eine Uhr hat, die man mag! Ausgestattet mit Uhrwerk, Zeigern, Batterien und viel Bastelmaterial, baut und gestaltet ihr, aus Postkarten, CDs, Kork, Kunstrasen und vielem mehr, eure ganz individuelle Uhr! Vielleicht klappt es mit dem Timing dann besser!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7008-53 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep., 1x;** € 32

Eins, zwei, dreidimensional!

NEU im Programm

Wer bitte würde denn nicht gerne eine dreidimensionale Pop-up Karte selbst kreieren, die vielleicht sogar beleuchtet ist? Alles was ihr dazu braucht ist ein bisschen Fantasie, ein bisschen Geschick und bisschen technisches Verständnis, schon habt ihr die schönste

Karte, die ihr jemals gesehen habt, in der Hand. Klappt sie auf und ein dreidimensionales Gebilde erscheint! Natürlich eignet sie sich hervorragend zum Verschenken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-54 *Dr. Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x;** € 46

Innenleben – Anatomie

Körper sind wahre Wundermaschinen! Herz, Leber, Niere, Lunge und alle anderen Organe sind perfekt angeordnet. Wie sieht es im Körper aus? An einer Puppe erkunden wir die Lage der Organe. Ein Ultraschallgerät der Firma SonoABCD, hilft uns sogar zu überprüfen, ob bei uns alles am richtigen Fleck sitzt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-55 *Dr. Axel Telzerow*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Okt., 1x;** € 18

Du kannst mich nicht ärgern!!!

Überall trifft man auf ihn, den Ärger. Er ist ein übler Verfolger und man hat nie Ruhe vor ihm. Zuhause, in der Schule, im Sportverein, einfach überall. Was kann man machen, um diesen üblen Kerl abzuschütteln? Wir finden heraus was helfen kann. Wir üben genau hinzuhören, nicht alles persönlich zu nehmen und vor allem soll die Wut der anderen bleiben wo sie ist. Wir brauchen sie nicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-56 *Dittmar Flothmann*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x;** € 13

Zufall ist schön

NEU im Programm

Immer muss man planen und alles vorausdenken, wäre es nicht schön, dem Zufall eine Chance zu geben? Ihr findet das ist eine gute Idee, dann lasst uns mit Kreiden, Stiften, flüssigen Farben auf Papier, Pappe und Karton experimentieren. Das haben vor uns schon große Künstler/-innen ausprobiert, also, wenn nicht wir, wer dann. Lasst uns herausfinden, wie gut der Zufall unseren Bildkompositionen tut!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, optional: Malklamotten
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-57 *Michèle Zeuner*
Di, 16.00 – 18.00 Uhr, **02. Nov. – 16. Nov., 3x;** € 39

Zeitforscher: Grabräuber und großartige Schätze

Seid ihr neugierig und findet Archäologie spannend? Dann erfahrt, wo die spektakulärsten archäologischen Funde gemacht wurden, wer das Grab von Tutanchamun gefunden hat, was es mit dem Arzan-Grab so auf sich hat, in welchem Land bis heute die Terrakotta-Armee wache hält und was uns die Fürstengräber der Kelten zu erzählen haben. Dabei fällt mir ein, dass ihr auch unbedingt erfahren müsst, wie man es geschafft hat die Keilschrift und die Hieroglyphen zu entziffern. Ihr seht, wir haben wirklich viel zu tun, ich freue mich auf euch und eure Neugier!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7008-58 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Nov. – 20. Nov., 3x;** € 69

Kleine Tricks und große Kniffe

Kann man Zaubern lernen? Ja! Aber man fängt klein an. Wir üben unsere Fingerfertigkeit, bereiten einzelne Zaubertricks vor und finden heraus, wie man es schafft, die Zuschauer abzulenken und trotzdem ihre volle Aufmerksamkeit zu gewinnen. Aus Erfahrung kann ich euch sagen, nicht alles wird auf Anhieb gelingen und nach zwei Tagen ist man kein Meister. Aber alle die mutig sind, können gerne Eltern, Geschwistern und anderen Verwandten am Sonntag eine kleine Zaubershow bieten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, am Sonntag nur einfarbig anziehen, am besten mit Kapuze
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-59 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x;** € 57

Zeitforscher mit Geschmack: Kochen durch die Epochen

NEU im Programm

Unsere kulinarische Europareise starten wir mit einem Steinzeitpicknick und beenden sie in der Küche eines mittelalterlichen Klosters. Glaubt ihr, dass auf unserer Speisekarte noch Dinge zu finden sind, die in der Jungsteinzeit gegessen wurden? Wisst ihr welche Getreidesorten schon in der Bronzezeit in Europa angebaut wurden und welche Tiere man als Haustiere gehalten hat? Was haben Salz und Pfeffer wohl im Mittelalter gekostet, sind Gewürze heute preiswerter als damals und wie wurden die Waren transportiert? Kommt, wir riechen, mahlen, hacken, kochen und genießen einmal quer durch die Zeit! Damit die Eltern auch etwas davon haben, laden wir sie um 15 Uhr in unsere Epochenküche ein.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-60 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov., 1x;** € 35

Zeitforscher: Archäologie – Getreide hat die Welt verändert

Vor rund 7.700 Jahren erreichten die ersten Bauern aus dem Nahen Osten Mitteleuropa. Mit ihrem Ankommen veränderte sich die Lebensweise der Menschen sehr schnell. Aus Jägern und Sammlern wurden sesshafte Jungbauern, die die Äcker bewirtschafteten und Viehzucht betrieben. Wie ihnen das ganz ohne Business-Plan gelungen ist, erfahrt ihr während wir ausprobieren, was man aus Getreide, sprich Mehl so alles herstellen kann. Wir erfahren was Zimt, Zucker, Vanille, Anis und Schokolade in der richtigen Mischung so alles können, woher sie stammen und welch lange Reise hinter ihnen liegt. Fast im Nebenbei entstehen dann unglaublich leckere Plätzchen! Dieses Jahr zieren steinzeitliche Jagdtiere, Amulette aus dem alten Ägypten und Wappensymbole aus dem Mittelalter den Plätzchenteller!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-64 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **11. Dez., 1x;** € 18

Ihr seid die Ermittler/-innen!

NEU im Programm

Die Zeiten, in denen Sherlock Holmes mittels seiner klugen Schlussfolgerungen Fälle gelöst hat, sind vorbei. Wir schauen, was moderne Detektive so alles am Tatort finden und lernen verschiedene kriminalistische Methoden kennen. Dabei kommen die Naturwissenschaften genauso zum Zug, wie gute Augen und die „kleinen grauen Zellen"!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-61 *Dr. Sylvia Zinser*
Mo, 15.00 – 18.30 Uhr, **29. Nov., 1x;** € 20

Wir machen Blau!

NEU im Programm

Die Kunst macht blau und wir machen mit, weil viele Künstler/-innen eine blaue Phase hatten. Es gab eine Künstler-

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

gruppe, die sich der „Blaue Reiter" nannte und der Künstler Yves Klein hat ein Blau entwickelt, das so außergewöhnlich war, dass es nach ihm benannt wurde. Was hat es mit dem Blau auf sich? Der Himmel ist blau, das Meer ist blau, mit Blau verbinden die meisten etwas Positives. Wir ergründen diese Farbe und sehen uns blaue Bilder an, weil Blau ist nicht Blau! Es gibt eine ganze Palette von Blautönen. Mit dieser Palette könnt ihr dann euer blaues Kunstwerk entstehen lassen. Pinsel himmelhoch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-62 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **04. Dez., 1x;** € 26

Wer fängt den Nikolaus?

Unter Einsatz modernster Technologie fangen wir den Nikolaus! Wir bauen und programmieren einen Bewegungsmelder, eine Stolperfalle darf nicht fehlen und eine Alarmanlage ist absolut notwendig! Mit Hilfe von Programmierblöcken programmieren wir den Mikrocomputer Callipe Mini, ähnlich wie Scratch oder Lego Mindstorms. Vielleich wagen wir uns aber auch an eine echte Computersprache. Vorkenntnisse braucht ihr nicht, aber gute Laune, ein bisschen Geduld und Neugier wären nicht schlecht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7008-63 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x;** € 57

LED-Lampen – Da strahlt die Leuchte!

Wir entwerfen und bauen wunderbare Lampen in unterschiedlichen Variationen, die auch prima als Geschenke geeignet sind, wenn man sich von ihnen trennen kann! Ob Leuchtmeise, Bärenlicht, Heuschrecklampe oder Blumenleuchte – alle unsere Kreationen bringen uns im Dunkeln zum Staunen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-65 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez., 1x;** € 32

Digitaler 8 Bit High End-Tannenbaum

Was wäre Weihnachten ohne Lichterglanz!? Damit es so richtig leuchtet und strahlt, bauen wir mit Leuchtdioden einen blinkenden Tannenbaum und gewinnen dadurch Einblicke in die Geheimnisse der Elektronik. Wenn ihr das Prinzip verstanden habt, könnt ihre Lichtfiguren programmieren und damit sagenhafte Effekte erzielen.

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/tanne2112 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.
Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für einen Elektronik-Bausatz ca. € 20 – 30 (im Kurs zu zahlen)

7008-66 *Martin Capitanio*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. + 18. Dez., 2x;** € 80

Zeitforscher: Kultur im alten Ägypten

Die Hochkultur der Ägypter währte über dreitausend Jahre. Kommt, lernt Götter und Pharaonen kennen, findet heraus, welche Tiere und Pflanzen heilig waren und warum Ägypten auch Kemet genannt wurde. Wir gehen der Frage nach, wer Tutanchamun war und wie sein Grab gefunden wurde. Wisst ihr was zum Schutz des Grabes in die Pyramiden eingebaut worden ist und wie die Toten einbalsamiert und mumifiziert wurden? Damit wir das alles verstehen können, müssen wir uns mit der Hieroglyphenschrift beschäftigen. Nach gründlicher Einführung, stellen wir Fach- und sprachkundig einen kleinen Sarkophag mit Mumie her!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-67 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **18. Dez., 1x;** € 18

Nicht auf den Mund gefallen!

Du willst nicht immer erst nachts im Bett auf die guten Einfälle kommen, was du hättest sagen können? Du möchtest peinliche Situationen bravourös meistern? Es ist dir wichtig, dich zu behaupten? Ich wüsste, was da zu machen wäre: Hör gut zu, durchschaue dein Gegenüber, atme tief durch und nimm ihm den Wind aus den Segeln! Verwirre, verblüffe, irritiere ... Überrasche mit deiner Schlagfertigkeit! Wir arbeiten mit schauspielerischen Übungen und Improvisationen. Wir betrachten erlebte und erdachte Situationen, trainieren unser Körperbewusstsein und unsere Atmung – damit wir zur rechten Zeit bereit sind – eben Schlagfertig!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-68 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr,
15. Jan. + 16. Jan., 2x; € 46

Schach zu zweit können alle – wir spielen zu viert!

Nicht verschrieben und ihr habt richtig gelesen: Wir haben ein großes Schachfeld, auf dem jeweils zu viert eine Partie gespielt werden kann. Wir legen gemeinsam die Spielregeln fest und orientieren uns dabei an den klassischen Regeln des Schachs! Aber, es gilt noch herauszufinden, wer mit wem spielt, wer gegen wen und kann man während des Spiels die Seiten wechseln? Ich freu mich auf einen kreativen Umgang mit dem altehrwürdigen Spiel!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Satz Schachfiguren
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-69 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan., 1x;** € 29

Du Lieblingstier – wie bring ich dich aufs Papier?!

Ich bin mir sicher, dass ihr schon lange überlegt, wie ihr euer allerliebstes Lieblingstier aufs Papier bringt, damit es über eurem Bett hängen kann! Der Wunsch wird wahr, wenn ihr von ihm ein Foto macht und es vergrößern lasst. Wir gucken den großen Künstlern, die haben nämlich auch sehr gerne und sehr viele Tiere gemalt, über die Schulter. Gemeinsam überlegen wir, was man über Tierkörper lernen muss, bevor ihr den Pinsel schwingen, mit Kohle zeichnen oder Papierfiguren reißen werdet. Ich habe so viel Material, ihr habt so viele Ideen, zusammen könnten wir eine Arche Noah ausstatten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-70 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **29. Jan., 1x;** € 26

ab 8 Jahre

Rechnen wie im Schlaf

Warum können Menschen rennen, dabei Kaugummi kauen, lachen und gleichzeitig winken? Warum verfügen einige über außergewöhnliche Fähigkeiten auf dem Gebiet des Kopfrechnens und kann man das lernen? Ein paar Tricks gibt es da schon und die schauen wir uns an. Ihr braucht keine Vorkenntnisse, solltet aber Lust auf Mathe haben und Spaß daran Dinge zu messen und zu bauen. Wir beschäftigen uns mit dem Sinn von Mathematik anhand von praktischen Aufgaben, lernen Rechentricks und übertragen das Schätzen und Messen aus der Vorstellungskraft in den Raum der natürlichen Zahlen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1(im Kurs zu zahlen)

7008-71 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x;** € 29

Gut und Böse

NEU im Programm

Lange haben wir sehr einsam gelebt. Jetzt müssen Gefühle und Geschichten raus! Wir zeichnen, malen, spielen, schreiben und tanzen die Geschichten, die euch auf dem Herzen liegen und ihr erzählt, wie und womit ihr sie erzählen wollt. Bringt spannende, traurige, lustige und verrückte Geschichten mit, wir überlegen gemeinsam, wie man sie am besten erzählt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Spaß am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-72 *Maria Bubenik*
So, 12.30 – 14.30 Uhr, **31. Okt. + 28. Nov., 2x;** € 26

KoNzEnTrAtIoN

NEU im Programm

Mit Kopf und Fuß zum Gruß. Was ist Konzentration? Wie lange gelingt es uns, aufmerksam zu sein? Was geistert durch unsere Köpfe und hindert uns daran? Wann sind wir ruhig, wann angespannt? Fühlt sich Konzentration im Kopf anders an als im Körper? Gibt es Übungen und Techniken, die uns helfen, länger und intensiver konzentriert zu bleiben? Wir arbeiten mit Bildern, Tönen, kleinen Texten, Geschicklichkeits- und Turnübungen. Vielleicht wagen wir uns dann sogar entspannt an Vokabeln, Geschichten und kleine Lese- und Schreibübungen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7008-73 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x;** € 46

Tori-Shogi – Japanisches Schach

NEU im Programm

Wir spielen die leichteste Form dieses Spiels. Die Shogi-Spielsteine (Koma) haben keine Farbe und wir spielen ohne japanische Schriftzeichen. Wessen Spielsteine es sind, wird durch die Richtung, in der sie auf dem Spielfeld stehen, angezeigt. Um euch diese Variante des Schachs ein wenig schmackhaft zu machen, wenn bei Shogi ein Stein geschlagen wird, kann der schlagende Spieler ihn später als eigenen Stein wieder ins Spiel bringen und das ist nicht alles! Wollt ihr mehr wissen? Dann müsst ihr kommen und es spielen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schach- oder Damebrett, zwei verschiedene Filzmalstifte und eine Schere
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-74 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr,
18. Dez. + 19. Dez., 2x; € 57

9 – 11 Jahre

Online-Kurs: Chinesisch für Beginner

Es macht Spaß, diese Sprache zu lernen und ist eine Reise in eine neue fremde Welt. Es gibt kaum Vertrautes, auf das man zurückgreifen kann. Kein Zeichen (Buchstabe) erschließt sich ohne Erklärung. Die chinesischen Schriftzeichen sind schon über 3.000 Jahre alt und Chinesisch ist eine der ältesten und meistgesprochenen Sprachen der Welt. Wie wohl Märchen auf Chinesisch klingen? Würde euch interessieren – dann kommt!

7000-65 *Lydia Xiaoman Willnhammer*
Sa, 11.30 – 12.30 Uhr, **04. Sep. – 02. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 34

Online-Kurs: Kunststunde – eine Stunde Zeit für Kunst

Schaut man sich ein Bild ganz genau an, kommen ganz viele Fragen wie von selbst und oft ist es leider so, dass es schwer ist, Antworten zu finden. Schluss damit! Wir nehmen uns die Zeit und verschwinden einmal im Monat in Farben, Formen und Geschichten (mehr oder minder) berühmter Bilder. Mit ihnen reisen wir virtuell um die Welt, ihr werdet euch wundern, wohin die Reisen uns führen. Wenn ihr Lust habt, bringt euer Lieblingsbild mit und vielleicht entdecken wir in ihm Geheimnisse, von denen ihr bislang nichts gewusst habt.

7000-66 *Michèle Zeuner*
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **16. Sep., 07.Okt., 04. Nov., 02. Dez., 13. Jan., 5x**
Online-Kurs; € 34

Klein aber oho – Arduino

Arduino ist eine einfache Programmierumgebung für den Mikrocomputer. Wir lernen, wie Mikrochips (integrierte Schaltkreise) hergestellt werden, was alles in ihnen steckt und wie man sie für eigene Ideen programmieren und nutzen kann. Mit einem angeschlossenen Sensor kann man auf die Dämmerung oder Abstand reagieren, mit den LEDs in der Nacht ein Lichtspiel an der Decke schaffen oder mit einem Piezoelement schöne Melodien für einen Wecker erzeugen.

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/arduino2111 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.
Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für einen Arduino-Bausatz ca. € 20 – 30 (im Kurs zu zahlen)

7009-51 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Nov. – 05. Dez., 3x;** € 72

Laser, Lichtshow, Motoren und Sensoren

NEU im Programm

... und noch vieles mehr, können wir mit dem programmierbaren Mikrocomputer Calliope Mini ansteuern. Damit das funktioniert, gebt und schreibt ihr die Befehle dazu! Computer: Applaus – Licht aus! Wir programmieren mit dem Mikrocomputer Calliope Mini, mit Hilfe von Programmierblöcken, ähnlich wie Scratch oder Lego Mindstorms, oder auch mit echter Computersprache. Erste Erfahrungen mit „Scratch", Calliope Mini oder anderer Blockprogrammiersprache wünschenswert. Die Mikroplatine Calliope Mini und zusätzliche Anbauteile bringen wir für das Wochenende für alle Teilnehmer/-innen mit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Ideen
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen),

7009-52 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x;** € 57

Stromkreise – Blitzhelles zum Anziehen

Wer sagt denn, dass Stromkreise immer fest verlötet sein müssen? Lasst euch überraschen, wir nähen (bitte kein Frust, wenn ihr mit Nadel und Faden arbeiten müsst) unsere elektrischen Schaltungen auf Textilien, so wird uns auch nachts niemand mehr übersehen. Dabei erfahrt ihr, wie ihr solche Schaltungen aufbauen müsst und erhaltet Einblick in die Funktion der jeweiligen Bauteile. Schon dunkel am frühen Nachmittag – für mich kein Problem!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7009-53 *Dr. Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x;** € 46

ab 9 Jahre

Hinter den Bildern …

Mit den Bildern ist das so eine Sache, guckt man sie nur kurz an, kann es passieren, dass man Sachen übersieht. Kann aber auch sein, dass man sie lange anschaut und trotzdem nichts sieht, weil man nicht weiß auf was man schauen sollte. Das ändern wir, weil ihr jetzt mit einer Kunstpädagogin die spannende Bilderwelt, mit neuem Blick erkundet. In eurem Forschertagebuch haltet ihr alles Spannende mit bunten Stiften und Papier fest und dann löst ihr am Ende die in einem Rätsel gestellten im Handumdrehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Stifte, Papiere, Schreibunterlage, Tesafilm
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen, der Eintritt in die Museen ist kostenlos)

7009-54 *Michèle Zeuner*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **12. Sep.** (Liebighaus Skulpturensammlung: Bunte Götter), **19. Sep.** (Deutsches Architektur Museum: Von der Urhütte zum Wolkenkratzer), **2x;** € 39

Zweiter Blick hinter die Bilder …

Wisst ihr, dass Sehen mit Wissen und Kennen verknüpft ist? Im Zweifel, weiß man gar nicht, worauf man hätte achten muss. Das ändern wir, denn ihr erkundet mit einer Kunstpädagogin Frankfurter Museen. Ihr schaut genau hin, hört zu, stellt alle Fragen, die euch einfallen und sammelt Fakten, denn am Ende wartet ein Quiz mit kniffeligen Fragen auf euch. Also, Konzentration und Ohren auf, dann löst ihr alle Rätsel im Handumdrehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Stifte, Papiere, Schreibunterlage, Tesafilm
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen, der Eintritt in die Museen ist kostenlos)

7009-55 *Michèle Zeuner*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **26. Sep.** (Städel Museum: Sammlung), **10. Okt.** (Deutsches Architektur Museum: Von der Urhütte zum Wolkenkratzer), **2x;** € 39

Mars Rover

Kreative Köpfe gesucht! Sicher landen auf dem Mars! Wir stellen die Landung auf dem Mars im Modell nach, bedenken dabei die Bedingungen, die uns auf dem Mars erwarten würden und erfinden kleine Landekapseln, in denen empfindliche Ladung unbeschädigt aus großer Höhe auf dem Boden landen kann. Klar, dass wir, damit das gelingen kann, über Schwerkraft und Luftwiderstand nachdenken müssen und dass Leichtigkeit, Stabilität und sinnvoller Materialeinsatz wesentliche Voraussetzungen für eine glückliche Landung sind. Kommt – unsere große Materialsammlung steht für phantastische und ungewöhnliche Konstruktionen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7009-56 *der Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Raketenwagen

Die Druckkammer ist gefüllt, die Fahrstrecke frei geräumt. An den Start! 3-2-1 Zündung! Kunststoffflaschen dienen als Basiskörper und Treibstofftanks. Sie werden mit Wasser betankt, anschließend wird Luft hineingepumpt. Die komprimierte Luft drückt das Wasser durch eine Düse heraus und der Raketenwagen beschleunigt mit zunehmender Geschwindigkeit. Können wir Gewicht und Schubkraft noch optimieren? Bleibt das Fahrzeug am Boden? Eine Herausforderung für alle, die sich das Unmögliche vorstellen können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-57 *der Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Schneller Propeller

Durch die Kraft eines Gummibandes, die sich auf den Propeller überträgt, wird unser Mobil angetrieben. Je nachdem wie ihr eure Fahrzeuge konstruiert, wird es zum schnellen Flitzer oder besonders ausdauernden Modell. Leichte Konstruktionen sind gefragt, aber auch interessantes Aussehen! Ihr lernt dabei vieles über Leichtbau, die Optimierung von Rotorblättern, Aerodynamik und natürlich über den praktischen und immer wieder aufladbaren Energiespeicher: das Gummiband. Euer fertiges Mobil fährt mit euch nachhause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7009-58 *der Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Geheimnisvolle Resonanz

NEU im Programm

Gibt es eine vernünftige Erklärung dafür, dass Menschen, die nebeneinandersitzen und Uhren, die nebeneinanderhängen, sich gegenseitig beeinflussen? Um Licht ins Dunkel zu bringen, experimentieren wir mit Maschinen, Schall und Vibration. Wir erkunden, ob Elefanten wirklich mit den Füßen hören und lernen das „Knochenhören" kennen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und zwei unterschiedlich große Gläser, zwei verschiedene Gummiringe und einen kleinen Topf

7009-59 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. Dez., 1x;** € 29

Zu Tisch bei der NASA

Essen aus Kohlendioxid? Algenfarmen auf dem Land? Fleisch aus dem Reagenzglas? Gemeinsam schauen wir uns verschiedene „Futurefood-Trends" an und gehen dann an die Arbeit! Wir bauen einen platzsparenden, vertikalen Garten aus Tetrapak-Kartons. Wenn wir gemeinsam die Grundidee besprochen und praktisch geübt haben, könnt ihr euren hängenden Garten, mit eigenen Ideen und vielen Anregungen aus unserem Workshop, ausbauen und immer wieder neu gestalten. Aufgepasst, die Zukunft ist näher als man denkt!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-60 *der Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

10 – 12 Jahre

Online-Kurs: Vollkommene Zahlen

Schon die Pythagoreer im antiken Griechenland kannten sie und fanden sie so besonders, dass sie sie als vollkommene Zahlen bezeichneten. Aber was sind das für Zahlen und woran erkennt man sie? Gibt es eine Formel, das heißt einen mathematischen Hinweis, mit dessen Hilfe man sie unter anderen natürlichen Zahlen entdecken kann? Welche Verbindung existiert zwischen den vollkommenen und den Primzahlen? Es ist nicht notwendig, wäre aber von Vorteil, wenn ihr schon etwas über Primzahlen wüsstet.

7000-67 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 12.30 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 32

Online-Kurs: Foto Shop – werde kreativ!

NEU im Programm

Fotos sind super, wenn ihr wisst, wie man sie bearbeiten kann – sie können noch besser werden. Ihr lernt Farben und Formen zu verändern, retuschiert Fotos, könnt eurer Kreativität und Fantasie freien Lauf lassen. Andererseits müsst ihr aber auch fit sein, wenn es um „Diebstahl" per Mausklick geht und wie ihr das bei der Arbeit mit Photoshop vermeiden könnt. Deshalb solltet ihr gut über Bildrechte, Nutzungsrechte, mediale Bildmanipulationen und Copyright im Internet Bescheid wissen!

Ihr benötigt Adobe Photoshop CS2. Die nicht mehr im Handel erhältliche Vollversion Photoshop CS2 könnt ihr kostenlos herunterladen.

7000-68 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 21

Online-Kurs: PowerPoint – hilft ungemein

NEU im Programm

In der Schule muss eine Präsentation gehalten werden, die soll gut aussehen, informativ sein, vielleicht sogar ein bisschen witzig, aber auf jeden Fall total professionell. Dann arbeitet es sich sehr gut mit PowerPoint. Was man alles mit dem Programm machen kann, wie man Präsentationen gut gestaltet und dass man auch auf Bild- und Nutzungsrechte achten muss, wenn es keinen Ärger geben soll, erfahrt ihr, wenn wir uns sehen!

Du benötigst PowerPoint (ab Version 2010) in der installierten Version. Die Office 365 Online-Version im Browser enthält die benötigten Funktionen nicht.

7000-69 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 21

Online-Kurs: Ich bau mir die Welt – wie sie mir gefällt!

Das Zauberwort dafür lautet – 3D-Drucker! Ihr entwerft und konstruiert eigene Objekte am Computer. Das magische ist, wenn ihr sie an einem 3D-Drucker ausdrucken lasst, könnt ihr sie wirklich benutzen. Um das hinzubekommen, braucht ihr ein bisschen Geduld und müsst euch, damit ihr kreativ experimentieren könnt, in die Grundlagen einarbeiten. Das klingt doch super und ganz nebenbei vertieft ihr eure mathematischen Grundkenntnisse!

Zusatzkosten: Grundsätzlich keine – wer seine Kreation auf unserem 3D-Drucker ausgedruckt haben möchte, übernimmt bitte Material-/Transportkosten im einstelligen Euro-Bereich.

7000-70 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 12.30 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 34

Online-Kurs: Anarchie …

NEU im Programm

… heißt nicht, wir hauen uns nicht gegenseitig auf den Detz, wie auch online! Nee, vielmehr gibt es sehr viele Modelle, die versuchen zu erklären, was unter Anarchie verstanden wird. Selbst große Geister haben sich des Themas angenommen. Nicht nur, was geschieht, wenn es keine Form des Gemeinwesens gibt, sondern auch der Frage, wie interagieren dann Menschen untereinander. Es wäre also gänzlich falsch, Anarchie mit Chaos gleichzusetzen. Eines philosophischen Blicks lohnt's allemal. @ mal ganz anders …

7000-71 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 12.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 27

Online-Kurs: Denken in großen Zahlen

Wann ist die Anzahl der Elemente einer Menge groß? Ab einer Million? Oder sind erst Milliarden oder Trilliarden große Zahlen? Was ist die Googolplex und gibt es Zahlen die noch größer sind? Ist es sinnvoll und notwendig, so übergroße Zahlen, die nichts mit unserer Alltagserfahrung zu tun haben, zu benennen? Wir beschäftigen uns mit sehr, sehr großen Zahlen und versuchen herauszufinden, welche Bedeutung sie für ein intelligentes Wesen haben können. Wird die Welt durch sie verständlicher?

7000-72 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 12.30 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 34

Online-Kurs: Kann das HBZ die Welt noch retten?

NEU im Programm

Was haben wir da? Auf der einen Seite jede Menge Probleme: Corona, Klimawandel, Hunger, Überbevölkerung, Kriege, Energieversorgung, Schulreformen, Mobbing, soziale Kälte – die Liste kann leider beliebig fortgesetzt werden! Auf der anderen Seite: die nettesten, herzlichsten, coolsten, tollsten, schlausten, ideenreichsten Kinder und Jugendlichen, die das schon alles lösen werden. Wen ich damit meine? Euch! Wollen wir gemeinsam in den Ring steigen? Klar – oder? So kurz vor Weihnachten …!

7000-73 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 12.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 27

Der Frust muss raus!

NEU im Programm

Bilder sind nicht nur schön, sie haben eine befreiende Wirkung! Ein Jahr waren wir jetzt alle, mehr oder weniger, zuhause. Aber nichts, was sonst selbstverständlich ist, fand statt und es war oft ziemlich langweilig. Selbst am Computer wird es irgendwann fad und alle Feste, die man hätte feiern können, sind ausgefallen! Raus mit dem Frust! Wir schreiben, malen, zeichnen, tanzen und spielen, bis sich der Frust in Luft auflöst!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7010-51 *Maria Bubenik*
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. + 28. Nov., 2x;** € 26

Zeitforscher: Das römische Imperium – Veni, vidi, vici

Dass Rom sein riesiges Imperium halten und erweitern konnte, verdankt es seiner Armee! Die Kriegsführung, die eiserne Disziplin der Legionäre, die Heeresreformen und die erfolgreichen Taktiken der Römer schrieben Geschichte! Auf dem Land oder auf dem Meer – die Römer waren unschlagbar! Welche Rolle haben dabei antike Kriegsmaschinen gespielt? Was haben die Römer von den Karthagern, Parthern und den alten Griechen gelernt und was selbst entwickelt? Kommt und erfahrt, was bei den Römern „lebendige Kriegsmaschinen", „griechisches Feuer" oder „Krieg unter der Erde" bedeutet haben. Eure Kreativität und handwerkliches Geschick brauchen wir beim Nachbau einer antiken Belagerungsmaschine.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7010-52 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **15. Jan. + 22. Jan., 2x;** € 46

Eine Minute ein Film

NEU im Programm

Filme ohne Sprache – das funktioniert sehr gut, denn in Bildern lässt sich sehr gut alles erzählen, was ansonsten mit Worten ausgedrückt wird. Kommt und probiert euch aus als Drehbuchautor/-innen, Regisseur/-innen, Techniker/-innen und Schauspieler/-innen! Wir starten mit kleinen Experimenten und entwickeln dann eine Filmidee. So entsteht durch unsere Zusammenarbeit ein Kurzfilm, den wir selbst ausgedacht, gefilmt und zusammengesetzt haben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und wenn ihr wollt auch Verkleidungssachen und Requisiten
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7010-53 *Michèle Zeuner*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Jan. – 29. Jan., 3x;** € 77

Relationen und Funktionen

Die Menge aller Frankfurter Schüler/-innen einerseits, steht zu der Menge aller Kurse des HBZs andererseits in einer Relation (Beziehung). Manche Schüler/-innen besuchen keinen Kurs, manche einen oder mehrere Kurse. Einige Elemente dieser beiden Mengen stehen also in einer Relation zueinander. Zwischen den Elementen zweier Mengen können verschiedene Arten von Abhängigkeiten oder Zuordnungen bestehen. Die Mathematik hilft uns dabei, diese Beziehungen zu beschreiben und zu untersuchen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7010-54 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x;** € 64

ab 10 Jahre

Online-Kurs: Vom Mikro- zum Nanokosmos

NEU im Programm

Wir gehen auf eine spektakuläre Reise zu den Kreaturen im Miniaturformat und staunen darüber, wie perfekt dieser mikroskopisch kleine Lebensraum organisiert ist. Obwohl für unser Auge meist unsichtbar, sind sie dennoch in der Lage viel größere Lebewesen zu manipulieren und wie Zombies fernzusteuern. Da springen Heuschrecken ins Wasser, obwohl sie eigentlich das Wasser meiden und Schnecken und Ameisen kriechen und krabbeln auf die Spitze von Blättern und Grashalmen, wo sie zur leichten Beute werden. Wollt ihr erfahren welche Geheimnisse dahinterstecken? Ich habe viele Antworten parat!

7000-74 *Birgit Morgenstern*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Okt. – 21. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 81

Online-Kurs: Tiere die Überlebenskünstler sind!

NEU im Programm

An den eiskalten Polen und in heißen und brodelnden Vulkanen, in trockenen Wüsten und tiefsten Meerestiefen, leben Tiere unter Bedingungen, die den Menschen, auch mit bester Ausrüstung, in große Schwierigkeiten bringen würden. Wie schaffen sie das? Eisbären frieren nicht und werden von Wärmekameras im Eis nicht gesehen! Pinguine haben nie kalte Füße, Spinnen überleben 18 Monate ohne Nahrung. Reptilien fühlen sich im heißem Sand, an dem wir uns fast die Füße verbrennen würden, richtig wohl. Fallen euch noch weitere Tiere ein, die an für uns unvorstellbaren Orten leben – dann bringt sie mit und gemeinsam lüften wir die Rätsel der Überlebenskünstler!

7000-75 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Jan. – 29. Jan., 4x**
Online-Kurs; € 81

Lernlabor

NEU im Programm

● **Vokabeln**

Vokabeln sind gemein, sie fliegen niemandem im Schlaf zu, sondern bestehen darauf, gelernt zu werden. Kann Vokabeln lernen Spaß machen? Klar, wenn man neue Methoden kennenlernt, sie zu trainieren und für sich die richtige Methode herausfindet. Probiert unterschiedliche Methoden aus, und entscheidet, welche am besten zu euch passt. Vielleicht könnt ihr dann auch sagen: Vokabeln lernen – null Problemo!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7010-56 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep., 1x;** € 29

● **Memory**

Vor jeder Klassenarbeit derselbe Stress und die gleiche Frage: Wie merkt man sich Physikformeln, oder die chemischen Elemente des Periodensystems? Welche Eselsbrücke gibt es, mit der man sich die Namen von Ländern, deren Lage und vielleicht sogar noch die jeweiligen Hauptstädte merken kann. Nicht minder schlimm ist das Pauken von Jahreszahlen geschichtlicher Ereignisse. Die Antwort ist: Memory.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7010-57 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez., 1x;** € 29

● **Blackout**

Blackout ist eine Stressreaktion, die beim Denken, Erinnern, Verstehen, Lesen, Schreiben und Sprechen stört. Nach einigen Entspannungsübungen und etwas Mentaltraining schaffen wir Situationen, bei denen wir lernen, mit Anspannung umzugehen. Ein lustiger Vogel spielt auch eine Rolle und sogar Witze erzählen kann trainieren und helfen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7010-58 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. Jan., 1x;** € 29

Experimentierwelten der Chemie und Physik

Darf es ein Häppchen Statik als Vorspeise sein, vielleicht mit Schwerkraft als Beilage? Für den Hauptgang empfehlen wir eine doppelte Portion Elastizität mit ein wenig wasserphysikalischem Dressing. Exzellent ist der Nachtisch mit Rollphänomenen und, je nach Geschmack, einem Looping als Topping! Na, auf den Geschmack gekommen? Dann schnell einen Tisch reservieren und schon mal das Messer wetzen! Ihr sucht aus, was ihr erforschen möchtet, wir stellen Material bereit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7010-59 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x;** € 35

Schokolade ist mein Gemüse

Klar, das braune Pulver kommt ja auch aus einer Bohne. Habt ihr die Bohne schon mal „pur" probiert? Süß – vielleicht auch nicht. Alles was man für die Herstellung von Schokolade braucht, rühren und mixen wir zusammen. Ihr werdet euch wundern was da alles drinsteckt! Was nach dem Naschen noch übrig ist, nehmt ihr mit nach Hause – aber erst wird die „Küche" saubergemacht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7010-60 *Birgit Morgenstern*
Di, 15.30 – 18.30 Uhr, **14. Dez., 1x;** € 18

11 – 13 Jahre

Online-Kurs: (Ich) Maschine – (du) intelligent = künstliche Intelligenz?

● **I. KI – Grenzen der Entscheidungsfreiheit**

Stellt euch vor, ich wäre eine Maschine und ihr wolltet so viel als möglich über mich in Erfahrung bringen, was würdet ihr brauchen? Ich denke, es wäre wichtig etwas über Logik, Wahrscheinlichkeit und Grenzen der Entscheidungsfreiheit zu erfahren. Nu? Wie sieht es aus? Habt ihr Spaß an Mathe, Pro-

grammierung und Philosophie, das könnte durchaus hilfreich sein. Ich freue mich auf euch!

7000-76 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 12.00 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 27

● II. KI – Wir und die Maschinen

Jetzt kennen wir die Maschine schon ein wenig besser, müssen aber noch tiefer graben.

Wir müssen unbedingt Fakten über Agenten (nein sie tragen keinen Trenchcoat und auch keine schwarzen Sonnenbrillen), Spiele, Mustererkennung, deren Analyse und Maschinelles Lernen in Erfahrung bringen. Nu²? Wie sieht es aus? Habt ihr immer noch Spaß an Mathe, Programmierung und Philosophie und wollt mehr? Ich freue mich auf euch!

7000-77 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 12.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 27

● III. KI – Neuronale Netze

Lust, noch tiefer in das Innere der Maschine einzutauchen? Noch immer sind Spaß an Mathe, Programmierung und Philosophie gefragt. Vor allem, wenn wir der Frage, was neuronale Netze und Deep Learning bedeuten, nachgehen. Ich freue mich auf alle, die schon in den vorangegangenen Kursen dabei waren, aber auch auf neue Mitdenker/-innen, die am Thema interessiert sind!

7000-78 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 27

● IV. KI – aus philosophischer Perspektive

Wette – Antwort: Roboter! Frage: Was ist KI? Nee, nee, sie tritt genau dort nicht in Erscheinung, wo man sie erwartet ... Oder doch? Verwirrend? Und alles, was verwirrend ist, kann auch Angst auslösen. Intelligenz kann schon verwirrend sein, künstliche allemal. Zeit, sich philosophisch mit ihr auseinanderzusetzen. Was sind die gedanklichen Voraussetzungen für KI? Welche die (gedanklichen) Möglichkeiten? Wo sind die Grenzen? Birgt sie Gefahren? Wir finden es heraus! Nu²+²? Wer Spaß an Philosophie, Mathe und (gar nicht so) fremden Welten hat, sollte unbedingt wiederkommen, aber auch alle, die gerade dieses Thema brennend interessiert. Ich freue mich auf Euch!

7000-79 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 12.00 Uhr, **02. Okt. + 03. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 27

Online-Kurs: Informatik mit Python

Python ist eine einfache, leicht zu lesende und verständliche Skriptsprache. Sie wird oft zur Steuerung von Grafikprogrammen, Spiel-Enginen und anderen Umgebungen eingesetzt. Zunächst machen wir uns daran, die Daten, Kontrollstrukturen und Funktionen der textbasierten Python-Programmierumgebung zu verstehen. Wenn wir das geschafft haben, schauen wir uns die Komplexität von Algorithmen an und probieren, ob Python in der Praxis manche sehr langwierigen Vorgänge schnell erledigen kann. Ganz wichtig ist: vorher fleißig das Tippen üben!

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/py2109 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7000-80 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 16.30 Uhr, **05. Sep. + 12. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 41

Online-Kurs: Spiel-Engine

... ist ein spezielles Programm für Computerspiele, es steuert den Spielablauf und ist für das Darstellen des Spiels notwendig. Das probieren wir aus und bauen eine Spielszene mit allem was wir brauchen, nämlich mit Text-, Bild- und Kollisionsobjekten. Wenn wir damit fertig sind, programmieren wir mit einer pythonähnlichen Programmiersprache die Spielfigur zu unserem geplanten Spiel. Das alles setzen wir in Szene, verstecken Schätze und denken uns hinterhältig programmierte Fallen aus. Jetzt müssen wir unbedingt testen, ob man das Spiel überhaupt gewinnen kann :-)

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/game2109 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7000-81 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 16.30 Uhr, **19. Sep. + 26. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 41

Online-Kurs: Spiel-Engine II

Wir bauen eine Spielszene, wir denken uns Landschaften und verschiedenen Spielfiguren aus, damit sie nicht unbeweglich auf ihren Positionen stehen, müssen wir sie programmieren. Tun wir das nicht, bewegt sich nur der Player durch Druck auf die Pfeiltasten, in die vorgegebene Richtung. Leider läuft er einfach durch die Wände, das soll er eigentlich nicht! Also müssen wir das ändern und damit es spannend wird, programmieren wir friedliche und kämpferische Figuren (NPCs). Zu guter Letzt müssen wir noch testen, ob man unser Spiel überhaupt gewinnen kann :-)

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/game2110 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7000-82 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 16.30 Uhr, **31. Okt. – 14. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 60

Online-Kurs: JavaScript – Coole Techniken

Wollt ihr coole Apps schreiben, dann müsst ihr tolle Techniken kennen! Dynamische Datenstrukturen, Timer und Rekursion sind ein Muss für jeden Programmierer. Lasst uns anfangen! Wir nutzen JavaScript, die Umgebung (HTML und CSS) stelle ich bereit. Dann mal los, lasst uns coden. Damit das klappen kann braucht ihr Grundkenntnisse in JavaScript (Variablen, Kontrollstrukturen und Funktionen).

7000-83 *Roland Michelmann*
Sa, 16.30 – 18.30 Uhr, **30. Okt. – 13. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 48

Online-Kurs: Einhorn im Schrank oder Flugzeugträger

... auf dem Schreibtisch? Kein Problem! Schon mal was von erweiterter Realität (AR) gehört? Spannende Sache! Man nimmt die Umwelt mit ganz anderen Augen wahr. Reale und virtuelle Objekte stehen dreidimensional zueinander im Raum und manchmal ist es schwer, sie voneinander zu unterscheiden. Wie wäre es damit die Galaxie eurer Handfläche zu erkunden oder Fossilien und antike Artefakte paläontologisch zu untersuchen. Machbar wäre auch ein kleiner, privater Vulkanausbruch. Wir schauen uns die Technik, die das möglich macht, an. Mit einem aktuellen Smartphone könnt ihr viele Anwendungsbeispiele zuhause live erleben.

Zusatzkosten: keine, ggf. auf eigenen Wunsch einzelne Apps im niedrigen Euro-Bereich

7000-84 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 13.30 – 16.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 34

Online-Kurs: JavaScript – Interaktive 2D-Anwendungen

Keine Angst, eine interaktive grafische App für den Browser zu scheiben schafft ihr. Wir brauchen drei Termine, um mit dem 2D-API unsere eigene Anwendung zu bauen. Wir nutzen JavaScript, die Umgebung (HTML und CSS) stelle ich bereit. Also ran an die Tastatur! Wichtig ist, dass ihr Grundkenntnisse

in JavaScript (Variablen, Kontrollstrukturen und Funktionen) mitbringt.

7000-85 *Roland Michelmann*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan. – 29. Jan., 3x**
Online-Kurs; € 48

Online-Kurs: Computeranimation im 3D-Raum

Figuren aus Knete formen ist relativ einfach. Wir wollen aber Objekte in einer virtuellen Umgebung formen, und zwar so, dass sie sich nach unseren Wünschen in dem von uns ausgedachten Video bewegen. Ihr wisst nicht, wie das geht und findet das ist sehr schwer? Kein Problem, wir gehen gemeinsam Schritt für Schritt an die Arbeit! Zusammen schaffen wir mehr, als ihr euch vorstellen könnt.

Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/anim2201 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7000-86 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 16.30 Uhr, **16. Jan. – 30. Jan., 3x**
Online-Kurs; € 60

JavaScript

Programmieren von der Pike auf! Wir lernen Schritt für Schritt Programmieren mit JavaScript. Das ist eine freie universelle Programmiersprache für den Browser und diverse Betriebssysteme, wie Windows (UWP-Apps), Linux, Mac OS und viele weitere. Freut euch auf die Grundtechniken: JavaScript und HTML, Variablen, Datentypen und Kontrollstrukturen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 1 GB freiem Speicherplatz

7011-51 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Sep. + 11. Sep., 2x;** € 65

JavaScript II

Jetzt habt ihr schon Erfahrungen gesammelt und kennt die Idee von Variablen, Datentypen und Kontrollstrukturen. Wie wäre es mit ein bisschen mehr? Ja, dann seid ihr genau richtig, denn ihr erfahrt, wie man mit Funktionen und grundlegenden Algorithmen professionell programmieren kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 1 GB freiem Speicherplatz

7011-52 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. Sep. + 25. Sep., 2x;** € 65

Keine Antwort schuldig bleiben!

Nie mehr, können wir nicht versprechen, aber du wirst schneller und schlagfertiger! Denn das kann man üben. Wir arbeiten mittels schauspielerischer Übungen und Improvisationen daran, dass sich der Weg von den Gedanken in den Mund erheblich verkürzt und du eben nicht (mehr so oft) um eine wirklich gute Antwort verlegen sein wirst.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7011-53 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x;** € 57

Ich wäre so gerne mal … Vorhang auf

Wer würde nicht gerne mal so ganz anders sein als sonst? Probiert es einfach mal aus! Möchtet ihr vielleicht ein Pop-oder Fußballstar, eine Fantasy Figur oder eine coole Sänger/-in oder Schauspieler/-in sein? Alles was ihr gerne sein wollt, ist möglich. Damit ihr überzeugend seid, erfahrt ihr einiges über eure Bewegungen, eure Sprache und insgesamt eure Haltung. Aber wer schwimmt schon gerne auf dem Trocknen? Wir probieren alles aus und erfinden gemeinsam lustige, coole und actionreiche Szenen, improvisieren, spielen und wenn ihr wollt, nehmen wir diese auch auf.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und bequeme Kleidung

7011-54 *Sabine Fischmann*
Di, 17.00 – 19.30 Uhr, **21. Sep. – 05. Okt., 3x;** € 43

Roboterprogrammierung

NEU im Programm

Lust darauf „Blast" den neusten Lego-Mindstorm-Roboter zu programmieren? Er ist gut ausgestattet mit einem Sechs-Achsen Gyroskop, einem Beschleunigungsmesser für alle drei Raumrichtungen, einem Farb-Lichtsensor und nicht zu vergessen, einem Entfernungsmesser. Er ist sogar in der Lage über eine 5x5 LED-Matrix und einem Lautsprecher mit seiner Umwelt zu kommunizieren. Da gibt es eine Menge, die wir ihm mit Scratch und Python beibringen können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen freien USB-Stick mit mindestens 1 GB

7011-55 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Okt. – 27. Nov., 5x;** € 120

Stein um Stein, Formel um Formel – 3D-Modelle programmieren

NEU im Programm

Wir kombinieren visuelle Programmierung mit konstruktiver Festkörpergeometrie! Was das bedeutet? Ganz einfach, wir entwerfen am Computer eine Wendeltreppe oder einen Schneemann oder eine DNA-Helix. Nach ein paar Befehlsblöcken baut sich das, was wir uns ausgesucht haben, von selbst vor unseren Augen auf! Dafür müssen wir noch nicht mal einen Code schreiben. Wir spielen mit Variablen und Funktionen, die sich als Puzzlesteine in Kontrollstrukturen, wie Schleifen und Verzweigungen, einklinken. So können wir unsere Konstruktion aus bunten Bausteinen einfach zusammenklicken, ohne uns mit zu vielen Details der Syntax herumschlagen zu müssen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten für Material: € 2 (im Kurs zu zahlen)

7011-56 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x;** € 57

ab 12 Jahre

Online-Kurs: Alles Logik – oder was???

Wir sehen immer, was wir sehen wollen. Wenn es anders wäre, hätten optische Täuschungen keine Chance, uns zu irritieren. Die unmögliche Lattenkiste oder der unmögliche Wasserfall von M.C. Escher, Vexierbilder wie z.B. „Junge Frau – alte Frau" verwirren uns die Sinne und täuschen unsere Wahrnehmung. Warum spielt die Wahrnehmung uns einen Streich? Keine Ahnung? Aber auf unsere Logik ist hoffentlich verlass! Wenn ihr es genau wissen wollt, kommt und wir finden es gemeinsam heraus. Ein kleines Rätsel zum Einstieg: Bei dem Barbier eines kleinen Dorfes hängt folgendes Schild im Laden: „Ich rasiere genau die Dorfbewohner, die sich nicht selbst rasieren." Trägt der Mann einen Bart? Hereinspaziert, großartige optische und die Logik verwirrende Bilder und Rätsel warten auf euch!

7000-87 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **15. Jan. – 29. Jan., 3x**
Online-Kurs; € 48

Online-Kurs: Rechnen mit Abstand

Zwei kleine Striche und etwas dazwischen – das kann in der Mathematik verschiedene Bedeutungen haben: eine Kardinalzahl, eine Determinante, eine Matrix oder ein Abstand von einem Zentrum. Wir beschäftigen uns mit dem Abstand. Seine Definition ist klar und einfach, er ist eine Entfernung von ... bis. Können wir diese Striche verschwinden lassen, wenn viele gleiche Variablen vorhanden oder sogar verschiedene Variable gegeben sind? Und was passiert, wenn wir in höhere Dimensionen einsteigen? Seid mutig und lasst euch überraschen!

7000-88 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 41

Zum Chatten keine Zeit – Labor in deiner Hosentasche

Smombies torkeln durch die Straßen, rennen Laternenpfähle um, zittrige Finger fliegen übers Touchscreen ... Schluss damit! Wir machen einen Ausflug in die experimentelle Physik. Ihr dürft 3x raten, welches Gerät dazu in Einsatz kommt. Richtig, euer Smartphone (Tablet etc.), das kann nämlich viel mehr als neuesten Klatsch austauschen. Wir nutzen die verschiedenen technischen Möglichkeiten, die diese Geräte bieten, um physikalische Zusammenhänge zu erkunden. Bevor wir uns treffen, bekommt ihr eine Mail mit Apps, die zum Arbeiten notwendig sind. Bitte vorher herunterladen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und (d)ein Smartphone
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7012-51 *Dr. Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x;** € 46

Die geheimnisvolle Zahl Pi

Die irrationale Zahl „Pi" ist seit mehr als 4.000 Jahren den Ägyptern und Babyloniern als Kreiszahl bekannt. In vielen Bereichen der Mathematik spielt sie eine besondere Rolle. Ob Geometrie, Zahlentheorie, Analysis oder Wahrscheinlichkeitsrechnung – die Zahl „Pi" kommt immer vor! Welche Werte hat man für „Pi" im Laufe der Zeit errechnet? Kann man ihren Wert berechnen oder durch Experimente ermitteln? Was bedeutet „Pi" ist transzendent? Wir beleuchten mathematisch-historische Aspekte, rechnen intensiv und wo es möglich ist, experimentieren wir.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte.
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7012-52 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x;** € 52

Arduino Drahtlos

Arduino ist eine einfache Programmierumgebung für sehr kleine Computer. Wir lernen, wie Mikrochips (integrierte Schaltkreise) hergestellt werden und was alles in ihnen steckt. An einen WiFi-fähigen Mikrocontroller schließen wir die Sensoren und die Aktoren an. Das können Bewegungssensoren, Lichtsensoren und LEDs oder Neo-Pixel-Streifen sein. Mit dem Chip, den wir in der Arduino-Umgebung programmiert haben, können wir über WiFi mit dem Webbrowser kommunizieren. Deshalb sollt ihr zumindest von HTML5 schon mal gehört haben! Bitte geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/arduinodr2111 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.
Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für einen Arduino-Bausatz ca. € 20 – 30 (im Kurs zu zahlen)

7012-53 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **21. Nov. – 05. Dez., 3x;** € 72

ab 13 Jahre

Online-Kurs: Zahlenfolgen und Konvergenzen

Wir lernen verschiedene Zahlenfolgen kennen, verfolgen deren Spuren von einem Glied zum nächsten und untersuchen, wohin sie uns führen! Gibt es ein Ziel, d.h. einen bestimmten Wert, der zu erreichen ist, oder endet die Reise in der Unendlichkeit? Wir bilden aus einzelnen Folgegliedern die Summen. Wohin führen uns die Teilsummen? Wir suchen nach Grenzwerten und lernen Techniken kennen, diese zu bestimmen. Historische Aspekte und grafische Darstellungen beziehen wir in unsere Arbeit mit ein.

7000-89 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 41

Von der Idee zum Ziel

Oder, wie du dein eigenes kleines Unternehmen startest! Wie kann man neue Sichtweisen entdecken, nachhaltige und soziale Konzepte entwickeln, oder aus den eigenen Talenten und Hobbys eine Geschäftsidee für eine Schülerfirma entwickeln? Dabei stoßen wir auf die Frage, wie man Selbstvertrauen gewinnen und mit einer Idee als Entrepreneur durchstarten kann. Das geht natürlich nicht, ohne die Zielgruppe zu identifizieren und kreative Werbung zu entwickeln. Also, wir brauchen ein Geschäftsmodell und dürfen auf keinen Fall vergessen, die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens im Blick zu haben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Ideen
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7013-51 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x;** € 69

ab 15 Jahre

Mathe-Überblick: Analysis

Analysis ist ein Teilgebiet der Mathematik. Grundlegend für die gesamte Analysis sind die reellen Funktionen und deren Eigenschaften. Wir werden auf Begriffe wie Grenzwerte, Stetigkeit oder Differenzierbarkeit stoßen und deren Bedeutung und Verknüpfung durch gezielte Aufgaben und geometrische Darstellungen veranschaulichen. Ziel ist es, einen umfassenden Überblick zu vermitteln. Alle, die sich gerne tiefergehend mit diesem Thema beschäftigen möchten, sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schreibhefte, Geo-Dreieck, Lineal, Bleistifte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7015-51 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x;** € 64

Mathe-Überblick: Analytische Geometrie

Die Königin der mathematischen Bereiche, die Geometrie bekommt Verstärkung! Um geometrische Gebilde präziser beschreiben zu können, hat man Teile der Algebra (vor allem der linearen Algebra!) zu Hilfe gerufen und dadurch ein sehr mächtiges Hilfsmittel zur Lösung vieler naturwissenschaftlicher Probleme geschaffen, insbesondere in der Physik. Wir beschäftigen uns mit affinen Räumen und deren eigenen Gebilden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Geo-Dreieck, Lineal, Bleistifte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7015-52 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x;** € 64

Elterngruppen

Online-Kurs: Elternsein ist keine einfache Aufgabe

Sie haben immer wiederkehrende Fragen, die die Erziehung betreffen. Sie hinterfragen Ihr Handeln und Ihre Fähigkeiten als Eltern. Wenn man ein hochbegabtes Kind hat, ist diese Unsicherheit eventuell sogar noch größer. Fragen bzgl. der Schullaufbahn, Freizeitgestaltung, Förderung usw. können hoch spannend, aber auch belastend sein. In der Elterngruppe haben Sie die Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen, Fragen zu stellen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu finden. Ziel ist es, dass Sie sich entspannter und sicherer

fühlen, sowohl in Ihrer Elternrolle als auch im Umgang mit dem Thema „Hochbegabung".

7020-51 *Evelyn Cheng*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Sep., 04. Nov., 09. Dez., 20. Jan., 4x**
Online-Kurs; € 54

7020-52 *Evelyn Cheng*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Sep., 10. Nov., 15. Dez., 26. Jan., 4x**
Online-Kurs; € 54

Online-Kurs: Unser Kind ist hochbegabt

Müssen wir jetzt unser ganzes Leben ändern? Wird der Brockhaus unser neues Kopfkissen? Wen sollten wir über die Hochbegabung unseres Kindes informieren? Oder lieber schweigen? Das sind durchaus ernstzunehmende Fragen und Gedanken, auf die wir gemeinsam nützliche Antworten finden. Die Gesprächsgruppe bleibt für die Dauer eines Kurses konstant, so dass Sie die Möglichkeit haben, in einem geschützten Rahmen, Fragen zu stellen und von Ihren Sorgen zu berichten. Zusammen öffnen wir wertschätzend neue Perspektiven und finden Lösungen und konkrete Handlungsperspektiven. Und natürlich haben auch die schönen Momente, die Sie mit Ihrem hochbegabten Kind erleben, ihren festen Platz in unserer Gruppe.

7020-53 *Eva Wilke*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Sep., 27. Okt., 15. Dez., 26. Jan., 4x**
Online-Kurs; € 54

7020-54 *Eva Wilke*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Sep., 28. Okt., 16. Dez., 27. Jan., 4x**
Online-Kurs; € 54

Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

Die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen in vielen Stadtteilen Frankfurts an. Das Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters. Gerade auch Seniorinnen und Senioren sind ausdrücklich eingeladen, dieses vielfältige Angebot zu nutzen. Jung und alt lernen hier zusammen. Damit leistet die Volkshochschule Frankfurt einen wichtigen Beitrag zum Dialog der Generationen.

Gleichzeitig bevorzugen aber viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm für „Aktiv im Alter" entgegen.

In diesen Veranstaltungen können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen. Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit werden gefördert. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden vormittags oder nachmittags statt und sind in der Regel wohnortnah.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Information und Beratung

Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de/aktivimalter

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.

7102-70 *Cläre Kunze*
Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 07. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 71

● Online-Gespräche über das Älterwerden

Diesmal – online! Die Erfahrung zeigt, dass wir uns auch online aufeinander einstellen und ein Gespräch führen können. Auch wenn Sie sich da nicht so sicher sind – seien Sie dabei! Nur aus der Erfahrung können Sie beurteilen, ob Sie das in Zukunft wieder machen möchten. Die Themen des Älterwerdens begleiten uns gerade auch jetzt.

7102-71 *Cläre Kunze*
Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 86

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, **08. Okt. – 10. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Selbstfürsorge – Wie geht das?

NEU im Programm

Sich um andere und für andere zu sorgen ist für uns in der Regel sehr vertraut und konkret in der Umsetzung. Doch wie sieht es mit meiner Sorge für mich aus? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich mir zuwende? Wie leicht nehme ich meine Bedürfnisse wahr, und wie gut kann ich mich darum selbst kümmern? Wir werden uns die Bereiche Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge genauer ansehen, welchen Raum sie in unserem Leben einnehmen und welche Bedeutung sie für uns haben. Wir werden diese sowohl vor der aktuellen Lebenssituation reflektieren als auch praktische Hilfen für eine gute Selbstfürsorge im Alltag kennenlernen.

7102-80 *Dr. Robyn Handel*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Die Fülle des Lebens erfahren

Wertorientierte Biografiearbeit

NEU im Programm

Für Menschen mit Lebenserfahrung, die einen klaren und zugewandten Blick auf den eigenen Lebensweg werfen möchten – auf die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende oder einschneidende Erlebnisse. Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, die Auseinandersetzung und die Würdigung des bisherigen Lebens (Wie kann ich mein Leben verstehen? Gibt es einen roten Faden?) und den Blick nach vorne (Was möchte noch gelebt werden? Wohin soll/kann ich mich entwickeln?). Gestalterisch und kreativ werden wir über unterschiedliche Zugänge aus dem Bereich der Logotherapie diesen Fragen nachgehen, sie uns vor Augen führen und neue Perspektiven entdecken.

7102-82 *Dr. Robyn Handel*
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Alt und weise?

Ein kritischer Blick auf das Alter im Märchen

NEU im Programm

Es war einmal eine alte, weise Frau. Hoch oben auf dem Berg wohnte der kluge 100-Jährige. Da konnte nur die alte Zauberin helfen! Welche Rolle spielen ältere Menschen in Märchen? Wie werden sie von den jungen, suchenden Heldinnen und Helden gesehen? An diesem Nachmittag werde ich Ihnen einige Märchen erzählen in denen charismatische „Alte" eine Schlüsselrolle einnehmen. Anschließend gehen wir der Frage nach, wie diese Märchen-Figuren agieren: Was machen die älteren Menschen im Märchen und was machen sie nicht? Das Gespräch über die Märchenprotagonisten/-innen gibt uns Anregungen für unser „reales Leben".

7102-83 Nord *Gabriele Wolff-Starck*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Märchen aus unseren Kindertagen – was sagen sie uns heute?

Was war als Kind Ihr Lieblingsmärchen? Warum? Welche Geschichte hat Ihnen Angst gemacht? Was fanden Sie blöd, was fanden Sie gut? Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, an welche Märchen wir uns erinnern und was diese Erinnerungen möglicherweise bedeuten. Vor diesem Hintergrund steigen wir noch einmal auf den Märchenteppich und hören einige Märchen. Dabei werden wir Impulse für unser Erwachsenenleben finden. Denn Geschichten haben eine große Kraft, sie berühren uns auf ganz besondere Weise.

7102-85 *Gabriele Wolff-Starck*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

siehe auch: Sie interessieren sich für Märchen aus aller Welt? Weitere Angebote für Erwachsene und Familien finden Sie ab Seite 31

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig für das Hören und 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, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

7106-51 Nord *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. 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,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 43

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.

7107-73 *Jan Neynaber*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Generationen-übergreifende Kommunikation meistern

Wie können wir über Generationsgrenzen hinaus besser miteinander reden?
Siehe Seite 34

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

7107-78 *Andreas Keßler*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

siehe auch:
- Ratgeber Recht: Betreuungsrecht, 0706-05
- Eigentumswohnung, 0706-03
- Letzte Hilfe, 1016-59 und -60
- Ehrenamtliche Lesepaten/-innen, 1758-04 und 1759-04

„Gewalt – Sehen – Helfen"

● 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.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt am Main.

7110-02 Nord *Jürgen Stiemer*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● 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 am Main.

7110-03 *Anette Barbara Lipp*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. 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 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

7111-50 Nord *Petra Wagner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

● 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.

7111-51 Nord *Petra Wagner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Bewegung für den Kopf

Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Gehirntätigkeit

Sie lernen einfache Bewegungsübungen, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern. Diese Übungen können Sie jederzeit und überall umsetzen. Es handelt sich nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um leichte körperliche Bewegung. Die Übungen erfordern aber kein sportliches Können, sind kurz, effektiv und machen Spaß.

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

7111-54 *Angela Fischer*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
23. Okt. + 24. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 43

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

7111-55 Nord *Katharina Peters*
Mi, 09.30 – 10.45 Uhr, **08. Sep. – 06. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 34

7111-56 Nord *Katharina Peters*
Mi, 09.30 – 10.45 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 54

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.

7111-63 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-64 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-65 *Brigitte Hentschel*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
Abendgymnasium; € 80

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Unsere Kurse orientieren sich am Forum D 2012, das Standard-Bietsystem des Deutschen Bridge-Verbandes.

Das Lehrmaterial kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über die Kursleitung erworben werden.

● Minibridge für Anfänger/-innen

Mit vielen praktischen Übungen und Spielen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt. Da es hier in erster Linie um das Erlernen der Grundlagen des Kartenspielens geht, wird die Reizphase stark vereinfacht.

Voraussetzungen: keine – außer Spaß am Spielen

7111-75 *Pia Neuhoff*
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **30. Aug. – 15. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Reizung A

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

7111-76 *Pia Neuhoff*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **30. Aug. – 15. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Alleinspiel

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

7111-78 *Pia Neuhoff*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **01. Sep. – 17. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Gegenspiel

Folgekurs nach absolviertem Minibridge- und beiden Reizkursen. Hier lernen Gegenspielende taktische Züge, mit denen sie den Alleinspielende zu Fall bringen können.

7111-79 *Pia Neuhoff*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **01. Sep. – 17. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Bridge für Fortgeschrittene

Es werden sowohl grundsätzliche Überlegungen des Alleinspielenden wie z.B. Erstellen eines Spielplans, als auch besondere und fortgeschrittene Spieltechniken, wie z.B. Auszählen der Gegnerhände besprochen und in Theorie und mit viel Praxis trainiert.

7111-80 *Harald Bletz*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-81 *Harald Bletz*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-82 *Harald Bletz*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-83 *Harald Bletz*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-84 *Harald Bletz*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben

● Einführung

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

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

7115-50 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **28. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

● Online-Kurs: Familiengeschichten

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 bereithalten: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-52 *Michaela Frölich*
Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **15. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 38

Kunstgeschichte

● Von Giottos Bilderzählungen – Rezeption der Renaissance in der Romantik

Die frühe italienische Freskenmalerei findet bei den Malern im 19. Jahrhundert eine beeindruckende Wiederaufnahme, auch in der Arbeitsweise. Die Gruppe der Nazarener, die sich als „Lukasbrüder" 1809 in Wien bzw. in Rom versammelten, bildeten eine erste „Sezession". In England wurde mit der 1843 gegründeten „Präraffaelitischen Bruderschaft" eine Gruppe um J. E. Millais und W. H. Hunt aktiv, die besonders Raffael zum Vorbild erhob. Mit Dante Gabriel Rossetti werden die florentinischen Vorbilder aktuell. Vor diesem Hintergrund wird der begeisterte Ausruf: „How Botticellian" der Bildungsreisenden verständlich. Die Positionen der romantischen Rezeption werden im Kurs dargelegt.

7117-50 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

● **Von Ruinen und Rindern – Landschaftsmalerei am Rhein von Saftleven bis Turner**

Saftlevens „Phantastische Landschaft" am Rhein im 17. Jahrhundert wandelt sich bei der folgenden Generation im 18. Jahrhundert zur „Ideallandschaft". Galt sie in der Rangfolge der Künste zunächst als gering, verglichen mit der Historienmalerei, steigt ihr Ansehen bei den Auftraggebern. Die Felsformationen und Burgruinen finden die Aufmerksamkeit der Kunstliebhaber. Sie werden kombiniert mit Genreszenen des geschäftigen Treibens am Fluß. Der „romantische" Blick auf den Strom im 19. Jahrhundert findet mit den Reiseskizzen von Turners Aquarellen eine große Nachfrage. Dem Wandel der Landschaftsbetrachtung bzw. der Naturanschauung wird im Kurs nachgegangen.

7117-51 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **24. Sep. – 10. Dez., 10x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

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 der Spätgotik bis zum Barock – mit Blick auf heute**

7117-55 Nord *Astrid Dermutz*
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 22. Dez., 9x**
Nordwestzentrum; € 96

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

7117-56 *Astrid Dermutz*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **13. Okt. – 22. Dez., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Stadtführungen in Frankfurt

Unsere geführten Spazier- und Rundgänge in kleiner Gruppe 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.

● **Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten**

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

7119-50 *Verena Röse*
Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zur Alten Nikolaikirche am Römer; € 7 / max. 10 TN

● **Versteckte Altstadtschätze**

Schon so oft sind wir durch die Frankfurter Altstadt spaziert. Wir kennen die klassischen Sehenswürdigkeiten, wissen um die Geschichte unserer Stadt. Doch besonders interessant sind oft die unscheinbaren, allzu häufig übersehenen und dennoch so reizvollen Kleinigkeiten. Welche besonderen Wandmalereien verbergen sich im Kreuzgang des Karmeliterklosters? Welch grausige Trophäe hält Minerva siegreich in ihrer Hand? Wo wurde schon im Mittelalter das erste Hochhaus Frankfurts geplant? Lassen Sie sich überraschen, wie viele Dinge Sie vielleicht noch nie so bewusst gesehen und wahrgenommen haben.

7119-51 *Verena Röse*
Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Karmeliterkloster, Münzgasse 9; € 7 / max. 10 TN

● **Unbekanntes und Neuentdecktes in der Frankfurter Altstadt**

Viele kennen den Kaiserdom, den Römer und die Paulskirche. Doch die Altstadt hat darüber hinaus noch so viel mehr zu bieten. In dieser Stadtführung widmen wir uns vor allem den Legenden hinter der großen Stadtgeschichte, den kleinen, aber interessanten Details an den Hausfassaden und den Anekdoten, die sich dahinter verbergen. Welcher fantastische Vogel hängt als Mosaik am Salzhaus? Was bedeuten die Steine mit der Inschrift OK am Römerberg? Und warum trägt Justitia in Frankfurt keine Augenbinde? Selbst wenn Sie Frankfurt bereits sehr gut kennen, werden Sie überrascht sein, wie viele schöne und kuriose Details es gibt, die es zu entdecken lohnt!

7119-52 *Verena Röse*
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Treffpunkt: Paulsplatz, vor dem Eingang zur Paulskirche; € 7 / max. 10 TN

● **Online-Führung: 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 Online-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? Was waren und sind die großen Herausforderungen des Viertels? Flanieren Sie virtuell durch die Gassen und über die Plätze der „Neuen

Wir möchten Ihren Blick nach vorne lenken – gestalten Sie Ihre Zukunft nachhaltig mit! Eine Reihe unserer Kurse ist deshalb dem Thema „Bewusst älter werden" gewidmet. Ganzheitlich und an der Lebenswelt orientierte Kompetenzen bieten Ihnen Möglichkeiten, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen und Ihr eigenes Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken. Das kann eine Schulung mit Hinblick auf eine Tätigkeit beispielsweise als Lesepatin oder Lesepate sein, ein Vortrag, bei dem Sie sich über unterschiedliche Lebensthemen informieren können, ein koordinatives Training zur Sturzprophylaxe oder die Beschäftigung mit den Herausforderungen, aber auch den Möglichkeiten unserer digitalen Welt.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Altstadt“ und lassen Sie sich überraschen von den Dingen, die Sie entdecken werden.

7119-53 *Verena Röse*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 7 / max. 10 TN

● **Der Kaiserdom**
Zwischen christlichem Glauben 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.

7119-54 *Verena Röse*
Do, 16.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7 / max. 9 TN

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir machen gemeinsame kulturelle und Kunstspaziergänge, meist draußen und – wenn die Situation es erlaubt – auch innen, z.B. in Museen. Der Treffpunkt ändert sich von Termin zu Termin. Die genauen Termine und Treffpunkte werden den Teilnehmenden kurz vor Kursbeginn zugesandt.

Bitte mitbringen: bei Bedarf eine tragbare Sitzgelegenheit
Zusatzkosten: Eintrittsgelder und Fahrtkosten (im Kurs zu zahlen)
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Führungskosten.

7120-65 *Dr. Kirsten Kretschmann*
Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **07. Aug., 04. Sep., 25. Sep., 16. Okt., 13. Nov., 5x**
Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden; € 60 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 50

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, **13. Sep. – 29. Nov., 10x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 92

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, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 64

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

7125-61 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 144

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.
Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen

7125-71 West *Johannes Westenberger*
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **06. Aug. – 01. Okt., 5x**, 14-täglich
Senioren-Initiative-Höchst; € 67 / max. 6 TN

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt.

Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7125-81 *Franz Konter*
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 7x**, ca. 14-täglich
VHS Sonnemannstraße; € 84

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: Kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen

7127-51 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **04. 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: kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen

7127-61 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **31. Aug. – 07. Dez., 13x**
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.

Bitte mitbringen: eigene Matte

7129-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

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: eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Handtuch

7130-51 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 112

7130-52 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 112

7130-53 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

7130-54 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

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

Sprechen Sie uns an!

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: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch oder Decke und ein kleines Handtuch

7132-51 Nord *Sara Flora*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

7132-52 *Dr. Michaela Kreer*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7132-53 Nord *Sara Flora*
Mi, 13.30 – 15.00 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 86

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: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

7133-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **08. Sep. – 06. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

7133-52 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **27. Okt. – 08. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 61

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.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch

7134-51 Ost *Martina Ahmed*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
AWO Bergen-Enkheim; € 75

7134-52 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 07. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 75

7134-53 *Claudia Zutavern*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-54 *Claudia Zutavern*
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-55 *Heidi Gumbert*
Di, 09.45 – 10.45 Uhr, **07. Sep. – 05. Okt., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

7134-56 West *Jasmin Herkelmann*
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 69

7134-57 *Heidi Gumbert*
Di, 09.45 – 10.45 Uhr, **26. Okt. – 07. Dez., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 41

7134-58 Ost *Ingeborg Nicklas*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 13x**
Evangelische Mariengemeinde; € 75

7134-59 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-60 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-61 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

7134-62 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

7134-63 Nord *Adnan Dogan*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 75

7134-64 Ost *Ingeborg Nicklas*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 75

7134-65 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-66 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-67 *Denise George*
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

7134-68 *Denise George*
Do, 11.30 – 12.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

7134-81 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **30. Aug. – 06. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 75

7134-82 Nord *N.N.*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
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 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 7x**, 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 46

7136-52 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 7x**, 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 46

7136-53 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 6x**, 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 39

7136-54 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 6x**, 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 39

7136-55 Ost *Kathrin Johnson-Gassmann*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**
Hufeland-Haus; € 105

7136-56 Ost *Kathrin Johnson-Gassmann*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**
Hufeland-Haus; € 105

7136-57 Ost *Marion Hüllner*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 16x**
Hufeland-Haus; € 140

7136-58 Ost *Marion Hüllner*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 16x**
Hufeland-Haus; € 140

7136-59 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 13.00 – 13.40 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 16x**
Schwimmschule Wasserflöhe; € 93

7136-60 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 13.40 – 14.20 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 16x**
Schwimmschule Wasserflöhe; € 93

7136-61 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 14.20 – 15.00 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 16x**
Schwimmschule Wasserflöhe; € 93

7136-62 Ost *Marion Hüllner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 16x**
Hufeland-Haus; € 140

7136-63 Ost *Marion Hüllner*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 16x**
Hufeland-Haus; € 140

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 (in Coronazeiten: selbstverständlich kontaktfrei). 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**

7137-51 Nord *Diana Schramm*
Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **17. Sep. – 10. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 64

● **Für alle mit Grundkenntnissen**

7137-52 Nord *Diana Schramm*
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 96

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

7137-53 Nord *Diana Schramm*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Sep. – 10. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 96

siehe auch: Line Dance, 2220-51 und 2220-55

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 einfachen Line-Dances und (in Coronazeiten: selbstverständlich kontaktfreien) Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

7137-61 Nord *Diana Schramm*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 10. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 96

7137-62 Ost *Anja Engelhardt*
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 14x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 75

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

Wir tanzen in Line Dance Formation (in Coronazeiten: selbstverständlich kontaktfrei) zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer und Folklore. 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.

7137-63 Ost *Anja Engelhardt*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 14x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 75

7137-64 Nord *Anja Engelhardt*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Sep. – 28. Jan., 15x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 120

7137-65 *Anja Engelhardt*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Sep. – 28. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 120

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, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-52 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 10.15 – 11.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-53 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-54 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-55 Nord *Anastasia Brütting*
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

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

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 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 das Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht. Weiter Informationen zum GER siehe Seite 136.

Englisch

Englisch für Anfänger/-innen

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

7142-50 *Ursel Schoeltzke*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag

7142-52 *Rosel Herzberg*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag

7142-54 Nord *Leonore VanScheidt*
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 120

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag

7142-55 *Jasmin Bangura*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 120

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press

7142-56 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 120

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag

7142-58 *Leonore VanScheidt*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Lehrwerk: At Your Leisure A2, Hueber Verlag

7142-59 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Sep. – 20. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Englisch Auffrischung A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der

Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag

7142-61 *Ursel Schoeltzke*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-63 Nord *Alka Popat*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 120

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag

7142-67 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **08. Sep. – 22. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag

7142-68 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 120

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press

7142-69 *Marika Anders*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 6 TN

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag

7142-71 *Sabine Fischer*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press

7142-72 *Rosel Herzberg*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-73 *Karla Lourenco*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Murder Mystery B1/B2

NEU im Programm

At a luxurious New York party the star of the evening is found strangled to death in the ladies' room. You are one of eight remaining guests who will help the detectives with their enquiries to find the murderer. Join us for an exciting afternoon full of suspense – a fun way to practise your speaking. You will receive your role card in advance and further prompt cards during the afternoon. Please bring something to drink – solving a mystery is thirsty work!

7142-76 *Gretel Ghamsharick*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

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**

7142-77 *Marika Anders*
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 6 TN

7142-78 Nord *Alka Popat*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 168

7142-79 *Jasmin Bangura*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 120

7142-80 West *Eike Beedle*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 75

7142-83 Nord *Anna Schanty*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 180

7142-84 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● **Lernstufe B2**

7142-91 Nord *Alka Popat*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 120

7142-93 *Karla Lourenco*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7142-96 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● **Lernstufe C1**

7142-99 *Peter Medlicott*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 112

Französisch

Französisch für Anfänger/-innen

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

7143-50 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **08. Sep. – 22. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Französisch Lernstufe A1

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

7143-52 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Französisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Französisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag

7143-55 *Bérengère Griffon*
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **07. Sep. – 11. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

7143-61 *Bérengère Griffon*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Französisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.
Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag

7143-63 *Bérengère Griffon*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

7143-68 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **08. Sep. – 12. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7143-69 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **08. Sep. – 12. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7143-70 *Bérengère Griffon*
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

7143-71 *Nathalie Noël*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Online-Kurs: Le Canada francophone B1

Vous voulez en apprendre plus sur l'histoire, la culture, la gastronomie et la langue du Québec et du Canada francophone? Je vous invite à faire un voyage virtuel dans mon beau pays! Vous pourrez enfin comprendre ce que dit un Québécois, connaître entre autres ce qu'est la poutine, l'Abitibi-Témiscamingue, la langue chiac ... et bien sûr la chanson et un peu la littérature québécoise.

7143-78 *Nathalie Noël*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **06. Sep. – 04. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 41

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**

7143-80 *Nathalie Noël*
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

● **Lernstufe B1/B2**

7143-81 *Bérengère Griffon*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Abendgymnasium; € 120

● **Online: Lernstufe B1/B2**

7143-83 *Nathalie Noël*
Mo, 15.30 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 06. Dez., 7x**
Online-Kurs; € 47

● **Lernstufe B2**

7143-86 *Nathalie Noël*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 6 TN

7143-88 *Nathalie Noël*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 6 TN

● **Lernstufe B2/C1**

7143-95 *Nathalie Noël*
Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

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

7144-50 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 130 / max. 6 TN

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni

7144-56 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Abendgymnasium; € 130 / max. 10 TN

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag

7144-60 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 130 / max. 6 TN

Italienisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Italienisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.
Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni

7144-70 *Venera Tirreno*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 130 / max. 6 TN

Italienisch Lernstufe B2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni

7144-80 *Venera Tirreno*
Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 130 / max. 6 TN

Spanisch

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

Spanisch für Anfänger/-innen

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

7145-50 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

7145-55 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7145-56 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Spanisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Spanisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

7145-60 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7145-64 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7145-65 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7145-69 *Gloria Notari*
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Spanisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

7145-75 *Gloria Notari*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Lehrwerk: Avenida B2, Ernst Klett Verlag

7145-76 *Gloria Notari*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **25. Aug. – 15. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Spanisch Lernstufe B2

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

Lehrwerk: Nuevo Avance 5 (B2.1), Hueber Verlag

7145-83 *Gloria Notari*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7145-86 *Gloria Notari*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

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 Grundlagenkurse besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse:
  – Fit im Internet
  – Umsteigen auf Windows 10
  – Sicherheit am Computer und im Internet
  – Endlich Ordnung im Computer
  – Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet
  – Online-Bezahlsysteme

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

Sicher mit Maus und Tastatur, Texte schreiben, gestalten und speichern

Sie besitzen 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 10" und dem Schreibprogramm „WordPad" vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte. Darüber hinaus lernen Sie einfache Textformatierungen anzuwenden, um Briefe und Einladungen zu gestalten.

7161-50 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 14.00 – 16.30 Uhr, **01. Nov. – 04. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Zweite Schritte am Computer

Windows 10 Startmenü, E-Mails versenden und surfen im Internet

Für alle, die das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer" auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Anhand vieler praktischer Übungen wird trainiert:

- Apps suchen, öffnen und organisieren (Startmenü),
- Dateien in Ordnern speichern, wiederfinden und löschen (Explorer),
- Internetseiten besuchen und Dokumente/Bilder herunterladen (Browser),
- E-Mails mit Anhang versenden und empfangen (Outlook).

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

7161-55 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 14.00 – 16.30 Uhr, **06. Dez. – 09. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fit im Internet

Sicherer Umgang mit Browsern und Webseiten

Sie haben erste Erfahrungen mit einem Windows-Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen, Reisen recherchieren und buchen, Filme in Mediatheken ansehen und vieles mehr. Anhand vieler praktischer Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („surfen"). Und Sie erlernen, wie Sie Dokumente und Bilder aus dem Internet sicher herunterladen („downloaden"). Dazu verwenden wir u.a. den Browser „Microsoft Edge". Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen elektronischer Post mit Anhängen („E-Mails").

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7161-60 *Biljana Varzic*
Mi – Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **19. Jan. – 21. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

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 *Gabriele Endisch*
Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **03. Nov. – 05. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Sicherheit am Computer und im Internet

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, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-56 *Biljana Varzic*
Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-57 *Biljana Varzic*
Mo, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 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, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-58 *Biljana Varzic*
Mo + Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 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, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-60 *Peter Juhre*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Online-Bezahlsysteme

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-62 *Peter Juhre*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Online-Kurs: Fit für die Videokonferenz

NEU im Programm

Ob mit Familie und Freunden, im Verein oder im neuen Online-Kurs an der VHS: Videokonferenzen sind Teil unseres neuen Alltags geworden. Doch wie geht das eigentlich? Wir zeigen Ihnen am Beispiel des kostenfreien Videokonferenz-Anbieters „Zoom" folgende Inhalte:
- Mikrofon- und Kamera-Einstellungen vornehmen
- Die Teilnehmer im Blick haben
- Meetings einrichten und dazu einladen
- Moderieren und mitdiskutieren
- Die Chat Funktion nutzen
- Mit Bildschirm- und Tonfreigabe präsentieren
- Lichtverhältnisse, Kamerawinkel und Hintergrund optimal einstellen
- Verhaltensweisen bei einem Online-Treffen

Außerdem schauen wir weitere Anbieter von Videokonferenzen kurz an und besprechen deren Vor- und Nachteile, Kosten usw.

7162-65 *Elke Mai*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 22

7162-66 *Elke Mai*
Do, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 22

7162-67 *Elke Mai*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 22

Mobiltelefon

Es gibt viele verschiedene Handy- und Smartphone-Modelle. Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?
- 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" (7166-50 bis -51).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Erste Hilfe ..." (7166-60 bis -62) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7166-60 bis -62, 7167-50 bis -56, 7168-80.
- 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..." (7166-60 bis -62).
  - Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, sich aber noch unsicher fühlen, sind die Kurse „Android-Smartphone" (7168-50 bis -60) die Richtigen.
  - Um Ihre Kenntnisse zu vertiefen sind die folgenden Kurse geeignet: 7168-70 bis -80).

Gerne berate ich Sie persönlich:
Julia Shirtliff
Telefon: 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

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.

7166-50 *Biljana Varzic*
Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **16. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-51 *Biljana Varzic*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer/-innen

Sie haben ein neues Handy oder Smartphone und fühlen sich noch unsicher bei der Bedienung? Wir möchten Ihnen eine Starthilfe bieten und Ihnen die grundlegenden Funktionen näher bringen. Nach einer ersten Einführung wird im Kurs teilnehmerorientiert entschieden, welche Inhalte vertieft werden. Eine individuelle Fragerunde zu Kursende ermöglicht es Ihnen offengebliebene Fragen loszuwerden. Sie erhalten anschließend Tipps und Orientierung in welchen Aufbaukursen Sie Ihr Wissen ausbauen können.

Kursinhalte:
- Funktion und Bedienung des Displays
- Wischtechniken
- wichtige Tasten und Schaltflächen
- Bedienung der Tastatur
- Einstellungen (Töne und Displaybeleuchtung)
- Akku und Speicher
- mobile Daten vs. WLAN

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7166-60 *Jutta Streibert*
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7166-61 Nord *Biljana Varzic*
Di, 13.30 – 16.45 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 33

7166-62 West *Biljana Varzic*
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33

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 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **28. Okt. – 11. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7167-51 Nord *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

WLAN

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

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 herausholen 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.

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

7167-55 *Mechthild Schwetje*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

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.

Voraussetzung: 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, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets von 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.

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

NEU im Programm

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones oder iPads immer wieder vor kleinen Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? Warum nicht mal junge Leute fragen, die damit aufgewachsen sind?

In unseren neuen Einzel-Sprechstunden geht eine „digital bewanderte" Schülerin/ein „digital bewanderter" Schüler ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung.

Mo – Fr, nachmittags, Termin nach Vereinbarung
Einzel-Sprechstunde à max. 60 Minuten
Kosten: € 20

Anfänger/-innen empfehlen wir erst eine Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

Eine Einzel-Sprechstunde buchen Sie bei
Julia Shirtliff
Telefon: 069 212 37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Schildern Sie uns bitte bei der Terminvereinbarung kurz Ihre Fragen/Probleme.

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)

7168-50 *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
04. Okt. – 08. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-51 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Do + Fr, 09.30 – 12.00 Uhr,
15. Nov. – 19. Nov., 4x
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)

7168-54 *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
01. Nov. – 05. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-56 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Do + Fr, 09.30 – 12.00 Uhr,
29. Nov. – 03. Dez., 4x
Nordwestzentrum; € 66

Android-Smartphone und Tablets mit Android

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)

7168-60 *Stefan Seibert*
Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **08. Dez. – 10. Dez., 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 sowohl an Android- als auch an iPhone-Nutzer/-innen.

Bitte mitbringen: betriebsfertiges Smartphone mit Ladegerät und installiertem WhatsApp

7168-70 *Biljana Varzic*
Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

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

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

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

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

VHS speaks English – courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?

Here you can do something you're interested in – some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

English Film Club B2+

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-60 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 17. Nov., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 110

4276-62 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. – 26. Jan., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 110

Let's Talk Art B2+: Rembrandt

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Rembrandt is world-famous to this day as a painter of exceptional portraits, self-portraits and history paintings. This major exhibition at the Städel will illuminate the artist´s exciting and stimulating period in Amsterdam between 1630 and 1655, show how the competitive dialogue with older and younger artists of his time challenged and influenced his creativity and ambitions, how Rembrandt grew to become one of the greatest painters in the history of art.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-66 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Okt. – 23. Nov., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 90

Online-Kurs: Advanced English Discussion C1/C2

Let's Talk about America

First coined in the field of ecology, the term „sustainability" has become mainstream in many other areas, including in the fields of politics, economics, history and education. Why has this happened? Is this a good development? To help answer these questions, this course will focus on the key topic „Is American Democracy sustainable?"

4280-65 *Dr. Julian Namé*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Nov. – 27. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 80

Online-Kurs: Wordpower C1/C2

● **Vocabulary Building**

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).The course will be offered online. You will get more information before the course begins.

4280-70 *Michael Hughes*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Sep. – 05. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 80

4280-72 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 22. Nov., 7x**
Online-Kurs; € 105

4280-73 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Nov. – 24. Jan., 7x**
Online-Kurs; € 105

● **Expressions and Idioms**

If you are sick to death of always being under the weather because you are forever beating around the bush as you won't say boo to a goose, then come and learn how to call a spade a spade. Are you interested in finding out about the indelible traces which the Bible, Cicero, Shakespeare, Milton, George Orwell and a plethora of literary luminaries have left on the English language? Do you ever wonder why some expressions make it and others don't? If so, this is the course for you. We shall be looking at the evolution of English idioms and with the help of various texts and exercises we will deepen your already extensive active and passive vocabulary. The course is ideal for those who love the English language for the English language's sake. The various themes which will be dealt with in class will be sent to you via mail 2 to 4 days before each lesson. To faciliate matters it might be advantageous to print off the sheets beforehand. The course will be offered online. You will get more information before the course begins.

4280-76 *Michael Hughes*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Nov. – 30. Nov., 5x**
Online-Kurs; € 80

English Book Club

Are you a keen and active reader with a high level of English? Then you might like to join one of our book clubs where you'll have an opportunity to exchange your thoughts on a fascinating range of modern and contemporary authors. Reading in a group encourages and inspires, adding new dimensions to the learning experience. You should have good communicative skills and a willingness to participate. Native speakers are also very welcome.

● **Poetry For People Who Don't Like Poetry**

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving

poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-81 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Nov. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

● Online-Kurs: Frankfurt Book Fair – Guest of Honour Canada

In this special book club course we will read: The Handmaid's Tale by Margaret Atwood and selected Canadian short stories. Additionally, we will explore the guest of honor's culture through music, art and cinema.

4280-83 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **19. Sep. – 31. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 85

● Online-Kurs: Great Novels Made Into Movies

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies. A special excursion is planned at the end of the course. Additional costs may apply. Here are a few spectacular books we will be reading that have been made into great movies:

- The Great Gatsby by F. Scott Fitzgerald
- Cloud Atlas by David Mitchell
- 13th Warrior (Eaters of the Dead) by Michael Crichton
- The English Patient by Michael Ondaatje
- The Princess Bride by William Goldman

4280-84 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **26. Sep., 31. Okt., 21. Nov., 12. Dez., 23. Jan., 5x**
Online-Kurs; € 85

● Online-Kurs: Literary Anniversaries

In this course we will celebrate various author's accomplishments during their birthday months. During each session we will discuss the selected reading, fun facts and the authors impact on literature and society in general. The selected authors are as follows:

- September: In Cold Blood by Truman Capote
- October: The City and the Pillar by Gore Vidal
- November: The Stranger by Albert Camus
- December: 2001: A Space Odyssey by Arthur C. Clarke
- January: The Two Faces of January by Patricia Highsmith

4280-86 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **26. Sep., 31. Okt., 21. Nov., 12. Dez., 23. Jan., 5x**
Online-Kurs; € 85

● Blendend-Learning-Kurs: Music and Literature

In this Music and Literature course we will explore and discuss popular music directly inspired by classic literature. For this course it is recommended to have a familiarity with the following:

- Alice's Adventures in Wonderland by Lewis Carroll
- Frankenstein by Mary Shelley
- Hamlet by William Shakespeare

Copies of the other poems will be provided via email.

4280-90 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Okt. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

● Online-Kurs: Classic Winter Time Stories

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

4280-92 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **07. Nov. – 19. Dez., 5x**
Online-Kurs; € 85

Bildungsurlaub

Wir haben im Herbst/Winter 2021/22 mehr als 170 Bildungsurlaube im Programm.

©contrastwerkstatt – Fotolia.com

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen.

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen.

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter service.hessen.de

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **spätestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

September 2021

06. Sep. – 10. Sep.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!, *1003-56*	Seite 42
	Alles ist geplant – Verschwörungstheoretische Welterklärung, *1803-56*	Seite 57
	North American Week B2, Kenntnisse ab Stufe 10, *4205-68*	Seite 142
	Esperanto Woche, *4290-30*	Seite 152
	Japanische Woche 1, *4441-01*	Seite 165
	Excel 2019 I + II, *5141-21*	Seite 198
	Excel 2019 II + III, *5143-21*	Seite 199
	Python-Programmierung, *5512-20*	Seite 228
	Konfliktmanagement und Mediation, *5570-20*	Seite 234
13. Sep. – 17. Sep.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-60*	Seite 48
	Tschechische Woche A1, *4607-70*	Seite 183
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, *5272-21*	Seite 206
20. Sep. – 24. Sep.	Französische Woche 1, *4302-05*	Seite 154
	Russische Woche A1 Teil 1, *4480-02*	Seite 173
	VBA mit Excel I + II, *5162-21*	Seite 201
	WordPress/Webseiten erstellen I + II, *5454-22*	Seite 224
	Programmieren in Java, *5506-20*	Seite 228
	Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung, *3102-60*	vhs.frankfurt.de

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de
Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

27. Sep. – 01. Okt.	Gedanken aufräumen, fremd sind die Anderen? *1803-54*	Seite 56
	Russische Woche A1 Teil 2, *4480-08*	Seite 173
	Zweite Schritte am Computer: Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019, *5016-21*	Seite 192
	PowerPoint 2019 I + II, *5231-21*	Seite 203
	Premiere Elements I + II, *5372-22*	Seite 214
	Content-Produktion für Social Media, Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, *5435-31*	Seite 222
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-20*	Seite 244

Oktober 2021

04. Okt. – 08. Okt.	30 Jahre nach der DDR – Hoffnungen, Enttäuschungen, Realitäten heute, *1803-58*	Seite 58
	Kunst, Kommerz und Bilderflut – Digitale Fotografie im Internetzeitalter, *2406-50*	Seite 84
	Die Partnerstadt Mailand entdecken (ab Sprachniveau B1+), *4402-40*	Seite 161
	Spanische Woche A1 Teil 1, *4502-55*	Seite 179
	Excel 2019 I + II, *5141-23*	Seite 198
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II, *5274-21*	Seite 206
	Photoshop I + II, *5310-22*	Seite 208
	Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5425-31*	Seite 220
	Windows Server 2019, *5535-20*	Seite 230
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-20*	Seite 233
	Büroorganisation im Wandel der Zeit – Industrie 4.0 und die Folgen, *5776-20*	Seite 245
11. Okt. – 15. Okt.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-61*	Seite 48
	Geschichte der Philosophie: Zeitalter der Aufklärung, *1803-53*	Seite 56
	Australian Week C1/C2, *4205-85*	Seite 143
	PDL – Italienisch lernen einmal anders A2–B1, *4402-38*	Seite 161
	Excel 2019 II + III, *5143-23*	Seite 199
	Online-Bildungsurlaub: VBA mit Excel I + II, *5162-23*	Seite 201
	Online-Bildungsurlaub: Grafisches Gestalten mit Adobe II, *5353-22*	Seite 213
	Programmiersprachen: Einführung und Überblick, *5501-20*	Seite 228
	Roboterprogrammierung mit Python, *5513-20*	Seite 229
	Einführung in das NLP, *5597-22*	Seite 236
	Erfolgreich führen, Bildungsurlaub für Frauen, *5601-22*	Seite 237
	In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag, *3115-51*	vhs.frankfurt.de
18. Okt. – 22. Okt.	Frankfurt – Stadt im Wandel!? *1803-57*	Seite 57
	Word 2019 I + II, *5102-21*	Seite 197
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, *5272-23*	Seite 206
	InDesign I + II, *5334-22*	Seite 210
	HTML und CSS Intensivkurs, *5468-22*	Seite 226
	Die Magie der Kommunikation, *5560-24*	Seite 232
	Führung und Kommunikation, *5602-20*	Seite 237
	Mindful2Work – Stress- und Burnout-Bewältigung, *3103-51*	vhs.frankfurt.de
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3135-51*	vhs.frankfurt.de
	Fit in Beruf und Alltag durch Yoga, *3141-51*	vhs.frankfurt.de
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3160-51*	vhs.frankfurt.de
	Gesundheit stärken – beruflich und privat, *3180-71*	vhs.frankfurt.de
25. Okt. – 29. Okt.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-57*	Seite 42
	British Week B2, Kenntnisse ab Stufe 10, *4205-69*	Seite 142
	Französische Woche 2, *4302-06*	Seite 154
	Kroatische Woche A1, *4450-70*	Seite 168
	Polnische Woche A1, *4471-06*	Seite 171
	Erste Schritte am Computer: Windows 10, Word 2019, Internet, *5015-21*	Seite 192
	Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook – Automatisierung von Routinearbeiten, *5282-21*	Seite 206
	Lightroom Classic und Photoshop CC, *5316-22*	Seite 209
	Online-Bildungsurlaub: Intensivkurs Affinity Print, *5359-22*	Seite 213
	Texten für Internet und Social Media, *5431-33*	Seite 222
	Stressbewältigung und Kommunikation im Naturpark Hoher Vogelsberg, *5564-22*	Seite 233

25. Okt. – 29. Okt.	Projekte erfolgreich durchführen, *5720-20*	Seite 243
	Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3101-51*	vhs.frankfurt.de
	Achtsamkeit und Naturwahrnehmung als Antwort auf das gesellschaftliche Massenphänomen Stress, *3190-51*	vhs.frankfurt.de

Planen Sie frühzeitig!
Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich beantragt werden.

November 2021

01. Nov. – 05. Nov.	Russische Woche A1 Teil 1, *4480-03*	Seite 173
	Spanische Woche A1 Teil 2, *4502-56*	Seite 179
	Excel 2019 I + II, *5141-25*	Seite 198
	Access 2019 I, *5180-21*	Seite 202
	Affinity Photo I + II, *5302-22*	Seite 207
	Webseiten erstellen und gestalten – Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5460-22*	Seite 226
	Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte, *5988-01*	Seite 251
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, *3185-61*	vhs.frankfurt.de
08. Nov. – 12. Nov.	Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen – Wie wollen wir morgen leben? *1803-52*	Seite 56
	Storytelling und Reportagefotografie – Geschichten erzählen mit Fotografien, *2406-52*	Seite 84
	Englische Woche A2, Kenntnisse ab Stufe 4, *4205-28*	Seite 124
	Business English Week B2, Kenntnisse ab Stufe 10, *4205-71*	Seite 142
	Türkische Woche A1, *4610-10*	Seite 184
	VBA mit Excel I + II, *5162-25*	Seite 201
	Word und Outlook 2019, *5281-21*	Seite 206
	Photoshop Elements I + II, *5305-22*	Seite 207
	Illustrator I + II, *5345-22*	Seite 212
	MS-Office 365, *5533-24*	Seite 230
15. Nov. – 19. Nov.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-58*	Seite 42
	Englische Woche B1.2, Kenntnisse ab Stufe 7, *4205-59*	Seite 142
	The Business Communicator B2+, *4205-72*	Seite 143
	Excel 2019 II + III, *5143-25*	Seite 199
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, *5272-25*	Seite 206
	Grafisches Gestalten mit Affinity, *5358-22*	Seite 213
	Visual C#.net, *5504-20*	Seite 228
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, *5701-22*	Seite 242
	Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3102-61*	vhs.frankfurt.de
22. Nov. – 26. Nov.	Französische Woche 3, *4302-07*	Seite 154
	Italienische Woche 1 (A1), *4402-39*	Seite 161
	Spanische Woche A2+, *4502-57*	Seite 179
	Access 2019 SQL I – III, *5185-21*	Seite 202
	Photoshop I + II, *5310-24*	Seite 208
	Dynamische Webseiten I + II, *5497-22*	Seite 227
	Python-Programmierung, *5512-26*	Seite 228
	Kommunikation auf Augenhöhe, *5563-28*	Seite 233
	Konfliktmanagement und Mediation, *5570-24*	Seite 234
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-24*	Seite 244
29. Nov. – 03. Dez.	Menschenrechte und Demokratie, *1803-55*	Seite 57
	Entspannt Englisch lernen mit Yoga B1, *4205-40*	Seite 142
	Griechische Woche 1 (A1), *4351-02*	Seite 157
	Excel 2019 I + II, *5141-27*	Seite 198
	Access 2019 II, *5182-21*	Seite 202
	Webredaktion: Online-Projekte betreuen, *5411-31*	Seite 217
	Community Management und Reputation in der Kommunikation, *5426-31*	Seite 220
	Linux – Ubuntu, *5546-20*	Seite 230
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-22*	Seite 233

Dezember 2021

06. Dez. – 10. Dez.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-59*	Seite 42
	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-62*	Seite 48
	Business Communicator Advanced C1/C2, *4205-90*	Seite 143
	Lateinamerikanische Woche B1+, *4502-58*	Seite 179
	Excel 2019 II + III, *5143-27*	Seite 199
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, *5272-27*	Seite 206
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II, *5274-23*	Seite 206
	Grafisches Gestalten mit Open Source, *5351-22*	Seite 213
	Webseiten erstellen und gestalten, Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5460-24*	Seite 226
	PHP-Programmierung, *5510-20*	Seite 228
	Einführung in das NLP, *5597-24*	Seite 236
	Bilanzen lesen und verstehen, *5710-20*	Seite 243
	Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3102-62*	vhs.frankfurt.de
	Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken, *3119-51*	vhs.frankfurt.de
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3160-52*	vhs.frankfurt.de
13. Dez. – 17. Dez.	The Business Communicator B2+, *4205-74*	Seite 143
	Französische Woche 4, *4302-08*	Seite 154
	Excel 2019 I + II, *5141-29*	Seite 198
	VBA mit Excel I + II, *5162-27*	Seite 201
	PowerPoint 2019 I + II, *5231-23*	Seite 203
	Online-Bildungsurlaub: Affinity Publisher I + II, *5331-22*	Seite 210
	Intensivkurs Adobe Print, *5355-22*	Seite 213
	Texten für Internet und Social Media, *5431-35*	Seite 222
	Programmieren in Java, *5506-22*	Seite 228
	Die Magie der Kommunikation, *5560-26*	Seite 232
	Souverän ans Ziel – Kommunikation, Grenzen, Embodiment, *5604-20*	Seite 237

Januar 2022

03. Jan. – 07. Jan.	Online-Bildungsurlaub: Affinity Designer I +II, *5341-22*	Seite 211
	Premiere Pro und After Effects, *5386-22*	Seite 215
	Roboterprogrammierung mit Python, *5513-22*	Seite 229
	Qigong | Entspannung | Beweglichkeit, *3170-51*	vhs.frankfurt.de
10. Jan. – 14. Jan.	Tourismus: Heil oder Plage? Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie, *1803-51*	Seite 56
	Erste Schritte am Computer: Windows 10, Word 2019, Internet, *5015-23*	Seite 192
	Excel 2019 II + III, *5143-29*	Seite 199
	Access 2019 I, *5180-23*	Seite 202
	InDesign I + II, *5334-24*	Seite 210
	Webseiten erstellen und gestalten – Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5460-26*	Seite 226
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-24*	Seite 233
17. Jan. – 21. Jan.	VBA mit Excel I + II, *5162-29*	Seite 201
	VBA mit Excel III + IV, *5170-21*	Seite 202
	Grafisches Gestalten Adobe I, *5352-22*	Seite 213
	Content-Produktion für Social Media – Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, *5435-35*	Seite 222
	Projekte planen mit MS-Project, *5725-22*	Seite 244
24. Jan. – 28. Jan.	Excel 2019 I + II, *5141-31*	Seite 198
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, *5272-29*	Seite 206
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II, *5274-25*	Seite 206
	Kreative Fotografie und Bildbearbeitung, *5317-22*	Seite 209
	Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5425-35*	Seite 220
	Online-Bildungsurlaub: WordPress/Webseiten erstellen I + II, *5454-24*	Seite 224

JÜDISCHE VOLKSHOCHSCHULE
FRANKFURT AM MAIN

Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Herbstsemester 2021: 04. Oktober 2021 bis 31. Januar 2022

Liebe Freunde der Jüdischen Volkshochschule,

Wir haben in der Pandemie gelernt, dass Solidarität nicht notwendigerweise mit persönlicher Begegnung einhergeht, gleichzeitig erkannt, wie wichtig diese für uns als Individuen und Gesellschaft sind. In der jüdischen Religion ist das Gemeinsame tief verankert, etwa im Minjan, dem nach orthodoxem Ritus aus mindestens 10 Männern bestehenden Minimum an Gemeinschaft zum Ausrichten eines Gottesdienstes. Umso mehr freuen wir uns, dass wir aktuell davon ausgehen dürfen, gleichermaßen Sprachkurse und das erweiterte Kulturprogramm, bei dem Sie das jüdische Frankfurt kennen lernen können, wieder als Präsenzprogramme anbieten zu dürfen.

Im Kulturprogramm des Herbstsemesters 2021 finden Sie unsere „Klassiker", darunter ein Rundgang durch die Frankfurter Altstadt, betrachtet aus jüdischer Perspektive, Führungen über unsere Friedhöfe, bei denen sowohl jüdische Persönlichkeiten vorgestellt als auch Beerdigungsbräuche erklärt werden, und der Besuch der Gedenkstätte am Börneplatz. Aufgrund der starken Nachfrage haben wir unser Angebot an Führungen durch die Westend-Synagoge erweitert. Kulinarik und Sport sowie der interreligiöse wie interkulturelle Dialog runden das Angebot ab.

Ihre Jüdische Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Online-Anmeldung über ztix.de

Alle Anmeldungen erfolgen – auch für kostenfreie Angebote – über das Online-Ticketportal ztix.de (Suchbegriff „Jüdische VHS").

Anmeldung für Sprachkurse bis Fr, 24. Sep. 2021

Sollten Sie bei der Online-Anmeldung Unterstützung benötigen, ist Ihnen das Sekretariat der JVHS telefonisch oder per E-Mail gerne behilflich.

Jüdische Gemeinde Frankfurt
Sekretariat der JVHS
Westendstraße 43, 60325 Frankfurt a.M.
Verwaltungsgebäude, IV. Stock

Telefonische Sprechzeiten sind:
Mo, Mi, Fr, 8.30 – 13.00 Uhr

Frau Oberberger
Telefon 069 768036-142
Fax 069 768036-179
E-Mail volkshochschule@jg-ffm.de

Internet www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule

Aktuelle Informationen und weitere Veranstaltungen der JVHS finden Sie auf www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule, auf ztix.de und über das Sekretariat der JVHS, ebenso bei der Volkshochschule unter dem Suchbegriff „Jüdische VHS".

Sprachkurse

Jiddisch – Eine Einführung in die jiddische Kultur und Sprache

Mit Esther Alexander-Ihme

In diesem Blockseminar werden die Fertigkeiten des Lesens, Verstehens, Sprechens und Schreibens der jiddischen Sprache vermittelt. Darüber hinaus erfolgt eine Einführung in die jiddische Kultur und Literatur.

So, 31. Okt., 11.00 – 16.00 Uhr,
So, 07. Nov., 11.00 – 16.00 Uhr,
2 Termine/10 Std.; € 50 €, ermäßigt € 45

Modernes Hebräisch

Falls Sie sich nicht sicher sind, welches Kursniveau für Sie geeignet ist, bietet unsere Dozentin Frau Zaltzman einen telefonischen Einstufungstest an. Die Terminvereinbarung erfolgt telefonisch oder per E-Mail über das Sekretariat der JVHS.

Lehrmaterialien werden von der Kursdozentin mitgebracht. Ein Lehrbuch muss nicht erworben werden.

● **Iwrith I mit Riki Zaltzman**

In diesem Kurs lernen Sie die hebräischen Buchstaben in Druckschrift und in Schreibschrift zu lesen und zu schreiben. Sie schreiben erste Wörter eigenständig und setzen Zeichen für die Vokale. Kurze Texte werden gelesen und kurze Gespräche geführt. Grundlegende Vokabeln werden vermittelt, ebenso erwerben Sie erste grammatische Kenntnisse wie Nomen im Singular und Plural, Adjektive, Personalpronomen und Präpositionen. Weiterhin lernen Sie bis zehn zu zählen.

Gerne können Sie ein Tablet oder Notebook mitbringen.

Di, 05. Okt. – 25. Jan., 18.15 Uhr – 19.45 Uhr,
13 Wochen/26 UStd.; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● **Iwrith II mit Riki Zaltzman**

In diesem Kurs lernen Sie, Dialoge in Hebräisch zu führen. Kleine Texte werden gelesen und über diese auf Hebräisch gesprochen. Sie erlernen die Konjugation der Verben im Präsenz, üben das Stellen von Fragen und deren Beantwortung.

Di, 05. Okt. – 25. Jan., 19.45 Uhr – 21.15 Uhr,
13 Wochen/26 UStd.; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● **Iwrith III mit Riki Zaltzmann**

Sie lernen die Formen des Infinitivs und die Regeln für dessen Gebrauch kennen. Weiterhin üben Sie das Lesen hebräischer Texte und Dialoge, über die Sie beginnen zu sprechen. Die Vergangenheitsform wird eingeführt.

Do, 07. Okt. – 27. Jan., 18.15 – 19.45 Uhr,
12 Wochen/24 UStd.; € 144, ermäßigt € 120
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● **Iwrith IV mit Riki Zaltzmann**

Sie lernen Texte und Dialoge mit weiteren Deklinationen kennen und lesen Texte in Druckschrift. Themen sind die Klasse, der Unterricht, das Zuhause und alltägliche Gespräche. Sie beginnen, Briefe zu schreiben.

Do, 07. Okt. – 27. Jan., 19.45 – 21.15 Uhr,
12 Wochen/24 UStd.; € 144, ermäßigt € 120
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● **Iwrith V mit Ofira Plawner**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache nimmt zu, Sie erweitern Ihren Wortschatz. Hinzu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch erweitert. Dazu kommen jetzt auch Themen wie Uhrzeit und Kalender, sowie die Unterscheidung zwischen männlichen und weiblichen Zahlen; das Zahlenspektrum bis eintausend erweitert.

Mi, 06. Okt. – 26. Jan., 18.15 – 19.45 Uhr,
13 Wochen/26 UStd.; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● **Iwrith VI mit Ofira Plawner**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

Der Umfang und die Komplexität von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun vertieft. Konjugationen werden gefestigt. Mündliche und schriftliche Übungen werden erweitert fortgesetzt.

Do, 07. Okt. – 27. Jan., 18.15 – 19.45 Uhr,
12 Wochen/24 UStd.; € 144, ermäßigt € 120
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

Kurse werden digital angeboten, sollten Präsenztermine nicht möglich sein.

● **Iwrith VII mit Ofira Plawner**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

Gespräche zu Alltagsthemen werden nun komplexer. Hinzu kommen neue grammatikalische Konstruktionen. Mündliche und schriftliche Übungen werden selbstverständlicher und freier.

Di, 05. Okt. – 25. Jan., 18.15 – 19.45 Uhr,
13 Wochen/26 UStd.; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● **Iwrith Konversation mit Hanna Jerusalem**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

In diesem Kurs üben Sie das freie Sprechen und eignen sich dazu das erforderliche Vokabular an. Sie gehen mit gängigen Satzkonstruktionen um, verwenden Konnektoren und häufig angewandte Redewendungen. Dazu üben Sie mündlich die bisher erlernte Grammatik.

Mo, 04. Okt. – 24. Jan., 19.30 – 21.00 Uhr,
13 Wochen/26 UStd.; € 156, ermäßigt € 130
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

Althebräisch

Eine Einführung mit Hanna Jerusalem

Texte aus der Bibel und weiteren Schriften, Interpretation und Übersetzung.

Do, 28. Okt. – 09. Dez., 18.00 – 19.30 Uhr,
7 Wochen/14 UStd.; € 84, ermäßigt € 70
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

Chuzpe, Schmus und Tacheles

Jüdische Wortgeschichten mit Hanna Jerusalem

Einmaliger Workshop zur Entstehung und Anwendung jüdischer Begriffe und häufig verwandter Redewendungen.

Do, 28. Okt., 19.30 – 21.30 Uhr,
1 Woche/3 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

Kultur

Koschere Küche

Rezepte zum Ausprobieren aus der jüdisch-israelischen Küche mit Chen Jerusalem

Genießen Sie die jüdisch-israelische Küche, die Vielfalt der Gewürze und des Geschmacks aus dem Schmelztiegel Israels und der Diaspora.
Chen Jerusalem ist Designer und Koch. Kreativ stellt er orientalische sowie typisch jüdische Gewürze vor und führt in die koschere Küche ein.

Lernort: Lehrküche der I.E. Lichtigfeldschule im Philanthropin, Hebelstr. 17, 60318 Frankfurt a.M.

So, 14. Nov. + 21. Nov, 12.00 – 14.30 Uhr,
2 Wochen/7 UStd.; € 40, ermäßigt € 35
(inkl. € 15 für Zutaten)
Der Kochkurs kann auch digital angeboten werden.

Feldenkrais-Kurs mit Ruth Jäger

Durch die Methode des Feldenkrais wird die Wahrnehmung des eigenen Seins und weitere Aspekte des menschlichen Wesens verbessert, wie zum Beispiel die Erkenntnis von Umständen durch das Nutzen der eigenen Sinne. Dabei werden jegliche Facetten des menschlichen Körpers angesprochen und dadurch auf Trab gehalten. Dadurch werden Resultate wie eine erhöhte Leistungsfähigkeit, neuerworbene Kreativität und ein gesteigertes Wohlbefinden erworben.

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Turn- und Sportverein Makkabi Frankfurt.

Ort: Jüdisches Museum Frankfurt (Saal), Bertha-Pappenheim-Platz 1, 60311 Frankfurt a.M.

Mi, 06. Okt – 26. Jan., 18.00 – 19.00 Uhr,
13 Wochen/13 Std.; € 91, ermäßigt € 65
(Einzelstunde: € 7, ermäßigt € 5)

Selbstverteidigungsworkshop

Krav Maga mit David Neumann

Im Krav Maga geht es darum, ein Verständnis für reale Gewalt zu gewinnen. Dabei geht es neben physischen Techniken und deren Training, um

Aufmerksamkeit und Wachsamkeit im Kontext von Konfliktvermeidungsstrategien, das richtige Deuten von Körpersprache, das Beurteilen von anatomischen Parametern und die bewusste Wahrnehmung und Analyse der Umwelt. Zudem fokussiert sich Krav Maga auf die Schulung des Durchhaltevermögens, welches nicht nur im Kontext realer Selbstverteidigung eine Fähigkeit im Rahmen sozialer Kompetenzen ist.

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Turn- und Sportverein Makkabi Frankfurt.

Ort: Im Philanthropin, Hebelstr. 17,
60318 Frankfurt a.M., Sporthalle (beim Pausenhof)

Mi, 06. Okt. – 26. Jan., 19.45 – 21.15 Uhr,
13 Wochen/19 Std.; € 133, ermäßigt € 95
(Einzelstunde: € 7, ermäßigt € 5)

Führungen

Auf den Spuren der Frankfurter jüdischen Geschichte

Stadtrundgang: Die Altstadt Frankfurts im 19. und 20. Jahrhundert
mit Gabriela Schlick-Bamberger

Frankfurt am Main galt in der Vergangenheit lange als „die jüdischste aller Städte". In der Messe und Handelsstadt ist seit 1150 eine Jüdische Gemeinde nachgewiesen. Wie sehr sie für die Stadt Frankfurt von Bedeutung war – sei es als politischer Spielball, sei es als Steuerzahler – wird an den verschiedenen Stationen bei unserem Rundgang sichtbar werden, wie etwa die Tatsache, dass sich die jüdischen Frankfurter ihrer Heimatstadt besonders verpflichtet fühlten und sich bei der Entwicklung von Stadt und Stadtgesellschaft, aber auch weit darüber hinaus, einbrachten. Der Rundgang führt uns von der Paulskirche durch die Altstadt und die Neustadt bis zur Gedenkstätte „Neuer Börneplatz", um die Geschichte der jüdischen Frankfurter zu erkunden.

Treffpunkt: vor der Paulskirche, Paulsplatz 11,
60311 Frankfurt a.M.

So, 07. Nov., 14.00 – 16.00 Uhr,
1 Woche/2,5 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

Führung: Die Gedenkstätte an der Europäischen Zentralbank

Eine Spurensuche an der ehemaligen Frankfurter Großmarkthalle
mit Gabriela Schlick-Bamberger

Die Großmarkthalle, heute Sitz der Europäischen Zentralbank, war nicht nur zur Zeit ihrer Errichtung ein imposanter Bau. Von hieraus wurden zwischen 1928 und 2004 sämtliche städtischen Märkte beschickt und de facto die Frankfurter*innen von hier aus ernährt. Derselbe Ort diente jedoch ab Oktober 1941 bis Frühjahr 1945 auch verbrecherischen Zwecken: In dieser Zeit nutzte die Gestapo den Keller der Großmarkthalle als Sammelplatz für die Deportation der jüdischen Bevölkerung in die Ghettos, Konzentrations- und Todeslager im Osten. Etwa 10.000 Menschen wurden allein von hier bei zehn Massendeportationen verschleppt. Nur 179 Deportierte überlebten. Die Erinnerungsstätte vermittelt Besucher*innen durch Zitate von Opfern und empathischen Helfern gewissermaßen „en passant" einen Einblick in die schrecklichen Geschehnisse und in die Gleichgültigkeit der großen Allgemeinheit gegenüber den Opfern der Deportation.

Verbindliche Anmeldung bis Fr, 08. Okt. erforderlich! Die Namen aller Teilnehmenden müssen aufgrund der Sicherheitsbestimmungen vorliegen.

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung einen gültigen Personalausweis mit.
Treffpunkt: EZB-Besucherzentrum in der Sonnemannstraße 20, 60314 Frankfurt a.M.

Mi, 27. Okt., 18.00 – 20.00 Uhr,
1 Woche/2 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

Führung: Alter jüdischer Friedhof an der Battonstraße

800 Jahre Jüdische Geschichte
mit Gabriela Schlick-Bamberger

Wäre es nach den Nationalsozialisten gegangen, gäbe es diesen jüdischen Friedhof mit seinen bis 1939 etwa 6.500 Grabsteinen überhaupt nicht mehr. Allein die verbliebenen 2.500 Grabsteine legen Zeugnis ab von der hohen Kultur jüdischen Lebens in Frankfurt am Main seit dem Hochmittelalter. Während der Führung können Sie nicht nur die einzigartige Atmosphäre dieses Ortes, der zu den ältesten jüdischen Friedhöfen nördlich der Alpen zählt, auf sich wirken lassen, sondern auch Erstaunliches über die Bedeutung der Inschriften auf den Grabsteinen erfahren. Wussten Sie etwa, dass sich dort auch die Grabsteine von Mayer Amschel Rothschild, dem Begründer der Rothschild-Dynastie, und von dem bedeutenden Rabbiner Nathan Adler befinden?

Männer werden darum gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.
Treffpunkt: An der Eingangspforte zum Jüdischen Friedhof am Neuen Börneplatz

So, 14. Nov., 14.00 – 16.00 Uhr
So, 21. Nov., 14.00 – 16.00 Uhr
jeweils 1 Woche/2,5 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

Rundgang über den jüdischen Friedhof an der Eckenheimer Landstraße

und Vortrag über Beerdigungsbräuche im Judentum mit Majer Szanckower

Nach der Begrüßung wird es zunächst einen kurzen Vortrag geben, der sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen wird: „Warum gibt es in den jüdischen Gemeinden die Beerdigungsbrüderschaft Chewra Kadischa?" Warum erhält jeder Verstorbene einen einfachen unbehandelten Holzsarg zugewiesen?" Was ist damit gemeint, wenn es heißt: „Das letzte Hemd trägt keine Taschen?" Anschließend wird Majer Szanckower, Leiter der Jüdischen Friedhöfe in Frankfurt, bei einem Rundgang die Bedeutung der verschiedenen Gräberfelder des Friedhofs erläutern.

Treffpunkt: Neuer Friedhof an der Eckenheimer Landstr. 238, 60320 Frankfurt a.M., vor dem Eingang zum Verwaltungsbüro

So, 21. Nov., 14.00 – 16.00 Uhr,
1 Woche/2,5 Std.; Eintritt frei

Führung: Die Westend-Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Westend-Synagoge, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. In einem historischen Abriss wird die Geschichte des Frankfurter Judentums vor dem Hintergrund religiöser Symbole in der Synagoge entwickelt.

Männer werden darum gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.
Treffpunkt: Eingang im Anbau zur Synagoge, Freiherr-vom-Stein-Str. 30, 60323 Frankfurt a.M.

- **Di, 05. Okt.,** 18.30 – 20.00 Uhr
  mit Gabriela Schlick-Bamberger
- **Mi, 03. Nov.,** 18.00 – 19.30 Uhr
  mit Esther Ellrodt-Freiman
- **Mi, 10. Nov.,** 18.00 – 19.30 Uhr
  mit Gabriela Schlick-Bamberger
- **Mi, 17. Nov.,** 18.00 – 19.30 Uhr
  mit Esther Ellrodt-Freiman
- **Di, 23. Nov.,** 18.00 – 19.30 Uhr
  mit Gabriela Schlick-Bamberger
- **Mi, 01. Dez.,** 18.00 – 19.30 Uhr
  mit Esther Ellrodt-Freiman
- **Di, 07. Dez.,** 18.00 – 19.30 Uhr
  mit Gabriela Schlick-Bamberger

jeweils 2 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

Exkursion nach Köln: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Nachholtermin!

Von den Anfängen in Köln bis heute – mit Daniela Neumann

Auf dieser Exkursion erkunden Sie die Anfänge jüdischen Lebens in Deutschland vor 1700 Jahren in Köln. Hier lag im Mittelalter eines der größten und ältesten jüdischen Stadt-Quartiere Mitteleuropas. Im Zentrum steht die Frage, wie sich das religiöse Leben in Vergangenheit und Gegenwart gestaltet/e. Einführend hören Sie im Gemeindezentrum der Jüdischen Gemeinde Köln eine Einführung in die Geschichte der Juden in Köln. Bei einem gemeinsamen Mittagessen im koscheren Restaurant Mashery-Hummus Kitchen haben Sie Gelegenheit, sich dazu auszutauschen. Ein anschließender Rundgang durch die Innenstadt macht Sie mit den wichtigsten jüdischen Stätten Kölns vertraut.

Die Anreise nach Köln bis 10.30 Uhr erfolgt in Eigenplanung oder auf Wunsch über ein Gruppenticket der Deutschen Bahn über die VHS. Die Kosten für die Anreise sind im Entgelt nicht enthalten. Ein ausführliches Programm für die Stadt-Erkundung des „jüdischen Kölns" erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Treffpunkt: Haupteingang zur Synagoge in der Roonstraße 50

Di, 12. Okt., 10.30 – 16.00 Uhr,
1 Tag/5,5 Std.; € 32, ermäßigt € 28,50

Aktuelle Informationen und weitere Veranstaltungen der JVHS finden Sie auf www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule, auf ztix.de und über das Sekretariat der JVHS, ebenso bei der Volkshochschule unter dem Suchbegriff „Jüdische VHS".

Info-Seiten

Mitarbeiterverzeichnis 308
Unterrichtsorte 311
Impressum 313
Zu Gast in den Schulen 314
Rahmenentgeltordnung 314
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 315
Betriebssatzung 317
Datenschutzbestimmungen 319
Stichwortverzeichnis 320
Feedback-Bogen 323
Anmeldeformular 325

Mitarbeiterverzeichnis

Betriebsleitung

Direktorin
Truda Ann Smith — Tel. 069 212-38323

Büro der Betriebsleitung
Gabriele Böhmer — Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Presse, Werbung
Annette Remy — Tel. 069 212-31165

Layout, Gestaltung
Daniela Schulte-Hatzmann — Tel. 069 212-39822

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung
Torsten Dreher — Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining
Christine Göllner — Tel. 069 212-39837

Organisation
Melanie Bergmann — Tel. 069 212-31805

Studium Generale
Miriam Claudi — Tel. 069 212-44093

Organisation
Gabriele Paul-Göppel — Tel. 069 212-32365

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunstbetrachtung, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimm- und Sprechbildung, Kunst- und handwerkliche Techniken
Miriam Claudi — Tel. 069 212-44093

Tanz
Melanie Lutz — Tel. 069 212-45031

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner — Tel. 069 212-38473

Nähen, Textiles Gestalten
Pia Müller — Tel. 069 212-38076

Organisation
Melanie Bergmann — Tel. 069 212-31805
Corinna Geiß — Tel. 069 212-38379
Stefanie Hemkes-Marsch — Tel. 069 212-31814
Gabriele Paul-Göppel — Tel. 069 212-32365

Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan — Tel. 069 212-39808

Gymnastik, Fitness
Eva Zimmermann — Tel. 069 212-35453

Organisation
Anke Dittrich — Tel. 069 212-45665
Stefanie Hemkes-Marsch — Tel. 069 212-31814
Beate Henß — Tel. 069 212-73686
Jürgen Pfeiffer — Tel. 069 212-41262
Paula Ribeiro-Probst — Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Julia Shirtliff — Tel. 069 212-37963

Organisation
Gabriele Paul-Göppel — Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst — Tel. 069 212-37655

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein — Tel. 069 2045725-11

Organisation
Günborg Julia Dinsenbacher — Tel. 069 2045725-12

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung
N.N. Tel. 069 212-43174

Gesellschaft, Politik und sozialer Zusammenhalt

Interkultureller Austausch und Begegnung, Politik, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest, Soziale Inklusion, Zusammenleben, Demokratie (er)leben
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667
Nathalie Diekow Tel. 069 212-71072
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516
N.N. Tel. 069 212-70314

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
Andrea Graff Tel. 069 212-38373
Melanie Rudolph Tel. 069 212-77140

Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Naturwissenschaften
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
Andrea Graff Tel. 069 212-38373

Grundbildung, Schule

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining, Rechnen, Englisch, Training für Schule und Beruf
Dana Jochim Tel. 069 212-40611
Carina Lamberti Tel. 069 212-34380

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Haupt- und Realschulabschluss
Jaroslav Baudis Tel. 069 212-39869
Karoline Betz Tel. 069 212-39869
Margret Büscher-Keßler Tel. 069 212-39805
Lisa-Marie Diehl Tel. 069 212-35743
Dana Jochim Tel. 069 212-30457
Karin Wucher Tel. 069 212-35743

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464

Junge VHS

Magdalena Kneisel Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Sabine Imhof Tel. 069 212-45664

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665
Andrea Graff Tel. 069 212-38373

Arbeit und Beruf und Zentralstelle pädagogische Projekte und Beratung

Fachbereichsleitung
Dr. Arijana Neumann Tel. 069 212-38383

Computer, Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391
Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996
Marco Mayer Tel. 069 212-34855
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713
Selma Saljic Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Organisation
Nada Latincic Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation
Miriam Sohn Tel. 069 212-30452

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Christian Becker Tel. 069 212-37656

Organisation
Renate Milrath Tel. 069 212-37966

Projekte

Barbara Dietsche Tel. 069 212-30606
Daniela Glück-Grasmann Tel. 069 212-48405
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677
Antje Neumann

Organisation
Zsuzsanna Varga Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Nina-Laura Thamm Tel. 069 212-46703

Sprachen

Fachbereichsleitung
N.N. Tel. 069 212-70075

Fremdsprachen

Englisch, Esperanto und slawische Sprachen
Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Italienisch, Spanisch und Portugiesisch
Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Französisch und weitere Sprachen
Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Organisation
Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968
Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Bele Beutler Tel. 069 212-42997
Ewa Geck Tel. 069 212-39993
Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Roberta Robustelli Tel. 069 212-75405
Vecih Yasaner Tel. 069 212-39830

Beratung für Integrationskursteilnehmende
Silke Jungbluth Tel. 069 212-77365

Organisation

Teamleitung
Radostina Buneva Tel. 069 212-75821
Julia Borovski Tel. 069 212-73767
Thomas Brühl Tel. 069 212-37041
Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326
Katharina Haber Tel. 069 212-73666
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Sandra Königstein Tel. 069 212-37663
Eva Miller Tel. 069 212-39720
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411
Sofia Pappa Tel. 069 212-73778

VHS-Zentrum Nord

Koordination
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378

VHS-Zentrum West

Koordination
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

Gesellschaft
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Kultur
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Gesundheit
Melanie Lutz Tel. 069 212-45031

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Sprachen
Anja Poller Tel. 069 212-38381

Organisation
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

Computer und Internet
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

Kundenservice

Abteilungsleitung
Marc-Roland Urban Tel. 069 212-39810

Stellvertr. Abteilungsleitung
Jutta Körner Tel. 069 212-39809

Kundenbetreuung, Schnittstellenkoordination
Wiebke Petritz Tel. 069 212-75750

Teamleitung Persönliche Anmeldung
Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700

Kundenberatung, Interessentenlisten-Management
Petra Obareti Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung
Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311
Thidarat Möckel Tel. 069 212-73757
Marijana Petkovic Tel. 069 212-34291
Monika Pfeifer Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987
Gabriele Wörrlein Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung
N.N. Tel. 069 212-38306
Simone Eckstein Tel. 069 212-41460
Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

Personal- und Kursleiterservice

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824
Katja Predikant Tel. 069 212-47507
Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38337

Personalservice
Cathrin Brandt Tel. 069 212-38343
Maya Heyder Tel. 069 212-37962
Thidarat Möckel Tel. 069 212-73757

Kursleiterservice
Karmela Milicevic Tel. 069 212-38314
Sofia de la Paz Tel. 069 212-30455
Zorah Hassani Tel. 069 212-75577

Allgemeine Verwaltung, Liegenschaftsmanagement und Organisation

Antje von Lipinski-Riechmann Tel. 069 212-37960
Eva Bergauer Tel. 069 212-38307
Alexandra Götz Tel. 069-212 75160
Brigitte Lux Tel. 069 212-38321
Andreas Schneiker Tel. 069 212-38312

Poststelle
Ali Daud Tel. 069 212-38308

Empfang
VHS Sonnemannstraße
Empfang Tel. 069 212-38344

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Empfang Tel. 069 212-47147

VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße
Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

Hausverwaltung/Technik
Jürgen Roth Tel. 069 212-38394
Shahzad Malik Tel. 069 212-38339

Strukturprojekte und IT

Leitung
Melanie Auert Tel. 069 212-38383

IT-Service
Helmut Hahn Tel. 069 212-30860
Alexander Burisch Tel. 069 212-47748
Michael Kurby Tel. 069 212-39836
Marc Majunke Tel. 069 212-40059
Steffen Rehkessel Tel. 069 212-46016

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Alter Flugplatz Bonames
Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark *oder* U2 → Kalbach

ArtofBalance
Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkweg *oder* Schwarzbachmühle

August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.
U7, Bus 32 → Habsburgerallee *oder* U6 → Ostbahnhof

B

Begegnungsstätten
Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M.
  U6+U7 → Leipziger Straße
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Rebstöcker Straße *oder*
  Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174,
  60431 Frankfurt a.M.
  U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
  U7 → Heerstraße
- Milseburgstraße 24a, 60388 Frankfurt a.M.
  U4+U7 → Enkheim
- Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
  Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte
- Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus M32 → Habsburgerallee

Berta-Jourdan-Schule
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bethaniengemeinde
Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg *oder*
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Bethmannschule
Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule
Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Westend

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

BiKuZ Sporthalle
Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Buchhandlung Schutt
Arnsburger Straße 76, 60385 Frankfurt a.M.
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Architekturmuseum
Schaumainkai 43, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V.
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Dr. Hoch's Konservatorium
Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

E

Elisabethenschule Pavillon D
Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord
Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur
oder Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach
Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg
oder Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Kreuzgemeinde
Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.
U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde
Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames
Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte *oder*
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach
An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

F

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
Musisches Zentrum im Garten
Adlerflychtstraße 8-14, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule

Fried-Lübbecke-Schule
Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Fürstenbergerschule
Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule), 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G – H

Gewerkschaftshaus
Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77, 60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Gruneliusschule
Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gutenbergschule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16+17 → Varrentrappstraße

Gut Hausen
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof

Höchster Bildungsschuppen
Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

I – J

Interkulturelles Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Alt Fechenheim 89, 60386 Frankfurt a.M.
Tram 11 → Arthur-von-Weinberg-Steg

Internationales Familienzentrum Ostend
Ostendstraße 70-74, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 14 → Ostendstraße, Tram 11, Bus 31 → Zobelstraße *oder*
U6 → Ostbahnhof

Julius-Leber-Schule
Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18, Bus 30+36 → Konstablerwache

K – L

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz
Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus
Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.
U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Ki.Bi.Z de-Neufville
de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Klingerschule
Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.
(Eingang: Pfadfinderweg)
U1–U3, U8 → Dornbusch *oder*
Bus 34+64 → Platenstraße

M – N

Michael-Ende-Schule Außenstelle
Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof *oder*
Bus 34 → Reifenberger Straße

Nachbarschaftszentrum Ginnheim
Ginnheimer Hohl 14 (Hinterhaus), 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim

Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

O – R

Physikalischer Verein
Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte
oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Löwengasse
Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule
Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78
→ Stresemannallee Bahnhof

S

Saalbau Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

Schelmenburg
Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M.
Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

Schwarzburgschule
Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstraße)
U5 → Glauburgstraße *oder* Tram 12+18,
Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Schwimmschule Wasserflöhe
Schliemannweg 14, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Seminarhaus am Liebfrauenberg
Am Liebfrauenberg 28, 65618 Selters (Taunus)
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Soziale Manufaktur DRK
Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M.
Bus 34, 73 → Schönhof

Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Stadthalle Bergen
Schelmenburgplatz 2, 60388 Frankfurt a.M.
Bus 40, 42, 551, M43 → Marktstraße/Landgraben

stadtRAUMfrankfurt
Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11 → Galluswarte

Stadtteilbibliothek Gallus
Idsteiner Straße 65, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Paul Hindemith-Schule *oder*
Tram 11 → Schwalbacher Straße

T – Z

Tagungshaus Kloster Höchst
Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Tanzstudio Ana Infanta
Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Glauburgstraße

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

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

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

VHS-Zentrum Nord
Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

VHS-Zentrum West
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Zen Dojo Frankfurt e.V.
Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor *oder*
S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Zweckverband Naturpark Taunus
Hohemarkstraße 192, 61440 Oberursel (Taunus)
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Impressum

Herausgeber
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501
Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de

Verantwortlich
Truda Ann Smith, Direktorin

Erscheinungsweise
halbjährlich Juli und Dezember

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Auflage
10.000

Redaktion
Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Layout
Daniela Schulte-Hatzmann

Anzeigen
Annette Remy
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9, Stand 2020

Druck
Datenbearbeitung & Druckservice,
Bruchköbel

Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens und Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main. Registriert beim Amtsgericht Frankfurt am Main HR A 30211.

Vorsitzende der Betriebskommission:
Stadträtin Sylvia Weber, Dezernat Integration und Bildung

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,
- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

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

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
   a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
   b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
   c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.
   Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag".

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGlG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei
In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen
In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags bzw. in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Stichwortverzeichnis

A

3D ... 214
Access 2019 ... 199, 202
Acem-Meditation ... 110
Achtsamkeit ... 42, 110
Acrobat ... 214
Acrylmalerei ... 93
Administration ... 230
Adobe Animate ... 224
Adobe Creative Cloud ... 210, 213
Aerobic ... 123
Affinity Designer ... 211
Affinity Photo ... 207
Affinity Publisher ... 210
After Effects ... 215
Agiles Projektmanagement ... 243
Aktiv im Alter ... 282
Aktzeichnen ... 90
Alexander-Technik ... 110
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ... 315
Altgriechisch ... 158
Android ... 83, 85, 194, 229, 294
Animation ... 214
Anmeldeformular ... 325
Antike ... 38
Apache ... 227
Apps ... 196, 229, 265, 295
Aquarellieren ... 89, 92, 287
Arabisch ... 138
Arabische Kalligraphie ... 94
Arbeit und Leben (DGB/VHS) ... 54
Archäologie ... 38
Architekturfotografie ... 85
Astronomie ... 68
Audacity ... 214, 272
Audio ... 214
Augentraining ... 283
Autobiografisches Schreiben ... 70, 285
Autogenes Training ... 107
Ayurveda ... 105, 115

B

Ballsport ... 125
barre concept® mit Baby ... 124
Bauch-Beine-Po ... 123
Beckenbodengymnastik ... 118
Berufliche Bildung ... 187
Berufsorientierung ... 246
Betreuungsrecht ... 39
Betriebspraxis ... 242
Betriebssatzung der Frankfurter VHS ... 317
Betriebssysteme ... 192, 230, 293
Bewegung ... 103
Bewerbungstraining ... 246
Bildbearbeitung ... 207
Bildhauerei ... 95
Bildnerisches Gestalten ... 88
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ... 17
Bildungsberatung Hessencampus ... 8
Bildungsurlaube ... 299
Blended Learning ... 18
Blender ... 216
Bloggen ... 216
Blues Harp ... 78
Blumenwerkstatt ... 96
bodyART® ... 119
Bodystyling ... 122
Bollywood-Tanz ... 75
Boogie-Woogie ... 74
BrainWalking ... 125
Bridge ... 285
Buchbinden ... 96
Buchführung ... 240, 242
Bürokommunikation ... 205
Büroorganisation ... 245
Business English ... 151
Business Knigge ... 238
BWL ... 242

C

C++ ... 228
Cajòn ... 79
Callanetics ... 122
Canva ... 222
Capoeira ... 260
Chinesisch ... 139
Chinesische Kalligraphie ... 139
Comic-Zeichnen ... 90, 263
Community Management ... 218
Computer ... 189, 265, 293
Contemporary Dance ... 74
Content-Management-Systeme (CMS) ... 224
Content-Marketing ... 218
Corona ... 42, 54, 242
Crossover Bodywork ... 122
CSS ... 224, 226

D

Dance Workout ... 123, 124
Dänisch ... 140
Datenbanken ... 202
Datenschutzbestimmungen der Frankfurter VHS ... 319
Datensicherheit/-schutz ... 192, 217
Debattieren ... 235
Design ... 210
Deutsch ... 256
Deutsch als Fremdsprache ... 14, 127
Deutsch-Prüfungen ... 132
Digital Painting ... 94
Drupal ... 225

E

Ebru-Kunst ... 96
EDV ... 189, 265, 293
Ehrenamt ... 53
Einbürgerungstest: Termine und Infos ... vhs.frankfurt.de
Englisch ... 141, 264, 290
Entspannung ... 106
Erklärvideos erstellen ... 222
Esperanto ... 152
Excel 2019 ... 198
Exkursionen ... 63

F

Facebook ... 192, 218
Family Dance Workout ... 124
Faszientraining ... 115, 121
Feldenkrais® ... 109, 288
Film ... 35, 148, 214, 263, 265
Filmforum Höchst ... 20
Finanzbuchhaltung: Xpert Business ... 240
Finanzplanung ... 239, 243
Finnisch ... 152
Fit und aktiv im Freien ... 125
Fitness ... 122
Fitness rund ums Baby ... 124
Flamenco ... 75
Flicken, Ändern, Upcycling ... 101
Folkloretänze ... 75, 289
Food-Fotografie ... 85
Fotobearbeitung ... 207
Fotobuch ... 86, 209
Fotografie ... 82
Frankfurt ... 56, 61
Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde ... 42
Französisch ... 153, 264, 291
Fremdsprachen ... 133, 264, 290
Führung ... 237
Fünf Tibeter® ... 112

G

Gartenplanung ... 67, 97
Gebärdensprache ... 35, 73
Gedächtnistraining ... 53, 284
Geldanlage ... 239, 243, 262, 283
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) ... 136
Geologie ... 68
Geschichte ... 26, 37, 55, 62, 286
Gesellschaft ... 25
Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt ... 33
Gesprächsführung ... 231
Gesundheit, Bewegung ... 103
Gewalt – Sehen – Helfen ... 51, 284
Gimp ... 207, 213, 265
Gitarre ... 80
Goldschmieden ... 95
Google ... 55, 192, 194, 218, 296

Grafisches Gestalten ... 210, 213
Griechisch ... 157
Grundbildung ... 253
Gymnastik ... 118
GYROKINESIS® ... 120

H

Häkeln ... 102
Hatha-Yoga ... 113, 260, 288
Hauptschulabschluss ... 256
Haushalt ... 97
Hindi ... 158
HipHop und Streetdance ... 260
Hirnforschung ... 44
Hochbegabtenzentrum ... 266
Home Recording ... 78
HTML ... 224, 226
Hygienekonzept der Frankfurter VHS ... 9

I

iCloud ... 196, 295
Illustration ... 90, 94, 211, 212
Illustrator ... 212
Impressum ... 313
Improvisation ... 74, 81, 82, 263
InDesign ... 210, 213
Influencer ... 219
Infografiken ... 212, 223
Infoveranstaltungen ... 21
Instagram ... 191, 218
Instrumentalkurse ... 77
Integrationskurse ... 131
Interkultureller Austausch und Begegnung ... 30
Internationale Tänze ... 74
Internet ... 189, 265, 293
iPad ... 94, 194, 196, 215, 265, 295
iPhone ... 85, 194, 196, 295
Isländisch ... 158
Italienisch ... 159, 292

J

Jammen ... 82
Japanisch ... 165
Japanische Pinsel-Kalligraphie ... 165
Japanische Teezeremonie ... 96
Java ... 228
JavaScript ... 226
Jive ... 74
Jogging ... 125
Journal sketching ... 89
Jüdische Volkshochschule (JVHS) ... 303
Junge VHS ... 260

K

Kalligraphie ... 94, 139, 165
Kampfkunst ... 124
Kapitalanlage ... 239, 243, 262, 283
Karriere ... 187
Karrierecoaching ... 246
Kaufmännische Grundlagen ... 242
Kerzenwerkstatt ... 98
Kindertagespflege ... 248
Kino ... 20
Klima ... 27, 28, 57, 66
Kombinationskurse – MS Office ... 206
Kommunikation ... 34, 47, 231
Konfliktlösung ... 47, 234
Koreanisch ... 167
Körpererfahrung ... 73, 106
Körperpflege ... 98, 105
Körpersprache ... 231, 235, 238, 261
Kreativität ... 69, 262, 287
Kreislauftraining ... 119
Kroatisch ... 167
Kultur ... 26, 70, 262, 285
Kulturaustausch ... 30, 40
Kunst ... 70
Kunst- und handwerkliche Techniken ... 95
Kunstgeschichte ... 285
Künstliche Intelligenz (KI) ... 54, 191, 229

L

Lachyoga ... 117
Latein ... 169
Layout ... 210
LEA Leseklub ... 31
Learning-Management-Systeme (LMS) ... 227
Leichte Sprache ... 34
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. ... 10
Lern- und Gedächtnistraining ... 53, 263, 284
Lesen und Schreiben für Deutschsprachige ... 254
Lesepatinnen und Lesepaten ... 52
Lightroom ... 209
Line Dance ... 74, 289
LinkedIn ... 218
Linux ... 230
Literatur ... 27, 70, 149, 160
Lohnbuchführung ... 240
Lu Jong ... 112

M

Malen ... 88, 263, 287
Management ... 237
Märchen ... 30, 32, 67, 72, 107, 283
Massage ... 106
Mathematik ... 257
Microsoft Office Zertifikate (MOS) ... 189
Mindful2Work ... 107
Mitarbeiterverzeichnis ... 308
Mobiles Lernen ... 196, 265
Mobiltelefon ... 83, 85, 194, 294
Moderation ... 234, 237
Moodle ... 227
MS Office ... 206
MS-Project ... 244
Mundharmonika ... 78
Musical Dance ... 74
Musik ... 76
Musiktheorie ... 77
MySQL ... 227

N

Nachhaltigkeit ... 17, 27, 56, 67, 250
Nachtfotografie ... 86
Naga Yoga ... 116
Nähen ... 99
NAO ... 229
Natur ... 66
Naturwissenschaften ... 28, 68
Netzwerke ... 230
Netzwerken ... 216
Neurolinguistische Programmieren (NLP) ... 236
Niederländisch ... 169
Nordic-Walking ... 125
Norwegisch ... 170

O

Office 2019 ... 189, 206
Office 365 ... 189, 230
Office-Training ... 245
Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung ... 6
Ölmalerei ... 92, 287
OneNote 2019 ... 205
Online-Bezahlsysteme ... 294
Online-Konferenzen ... 39, 191, 294
Online-Kurse ... 18
Online-Marketing ... 217
Oper ... 77
Orientalischer Tanz ... 75
Origami ... 96
Osteopathie ... 105
Outdoorsport ... 125
Outlook 2019 ... 205

P

Pädagogik ... 51
Pädagogische Fachkräfte ... 248
Partnerschaft ... 47
Pastellkreide ... 91, 287
PDF ... 214
PDL-Sprachenlernen ... 142, 160
Perlenwerkstatt ... 95
Persisch ... 171
Persönlichkeitsentwicklung ... 44, 234
Philosophie ... 41, 56
Photoshop ... 207, 213
Photoshop Elements ... 207
PHP ... 227, 228
Pilates ... 120, 288
Pinterest ... 219
Pivot-Tabellen ... 199
Podcasts ... 214, 223
Politik ... 36, 54
Polnisch ... 171
Porträtfotografie ... 84
Porträtzeichnen ... 90, 287
Portugiesisch ... 172
PowerPoint 2019 ... 203, 206, 265
Präsentieren ... 46, 203, 235, 262
Premiere Elements ... 214
Premiere Pro ... 214

Procreate ... 94
Programmieren ... 228
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ... 107
Projektmanagement ... 243
Psychologie ... 42, 232
Python ... 228

Q – R

Qigong ... 111
Rahmenentgeltordnung der Frankfurter VHS ... 314
Raspberry Pi ... 229
Raumgestaltung ... 97
RAW-Fotografie ... 209
Realschulabschluss online ... 256
Rechnungswesen ... 242
Recht ... 39, 56, 284
Religion ... 40
Reportagefotografie ... 84
Rhetorik ... 231, 262
Roboterprogrammierung ... 229
Rückbildung ... 117, 124
Rückengymnastik ... 118, 288
Rund um die Gesundheit ... 105, 287
Russisch ... 173

S

Schauspieltechnik ... 46, 262
Schmuckherstellung ... 95
Schreibwerkstätten ... 70, 285
Schulabschlüsse ... 255, 256
Schulische Förderung ... 262
Schwedisch ... 177
Seifenküche ... 97
Selbstbehauptung ... 48, 236, 260
Selbstfürsorge ... 42, 282
Selbstmanagement ... 44, 238
Selbstverteidigung für Frauen ... 124
Sharepoint ... 230
ShotCut ... 214
Silberschmuck ... 95
Singen ... 56, 76, 249
Sketchnotes ... 94
Skype ... 39, 191
Smartphone ... 83, 85, 194, 294
Social Media ... 216
Social Media Manager/in (BVCM) ... 221
Social Media Marketing ... 216
Sorbisch ... 177
Soziale und pädagogische Berufe ... 248
Spanisch ... 178
Spiritualität ... 40
Sport ... 122
Sprachen ... 133, 264, 290
Sprachprüfungen ... 132, 134
Sprech-/Stimmbildung ... 231
SQL ... 202, 229
Stadtentwicklung ... 57, 61
Stadtführungen ... 30, 62, 286
Stadtgeschichte ... 38, 62, 286
Step Aerobic ... 123
Stepptanz ... 74
Steuererklärung ... 56, 239
Sticken ... 102
Storytelling ... 84, 222, 234
Stressabbau ... 105, 108
Stretching ... 121
Stricken ... 102
Studium Generale online ... 26
Studium Musicale online ... 76
Sturzprophylaxe ... 284, 287
Suchmaschinenoptimierung (SEO) ... 218, 226
Swing ... 74, 289

T

Tabellenkalkulation ... 198
Tablets ... 94, 194, 229, 265, 294
Tai Chi ... 111
Tanzen ... 73, 260, 289
telc-Zertifikate ... 130, 132, 135, 150
Texten für Internet und Social Media ... 222
Textiles Gestalten ... 99
Textverarbeitung ... 197
Thai ... 183
Thai- und Kickboxen ... 124
Theater ... 62, 73, 263
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ... 112
Trialog der Religionen ... 40
Tschechisch ... 183
Tunesisches Häkeln ... 102
Türkisch ... 184
Typo3 ... 225

U

Ubuntu ... 230
Ukrainisch ... 185
Ukulele ... 79, 249
Umwelt ... 66
Ungarisch ... 186
Unternehmensanalyse ... 243
Unterrichtsorte ... 311
Urban Sketching ... 89

V

VBA-Programmierung in Excel ... 200
VHS im Wohnzimmer ... 18
VHS speaks English ... 297
vhs.cloud ... 18
Videobearbeitung ... 214, 263, 265
Viniyoga ... 115
Vipassana-Meditation ... 111
Visual C#.net ... 228
Vorsorgerecht ... 284
Vorträge ... 21
VWL ... 242

W

Wachstuch selber machen ... 101
Waldbaden ... 105
Walking ... 124, 125
Wassergymnastik ... 122, 289
Webdesign/-entwicklung ... 224
Webredaktion ... 217
Weltanschauung ... 40
WhatsApp ... 195, 296
Windows 10 ... 192, 230, 293
Windows PowerShell ... 228
Windows Server ... 230
Wing Tsun ... 125
Wirbelsäulengymnastik ... 118, 288
Wirtschaft, Ratgeber ... 239
Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm ... 37
Wohnkultur ... 97
Word 2019 ... 197, 206
WordPress ... 192, 217, 224

X – Z

Xpert Business ... 240
Yin Yoga ... 115
Yoga ... 113
Yoga rund ums Baby ... 117
Youtube ... 220, 223
Zehn-Finger-Schreibtechnik ... 245, 265
Zeichnen ... 88, 263, 287
Zeitmanagement ... 238
ZenBo Balance® ... 109
Zen-Meditation ... 111
Ziele für nachhaltige Entwicklung (UNESCO) ... 17
Zoom ... 18, 39, 191, 294
Zumba® ... 123, 290
Zumba® Gold ... 124, 290

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

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ **Anregung** ☐ **Beschwerde** ☐ **Vorschlag**

☐ betrifft Kurs: **Kursnummer** — **Halbjahr** — 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

Kundennummer (falls vorhanden)

☐ Frau ☐ Herr

Nachname/Familienname

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**
Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Annahme

Bearbeitung

Auswertung

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/der Prüfungsgebühr bereit:

Kursnummer | Course number

Teilnehmer/-in

Kundennummer | Customer number

☐ Frau | Mrs. ☐ Herr | Mr.

***Nachname/Familienname** | Surname/Family Name

***Vorname** | First Name

c/o (wohnhaft bei)

***Straße, Hausnummer** | Street, House No.

***PLZ** | Postcode

***Ort** | Town

Telefon | Telephone

Geburtsdatum | Date of birth

***E-Mail**

☐ Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich habe meinen **Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main** und beantrage die Ermäßigung des Teilnehmerentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

☐ Frankfurt-Pass-Inhaber/-in	**50%**
☐ Sozialhilfeempfänger/-in, Arbeitslose/-r	**50%**
☐ Schüler/-in, Studierende/-r, Auszubildende/-r	**20%**
☐ Jugendleitercard-Inhaber/-in**	**20%**
☐ Ehrenamtscard-Inhaber/-in**	**20%**
☐ Schwerbehinderte/-r (mind. 50%)	**20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

***Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in**
Date, Signature
✘

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

***Kreditinstitut** | Bank

***BIC/SWIFT**

***IBAN**
DE

☐ Abweichende/-r Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in

Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer/-in und Kontoinhaber/-in nicht identisch:
Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familienname, Vorname | Surname/Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House No.

PLZ | Postcode

Ort | Town

Dieses Mandat gilt für die/den genannte/n Teilnehmer/-in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 00000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

***Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in**
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature
✘

*Pflichtfeld | **Ermäßigung ist nicht wohnortbezogen. | ***Siehe Rückseite | Stand: 05/2018

→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an**

Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung: **Ja** **Nein**

Frankfurt-Pass-Nr. **Datum/Unterschrift**

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften
Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

DAS
BLÜHENDE
LEBEN.
150
PalmenGarten
palmengarten.de

„Toll, dass ich so einfach soziale Projekte in unserer Stadt unterstützen kann.“
Vanessa
www.mainFrankfurt.org
MAIN FRANKFURT
Eine Initiative der Frankfurter Sparkasse.