

Programm Frankfurt-Nord

Das VHS-Kursangebot in den nördlichen Stadtteilen



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



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



Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	4
Informationen zur Anmeldung	6
Studium Generale online	7
VHS-Unterrichtsorte	89

Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 8

Interkultureller Austausch und Begegnung	8	Psychologie	11
Politik, Geschichte, Recht	9	Gewaltprävention	14
		Pädagogik	15

Frankfurt, Region, Umwelt 16

Naturwissenschaften	16
---------------------------	----

Kunst, Kultur, Kreativität..... 17

Tanz	17	Kunst- und handwerkliche Techniken	22
Musik	19	Nähen, Textiles Gestalten	27
Fotografie	20		
Bildnerisches Gestalten	20		

Gesundheit, Bewegung 32

Rund um die Gesundheit	32	Gymnastik	41
Entspannung, Körpererfahrung	33	Fitness und Sport	44
Yoga	39		

Sprachen 46

Deutsch als Fremdsprache	47	Koreanisch	52
Englisch	48	Spanisch	53
Italienisch	51		

Beruf, Karriere, Computer, Internet 55

Computer und Internet	55	Bürokommunikation	64
Smartphones und Tablets	57	Kombinationskurse MS Office	65
Textverarbeitung	59	Webdesign/-entwicklung	66
Tabellenkalkulation	60	Konfliktmanagement	67
Präsentation	63	Betriebspraxis	67

Grundbildung, Schule 69

junge vhs 71

Aktiv im Alter 75

Online-Kurse an der Frankfurter VHS 86

Filmforum-höchst 88

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.

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 zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

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 – 20 Uhr
Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

Wir haben ein breites Beratungsangebot von A wie Alphabetisierung bis S wie Schulabschlüsse:

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**
Einen Online-Sprachtest für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch 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/OnlineSprachtest
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- **Hauptschulabschluss**
- **Realschulabschluss Online**
Telefonische Beratung unter 069 212-39869
Di 17 – 18 Uhr
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder per E-Mail an 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 unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do, 13 – 17 Uhr und Mi, 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung.

Bitte beachten: 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 zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Beratung

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

Symbole im Programm

☒ Keine schriftliche Anmeldung, ⓘ Informationsblatt zur Veranstaltung, ♀ Angebote für Frauen, 📅 Bildungsurlaub, ♿ Behindertengerechter Zugang, TN = Teilnehmer/-in

Studium Generale online

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

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

Im aktuellen Semester behandeln wir:

Geschichte: Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg 1789 – 1945

Kunst: Symbolismus bis Abstrakte Malerei

Musik: Bürgerlicher Realismus

Literatur: Romantik bis Musikalische Moderne

Gesellschaft: Nachhaltigkeit, Klimawandel und mehr ...

Naturwissenschaften: Biologie und Mathematik

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

Kursnr. 0010-50

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

Online-Kursreihe; € 110

**Zusteigen
ist jederzeit
möglich!**

Technische Voraussetzung

Wir nutzen die Videoplattform Zoom. Sie benötigen einen Computer mit Mikrofon und Kamera. Vor der jeweiligen Veranstaltung erhalten Sie jeweils einen Einladungslink per E-Mail.

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

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

Organisation und Anmeldung

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

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





Gesellschaft, Politik, Psychologie

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

Die Stadt mit Deinen Augen

Unser historisches Preungesheim

Wo nahm Preungesheim seinen Anfang? Gab es Ritter in Preungesheim? Wo konnten unsere Vorfahren rodeln? Bei diesem Stadteilrundgang 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

Politik, Geschichte, Recht

„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 übertrifft. 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

Das Museum an der Kreuzkirche

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

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

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung

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

Themen:

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

0706-03 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **04. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Psychologie

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  Sabine Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

1003-58 Nord  Sabine Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

1003-59 Nord  Sabine Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Focusing

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

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.

1003-77 Nord Monika Tagay

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Jan. – 26. Jan., 3x**

Nordwestzentrum; € 45



**Aktuelle
Informationen
zu allen Kursen finden
Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de**

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

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

1020-54 Nord Susanne Bender; Ronald Carstensen

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Pädagogik

BEziehung statt ERziehung

Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

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

In diesem Workshop erfahren Sie

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

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

1030-53 Nord Ulrike Kahmann

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **27. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 51



Frankfurt, Region, Umwelt

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

NEU im Programm



Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

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 Julia Kokkokiou
Do, 20.15 – 21.45 Uhr, **09. Sep. – 11. Nov., 8x**
Nordwestzentrum; € 69

Contemporary Dance

Hier werden mehrere Tanzstile miteinander vereint (Classic, Modern, Modern Classic, Jazz ...) und neue Zähltechniken sowie das Tanzen mit und gegen die Musik erlernt. Sie erfahren hier, wie Sie Ihre Bewegungen individuell entfalten können. Deshalb werden neben den Sequenzen des Aufwärmtrainings keine Choreografien im Mittelpunkt stehen, sondern ein Techniktraining für den Einsatz des Körpers im Raum: am Boden, im Stand und in der Luft. Im Vordergrund stehen Animation und Hilfestellung zu Improvisation, Tanz und Choreografie.

2208-51 Nord 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

Bollywood-Tanz, Workshop

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: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2242-55 Nord  Mridula Singh

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

Nordwestzentrum; € 42

Reigentänze aus Russland

Bei russischen Tänzen denken die meisten spontan an die komplizierten Schritte aus dem Kasatschok. Es gibt aber auch wunderschöne, ruhige, Partner-unabhängige 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 einem Partner mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich aneinandergereiht werden, manchmal mit etwas steigendem 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, Tschechi-

en, 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

2253-53 Nord Ehrwart Racky

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 103

Musik

Ukulele zum Kennenlernen

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden.

Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-52 Nord Norbert Enz

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Gitarre

● Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger/-innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigen Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

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.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-52 Nord *Tillman Suhr*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung für alle Kamerateypen

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

2403-51 Nord *Thomas Schröder*

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**

Nordwestzentrum; € 72

Bildnerisches Gestalten

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 ① *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 58

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der 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 ① *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**

Nordwestzentrum; € 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

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 ① *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**

Nordwestzentrum; € 58

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen oder vertiefen Ihr Wissen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Vorlagen.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas. Weitere Material- und Werkzeugbeschaffung erfolgt am ersten Abend.

2540-52 Nord *Johannes Westenberger*

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **01. Sep. – 06. Okt., 6x**

Nordwestzentrum; € 60

Kunst- und handwerkliche Techniken

Schmuckherstellung

● **Goldschmieden – Ringe selber schmieden**

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Löttausrüstung 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 mitbringen: brennbare Modelle, falls 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 unikartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich einfach verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke zudem geeignete Steine, Glas und anderes Material einarbeiten.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere

Zusatzkosten: € 5 für allgemeines Material sowie zusätzlich Materialkosten je nach individuellem Verbrauch – ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2608-65 Nord *Cilmara de Oliveira*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **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.

Zusatzkosten: für Porzellan, Glasuren und die Brennkosten von 30 Cent pro Perlenstab werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

2608-73 Nord *Luisa Schreiber*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**

Nordwestzentrum; € 59

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

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 Falte Kunst ist faszinierend, aber auch für Anfänger/-innen leicht zu erlernen. Mit jedem Falten entdecken wir die entspannende Wirkung von Origami und verwenden dabei eine Vielzahl farbiger Papiere, deren Auswahl allein schon Freude bereitet.

2610-70 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

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 Behälter 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

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)

2611-66 Nord Renate Hoppel

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **12. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8



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

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichtart 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 Zusatzkosten in Höhe von € 1–3.

2800-66 Nord Jana Krieger

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

Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-72 Nord Laura Dormeier-Jones

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-84 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 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.

2801-62 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.

2802-64 Nord Jana Krieger

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

Nordwestzentrum; € 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 Stiftröck mit Gummiband 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, Gummiband 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.

2804-64 Nord Laura Dormeier-Jones

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN, Mat. Kosten € 12

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 Overlockmaschinen sind vorhanden.

2808-60 Nord Birgit Hans-Czaplok

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2808-64 Nord Birgit Hans-Czaplok

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 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:

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

● 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

● Abends

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

2816-41 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

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

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/Gemüsesiebebeutel aus Gardinen, Spültücher und Abschminkpads aus alten Handtüchern oder Bademänteln, Schlüsselabdeckhauben 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, Geschenksäckchen. Es gibt einen Fundus an Hemden, wer will kann auch eigene mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Nähgarn

Nähmaschinen sind vorhanden.

2836-60 Nord Katarina Skupch

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 39 / max. 7 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 zusätzliche Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2855-64 Nord Christine Bodner

So, 10.00 – 14.30 Uhr, **31. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 26 / max. 8 TN

Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit

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.

3002-55 Nord Karin Jolas
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

Mindful2Work

Stress- und Burnout-Bewältigung in Beruf und Alltag

Lernen Sie mit Achtsamkeitsmeditation, Yoga und Bewegung, wie Sie Stress an Ihrem Arbeitsplatz und darüber hinaus reduzieren und mehr Lebensfreude gewinnen können. In diesem Bildungsurlaub üben Sie sich in einem erprobten Trainingsprogramm und erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen können. Die regelmäßige Durchführung der Bewegungs- und Yogasequenzen, praktische Übungen sowie die Meditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen. Somit verbessern Sie Ihre Work-Life-Balance und stärken Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

Inhalte:

- Stress, Erschöpfung und Burnout
- Stress- und Burnout-Symptome
- Bewusste aktive Bewegung
- Yoga und Achtsamkeit
- Mindful2Work – das Grundprinzip
- Vom Autopiloten zur Achtsamkeit
- Körperwahrnehmung und Atem
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Akzeptanz und Mitgefühl
- Selbstfürsorge

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, warme Socken, Laufschuhe, Yogamatte, Sitzkissen (falls vorhanden), Decke

NEU im
Programm

Übungsbuch „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels, Arbor Verlag, ISBN 9783867812450

3103-51 Nord  Nicole Zijnen
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260



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

Entspannung und Körpererfahrung

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage und Körperübungen, die entspannen und gleichzeitig neue Kraft geben.

- 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

3202-52 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlfühlgefühl, 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 heraus befördert. 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

3204-52 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

Stressabbau – 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

3232-52 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

3233-52 Nord *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

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

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

● 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

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 Guo-zeng) 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

Tai Chi Chuan

Das uralte taoistische Wissen über die Gesunderhaltung von Körper und Geist offenbart sich uns heute auch in den langsamen Bewegungsabläufen des Tai Chi Chuan, das den Körper beweglich und durchlässig macht. Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so unsere Vitalität zu steigern. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Man spricht deshalb auch von „Meditation in der Bewegung“. Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-52 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 112

Die Fünf Tibeter®, Workshop

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Regelmäßig durchgeführt, kann die Bewegungsabfolge dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage Peter Hess vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke, Kissen

3292-51 Nord Heidi Ninomiya-Rehm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Übungen:

- I – Bewegungen der fünf Elemente
- II – Die Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile
- III – Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
- IV – Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

Bitte mitbringen: 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

● Workshop: Die Bewegungen der 5 Elemente

In diesem Kurs werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken und Decke

3296-52 Nord Eva Fuchs

So, 11.00 – 15.00 Uhr, **12. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 30

Yoga

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-Fußlinge oder Gymnastikschläppchen, etwas zum Überziehen

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

3341-55 Nord Nicole Kettenring

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 112

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

3341-76 Nord Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 14x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 121

● 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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

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

3351-57 Nord Jürgen Abel

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

Viniyoga

Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus. Der große Schatz der Yogatrading 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**

Bethanienkirche; € 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

3358-52 Nord Irena Morczinek

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 112

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3412-69 Nord Patricia Reuter-Eckert

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 69

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

3421-53 Nord Derya Morgen

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 11x**

Nordwestzentrum; € 63

3421-60 Nord Dr. Yvonne VoßMo, 17.45 – 18.45 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

3421-61 Nord Dr. Yvonne VoßMo, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

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 SimonDo, 17.45 – 18.45 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 69

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 EmgeFr, 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

3425-52 Nord Eva FuchsDi, 17.30 – 19.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 112

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

3427-52 Nord Derya MorgenDi, 10.30 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 11x**

Nordwestzentrum; € 73

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

3432-53 Nord Franziska SimonDo, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 69

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

3438-51 Nord Daniela LokeMi, 11.00 – 12.15 Uhr, **22. Sep. – 24. Nov., 8x**

Nordwestzentrum; € 64

● Workshop**3437-51 Nord** Daniela LokeSa, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

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 Schlappchen, Getränk, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

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

• Workshop

3445-51 Nord Susan Guttzeit
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 21

Fitness und Sport

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 Lockungsübungen runden das Training ab.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3542-51 Nord Martina Emge
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 78

3542-52 Nord Patricia Reuter-Eckler
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 12x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 69

3542-53 Nord Patricia Reuter-Eckler
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 12x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 69

3542-54 Nord Patricia Reuter-Eckler
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 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!

3550-52 Nord Anastasia Brütting
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

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

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

3552-54 Nord Satu Panzner
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**
Nordwestzentrum; € 63

Beachten Sie auch
unser Gymnastik-, Fitness-
und Entspannungs-Angebot
im Programmbereich

Aktiv im Alter
(s. Seite 78)

Sprachen

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. 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.

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 (s. Seite 4) anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach Beratung (telefonisch oder persönlich) möglich. Informationen unter vhs.frankfurt.de/Beratung

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)

Deutsch als Fremdsprache

Deutschkurse

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

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

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter vhs.frankfurt.de

Beratung und Einstufungstest kostenlos

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.

 Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich.

Aktuelle Informationen zu unseren Beratungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung

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.



Englisch

Englisch 3 (A2)

Sie lernen sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

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

4221-60 Nord ☒ *Karla Lourenco*

Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 185

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 Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4236-70 Nord ☒ *Florentina Veres*

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**

Nordwestzentrum; € 185

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

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

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

Englisch 9 (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 zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 3

4251-73 Nord ☒ *Yara Barros*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 185

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

4269-17 Nord ☒ Yara Barros

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 28. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 185

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 opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

4205-69 Nord ☒ ☒ 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 covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-71 Nord ☒ Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-82 Nord ☒ ☒ Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Italienisch

Italienisch 1 (A1)

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

4404-54 Nord N.N.

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 2 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 30 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

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

4406-55 Nord N.N.

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 4 (A2.1)

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

4408-10 Nord Elena Pisapia

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 130

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

Koreanisch

Koreanisch 2 (A1)

Sie lernen vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei 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

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.



Spanisch

Spanisch 1 (A1.1)

Sie lernen insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen, Gefallen und Missfallen zu äußern
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben

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

4512-76 Nord *Claudia Blijham-Sievers*

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 195

Spanisch 4 (A2.2)

Sie haben ca. 130 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:

- Landschaften zu beschreiben, einen Ausflug zu organisieren
- über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen zu äußern
- hypothetische Aussagen zu machen
- über die eigene Arbeit zu sprechen, berufliche Tätigkeiten zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4550-40 Nord *Claudia Blijham-Sievers*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 18. Jan., 14x**

Nordwestzentrum; € 185

Spanisch 5 (B1.1)

Sie haben ca. 170 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen insbesondere:

- über Lernerfahrungen sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse äußern
- über verschiedene Lebensstile und Lebensqualität sprechen
- eine Meinung vertreten, verschiedene Argumente vorstellen und darauf reagieren

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4552-20 Nord *Claudia Blijham-Sievers*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 14x**

Nordwestzentrum; € 185

Spanisch 7 (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 (B1+) mit digitaler Begleitung

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

Weitere Sprachkurse

Diese Broschüre enthält nur einen kleinen Ausschnitt aus unserem umfangreichen Sprachenangebot. Unser gesamtes Sprachenangebot enthält mehrere hundert Kurse in 31 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen und zu unterschiedlichen Themen.

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



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Windows 10 Grundlagen

Computer und Internet

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. 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

5014-23 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Nov. – 24. Nov., 4x**

Nordwestzentrum; € 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.

5015-23 Nord  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 Organisationsszwecke effizient nutzen

Im Bildungsurlaub werden 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  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 280, 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 Vorgängerversionen. 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

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 oder vergleichbare Kenntnisse

5019-21 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 55

Smartphones und Tablets

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“ ab Seite 83.

Bitte mitbringen: eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel

5064-33 Nord *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 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“ ab Seite 83.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-33 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 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 unverschlüsselte Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

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

5066-33 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement und Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows- PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android-Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5069-33 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Textverarbeitung

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 und Windows 10 Dateiverwaltung 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

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 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

Tabellenkalkulation

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 und Windows 10 Dateiverwaltung 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

5140-33 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

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 und II.

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 und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5141-21 Nord  *Klaus-Dieter Schmidt*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5142-23 Nord *Lutz Kotthoff*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 23. Sep., 4x**

Nordwestzentrum; € 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

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 und III.

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 oder vergleichbare Kenntnisse

5143-27 Nord  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 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 und Excel 2019 II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-25 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

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

Präsentation

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 und Windows 10 Dateiverwaltung 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

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 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

Bürokommunikation

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 oder vergleichbare Kenntnisse

5250-25 Nord *Heidi Katting*

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

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

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 oder vergleichbare Kenntnisse

5252-25 Nord *Lutz Kotthoff*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

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 Internet-Kenntnisse 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

Kombinationskurse – MS Office

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 ein-

üben 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 und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5272-29 Nord  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

Webdesign und Webentwicklung

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

Moodle – 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

NEU im Programm

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

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 Methodenrepertoire 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)

5570-24 Nord  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Betriebspraxis

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt

sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:

- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeit

5721-20 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

5721-24 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 260



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



Grundbildung, Schule

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.

6005-59 Nord  Anja Taschner

Mo + Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **30. Aug. – 29. Nov., 23x**

Nordwestzentrum; € 110

6005-72 Nord  Bettina Wolf-Lenz

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung

Lebenshilfe e.V., Telefon: 069 174892-920

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

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



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

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

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, Schlappchen 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 erken-

nen, 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“-Kursleiter/-innen und Kindertrainer/-innen des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.

Zur Vorbereitung findet ein Elternabend statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

6710-15 Nord Ilona Flick; Dieter Neumüller

Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**

Nordwestzentrum; € 80

Knigge für Kids

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Wer schon von klein auf die richtigen Umgangsformen lernt, hat es deutlich leichter im Leben. Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, gelten bestimmte Regeln. Hier lernst Du anhand zahlreicher praktischer Beispiele, welche Umgangsformen zeitgemäß sind und wie Du diese im Alltag anwenden kannst. Du erhältst im Anschluss an den Workshop einen „Benimm-Führerschein“.

Themenschwerpunkte:

- Begrüßen und vorstellen: Kleine Unterschiede mit großer Wirkung
- Sag doch einfach „Hallo“: So kommst Du mit anderen ins Gespräch
- Dein professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit
- Umgang mit Zauber- und Schimpfwörtern
- Das kleine Einmaleins der großen Wirkung
- Der Kampf mit Messer und Gabel (praktisches Training beim Mittagessen, Kosten für Essen und ein Getränk enthalten)

Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann/mag.

6710-17 Nord Elke Wolf

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **30. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 50, Mat. Kosten € 10

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 Schlappchen, 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 Schlappchen, 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

%

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.

Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungs-/Sportkleidung, Hallenschuhe/Schlappchen, Getränk und einen Imbiss
Zusatzkosten: 3 € für Material (im Kurs zu zahlen)

6722-81 Nord Jana Bossecker

Mo– Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **11. Okt. – 14. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 84

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)

6726-93 Nord Effat Hosseini

Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 52

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere und Kleber

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

● Anfänger/-innen

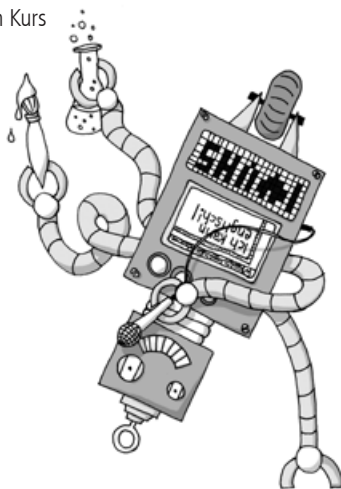
6741-35 Nord Alka Popat

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



Aktiv im Alter

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

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.

7106-51 Nord Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

„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.

7110-02 Nord Jürgen Stierner
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

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“ Denkpaziergang 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

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

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Von der Spätgotik bis zum Barock – mit Blick auf heute

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.

7117-55 Nord Astrid Dermutz
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 22. Dez., 9x**
Nordwestzentrum; € 96

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

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

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

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

7132-53 Nord Sara Flora
Mi, 13.30 – 15.00 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 86

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

7134-52 Nord Dr. Yvonne Voß
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 07. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 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

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

Sprechen Sie uns an!



7134-63 Nord Adnan Dogan
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 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

● **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.

7136-59 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

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

Tanzen 55+

● **Für alle mit Grundkenntnissen**

Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus einfachen Line-Dances und (in Coronazeiten: selbstverständlich kontaktfrei-) 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

● **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.

7137-64 Nord Anja Engelhardt
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Sep. – 28. Jan., 15x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 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!

7138-55 Nord Anastasia Brütting
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag

7142-54 Nord Leonore VanScheidt
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 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

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: 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: Network Now B1.1, Klett Verlag

7142-68 Nord Karla Lourenco
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 120

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

7142-78 Nord Alka Popat
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 168

7142-83 Nord Anna Schanty
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 180

● Lernstufe B2

7142-91 Nord Alka Popat
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 120

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 Frageunde 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)

7166-61 Nord Biljana Varzic
Di, 13.30 – 16.45 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 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

7167-51 Nord Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

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.

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

7168-51 Nord Biljana Varzic
Mo + Mi + Do + Fr, 09.30 – 12.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 66

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.

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 „Chat-ten“. Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps zu den unterschiedlichsten Themen herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs „Smartphone Android I – Die Grundfunktionen“ oder vergleichbare Kenntnisse.
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-56 Nord Biljana Varzic
Mo + Mi + Do + Fr, 09.30 – 12.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 4x**
Nordwestzentrum; € 66

Online-Kurse als neue Lernoption

Live und interaktiv mit der VHS im Wohnzimmer

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 vhs.frankfurt.de vorbei.

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



Digitale Lernangebote aus allen VHS-Themenbereichen



Gesellschaft, Politik, Psychologie

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



Frankfurt, Region, Umwelt

Im Bereich Umwelt finden Sie Online-Kurse zu Themen wie z.B. Artenvielfalt oder besonderen ökologischen Konzepten.



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.



Gesundheit, Bewegung

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



Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an.



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.

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



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.

Tipp: Unser kostenloser Online-Infonachmittag rund um die Themen Bloggen und Social Media am 18. September (Kursnr. 5400-31) gibt Ihnen einen Einblick in unser umfangreiches Kursangebot in diesem Bereich.



Grundbildung, Schule

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

Spezielle Angebote

Auch im Hochbegabtenzentrum und in unserem Programm „Aktiv im Alter“ haben wir eine Vielzahl an Online-Kursen geplant.

Probieren Sie das Onlinelernen einfach mal aus!

Unsere aktuellen Online-Angebote finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Onlinelernen

Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Online-Kurse begrüßen zu dürfen.

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



Filmforum-höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

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**

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

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

VHS-Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands



- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U6 → Friedhof Westhausen

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

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

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

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

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

U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

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

Bus 60 → Im Uhrig

Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.

U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Michael-Ende-Schule Außenstelle

Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.

S3-S5 → Rödelheim Bahnhof oder Bus 34 → Reifenberger Straße

Nachbarschaftszentrum Ginnheim

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

U1+U9, Tram 16, Bus 39, 64 → Ginnheim

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

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

Schwimmschule Wasserflöhe

Schliemannweg 14, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Sozialzentrum Marbachweg

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



VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

