

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	4
Informationen zur Anmeldung	6
Studium Generale online	7
VHS-Unterrichtsorte.....	66
 Gesellschaft, Politik, Psychologie	8
Interkultureller Austausch und Begegnung.....	8
Recht	8
Psychologie.....	9
Gewaltprävention.....	12
 Frankfurt, Region, Umwelt	13
Frankfurt und Umgebung.....	13
Natur, Umwelt.....	14
 Kunst, Kultur, Kreativität	16
Tanz.....	16
Musik	17
Fotografie	18
Bildnerisches Gestalten.....	19
Nähen, Textiles Gestalten	21
 Gesundheit, Bewegung	23
Rund um die Gesundheit	23
Entspannung und Körpererfahrung.....	23
Yoga	29
Gymnastik.....	36
Fitness und Sport	40
 Sprachen	45
Deutsch als Fremdsprache	46
Englisch	47
Italienisch	49
Spanisch	49
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	51
Computer und Internet.....	51
Smartphones und Tablets.....	52
Textverarbeitung	53
Tabellenkalkulation	54
Präsentation.....	55
Kombikurse MS Office	57
Webdesign/-entwicklung	57
<i>Junge vhs</i>	58
<i>Aktiv im Alter</i>	60
Filmforum-höchst	62
Online-Kurse als neue Lernoption	64

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



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



Kursanmeldung und Information

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

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

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 Grundsatzfragen. 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-goepfel.vhs@stadt-frankfurt.de



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

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Interkultureller Austausch und Begegnung

Die Stadt mit deinen Augen

Höchst – Sehenswert ... Abseits vom Fachwerk

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

0102-01 West

Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. Sep., 1x**

Treffpunkt: BIKUZ, Michael-Stumpf-Straße 2, Frankfurt (Höchst); € 6

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Betreuungsrecht

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

Themen:

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

0706-05 West Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **13. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Psychologie

„Lass los, was Dich runtermacht“

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

1006-72 West Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **13. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

1006-80 West Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **11. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Hinein in die beste Zeit des Lebens

Ihr Weg zu einem erfüllten Leben nach der Berufstätigkeit

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

Aus dem Inhalt:

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

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

1006-82 West *Antonia von Alten*

Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Miteinander statt Gegeneinander

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

Dieser Kurs kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-53 West *Elke Wilhelm*

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

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

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

1010-73 West *Norbert A. Büth*

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

Zu nett für die Welt?

Oft suchen wir in partnerschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen danach, die anderen einfühlsam zu verstehen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, es ihnen recht zu machen und eine harmonische Stimmung einzubringen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf das Du und vergessen häufig unsere eigenen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen. Oft machen wir auch die Erfahrung, wenig Verständnis und Zuwendung zurückzubekommen.

Hier geht es um Wege und Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen, sich selbst stärker in den Blickpunkt zu stellen und auch mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

1010-75 West *Dr. Reinhard Müller*

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

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

1010-77 West *Florentina Ionescu*

So, 10.30 – 18.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Mich kränkt so schnell keiner

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

1010-82 West *Dr. Reinhard Müller*

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **26. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinn- erfüllung

Lernen sie in Theorie und Praxis Ikigai kennen, einen individuellen Weg zur Sinnerfüllung der japanischen Kultur. Ikigai bedeutet: „das, wofür es sich zu leben lohnt“ bzw. „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Das eigene Ikigai bewirkt ein Gefühl der Lebensfreude und inneren Zufriedenheit

NEU im
Programm

und ist eine Grundorientierung, die positive Antriebskraft, Energie und Durchhaltevermögen zum Weitermachen gibt: Mit Dingen, die Freude machen, aus innerstem Gefühl klein anfangen; eine Tätigkeit ohne Druck zur Vollkommenheit bringen und dabei loslassen können, im Tun harmonisch und achtsam in der Gegenwart bleiben. Was hat für mich den höchsten gefühlsmäßigen Wert, welche Dinge machen am meisten Freude?

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

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.

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

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



Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

0206-13 West Bernhard Eddigehausen
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 11

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

● Kurs A

0210-03 West Sigrid Peicke
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 6x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

● Kurs B

0210-04 West Sigrid Peicke
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 15. Dez., 6x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Von Geologen, Räubern und Komponisten Spaziergang im Naturschutzgebiet Rabengrund

Von der Nerobergbahn führt der Weg entlang des Schwarzbaches, am Denkmal des Landesgeologen Carl Koch vorbei. Georg von Opel stiftete in den 1930er Jahre die Tennisplätze. Auf diesem Gelände befanden sich im 19. Jahrhundert Eisweiher. Die Felsengruppe am ehemaligen Steinbruch bildete in früheren Zeiten eine beliebte Naturbühne. Ein Bergfilm mit Luis Trenker wurde hier gedreht. Wir

besichtigen kurz die Leichtweißhöhle, in der ein Räuber und Wilderer Unterschlupf fand. Nach dem Fischweiher weitet sich das schmale Nerotal zu großen, vom Wald eingerahmte Wiesenflächen. Seltene Pflanzen sind zu entdecken. Die malerische Landschaft inspirierte den Komponisten Brahms zu seiner sogenannten „Wiesbadener Symphonie“. Der Weg führt mit leichten Steigungen über ausgebauten Waldwege und kleine Trampelpfade.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe (möglichst knöchelhoch), ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung (falls nichts anderes ausgewiesen)

0216-06 West *Monika Öchsner*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt., 1x**

Treffpunkt: Wiesbaden, Nerotal, Buslinie 1, Parkplatz unter dem Viadukt der Nerobergbahn; € 15

Die Kaiserin Friedrich und Kronberg

Victoria von Preußen nannte sich nach dem Tod ihres geliebten Mannes Kaiserin Friedrich. Weit weg von Berlin wählte sie Kronberg als ihren Witwensitz. Im Schloss Friedrichshof, umgeben von einem herrlichen Landschaftspark, residierte sie von 1894 bis zu ihrem frühen Tod im Jahr 1901. Kaiserin Friedrich war eine große Wohltäterin in Kronberg. Viele soziale Einrichtungen gehen auf sie zurück. Auch den Stadtpark mit dem Kaiser-Friedrich-Denkmal hat sie errichten lassen. Die kunstliebende Fürstin pflegte engen Kontakt zur Kronberger Malerkolonie. Der Spaziergang beginnt in der Kronberger Altstadt und führt durch den Victoriapark bis zum Schloss Friedrichshof.

0216-10 West *Monika Öchsner*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**

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

Natur, Umwelt

Rund um den Garten

● **Hier blüht Ihnen was!**

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

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geo-

dreieck und Freude an Herausforderungen.

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0304-01 West *Christof Sandt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● **Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht**

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

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0304-03 West *Christof Sandt*

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Nov. + 27. Nov., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

Tribal Fusion Bellydance

Tribal Fusion Bellydance ist eine Kombination aus klassischem Bauchtanz und American Tribal Style mit Elementen aus Modern und Jazz Dance sowie HipHop, Flamenco und Folkloretänzen. Er zeichnet sich durch das Spiel fließend-schlängelartiger Bewegungen und scharfer Akzente aus. In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Tribal Fusion Bellydance vermittelt, die nötigen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit gefördert. In den Übungseinheiten werden Technikübungen mit einer ausdrucksstarken Choreographie vermittelt.

2243-51 West  Stefanie Riedasch
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **17. Sep. – 19. Nov., 7x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Orientalischer Tanz

● Basis

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

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

2245-52 West  Nuran Zinnel
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

● Aufbau

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

2247-52 West  Nuran Zinnel
Mo, 19.05 – 19:55 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 9x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

NEU im
Programm

Persisch-Orientalischer Tanz

Sie lernen nicht nur einzelne Schritte und Bewegungen des Persisch-Orientalischen Tanzes kennen, sondern auch Choreografien mit Herz und Gefühl zu tanzen. Ein wichtiger Aspekt des Tanzes ist zudem die Körperwahrnehmung und die Fitness.

2248-51 West *Niloofar Bijanzadeh*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

NEU im
Programm

Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition

Kreistänze und Mixer

Bal Folk ist ein Mitmach-Tanztreff zu französischer Folkmusik. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen, nicht die perfekte tänzerische Ausführung. Mit ein wenig Kreativität ist der zur Zeit nötige Mindestabstand gut einzuhalten.

Einzelanmeldung ist möglich.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2255-51 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
BiKuZ Sporthalle; € 16

2255-52 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
BiKuZ Sporthalle; € 16

2255-53 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
BiKuZ Sporthalle; € 16

Musik

Ukulele zum Kennenlernen

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

Bitte mitbringen: Ukulele

2350-53 West *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

2352-53 West *Tillman Suhr*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Sep. – 14. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre

Grundlagen

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger/-innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregung zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre

2355-50 West *Oliver Kramer*

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

Jazz- und Pop-Arrangements für die Gitarre

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

Voraussetzung: Spielpraxis
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-55 West *Tillman Suhr*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Sep. – 14. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Grundlagen, Kamertechnik und Bildgestaltung für Spiegelreflex- und Systemkameras

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
Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-52 West *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **12. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen

● Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: 1–2 Bleistifte HB, B, 1 Radiergummi und 1 Zeichenblock DIN A3

2512-52 West *Dorothea Gräbner*

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-60 West *Dorothea Gräbner*

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2526-54 West ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Ausdrucksmalen

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

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

2529-50 West *Annett Heide*

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69, Mat. Kosten € 15

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Aussparteknik, mit Mischtechniken sowie mit

dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

● Grundlagen kompakt

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Sie erhalten eine intensive Einführung und werden sie sich diese Technik systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-51 West ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Acryl- und Ölmalerei

Offenes Atelier für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen.

2541-52 West *Anna-Lisa Theisen*

Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **14. Sep. – 16. Nov., 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

Nähen, Textiles Gestalten

Foto trifft Textil

Mit Fototransfertechniken werden Fotos, Postkartenmotive und ähnliches auf Stoff übertragen. Verfremdungen machen daraus neue Unikate und kleine Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten
Alle anderen Materialien bringt die Kursleitung; sie sind im Materialkostenpreis enthalten.

2840-60 West *Gisela Hafer*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN,
Mat. Kosten € 3

Upcycling mit Crazy Patchwork

Patchwork mal ganz anders: Bunte Stoffe werden frei – ohne Raster oder genaues Abmessen – zerschnitten und zu neuen phantasievollen Kompositionen zusammengenäht. Ein Spiel mit Farben, Formen und der Nähmaschine, bei dem aus abgelegter Kleidung oder Stoffresten ein eigenes textiles Kunstwerk entsteht.

Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nähmaschinen, Schneidmatten und Cutter sind vorhanden.

Bitte mitbringen: 5 verschiedene Stücke Stoff, jeweils ca. 30 x 30 cm (uni oder mit Muster, gerne auch aus alter Kleidung, Bettwäsche etc.), Schere, Garn

2841-60 West *Gisela Hafer*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN



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.

3002-56 West *Karin Jolas*

Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

Entspannung und Körpererfahrung

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit anderen lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.



Unsere

Bildungsurlaube finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Stichwort „Bildungsurlaub Gesundheit“.

- Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/innen müssen
- sich bitte separat anmelden! Entgelt gilt pro Person!

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

Bitte zu zweit anmelden

3202-51 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **05. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 61

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

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

- Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/innen müssen
- sich bitte separat anmelden! Entgelt gilt pro Person!

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

Bitte zu zweit anmelden

3204-51 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 61

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag Workshop

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, aber sich dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen und genießen einen Tag völliger Ruhe.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

3233-53 West *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. Jan., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Rundum-Entspannung Workshop

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu

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

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3235-51 West *Gisela Krug*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Dez., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Die Welt der Entspannungsmethoden

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, Decke

3237-51 West *Liane Velten*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Sep. – 02. Dez., 9x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 91

Entspannte Auszeit mit meinem Kind Workshop für Eltern mit Kindern von 6 bis 11 Jahren

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

- Für eine/-n Erziehungsberechtigte/-n mit einem Kind. Alle Teilnehmer/innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, warme Socken, Decke, etwas zum Überziehen, Getränke und Mittags-Snack

3239-03 West *Eva Charlotte Nimrich*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Der aufrechte Gang

Workshop: 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 ausgetretenen Lieblingsschuhe

3248-52 West Heidi Ninomiya-Rehm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Feldenkrais®

• Workshop für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

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

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3255-51 West Christina Mundt-Beisel

So, 10.00 – 15.45 Uhr, **05. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

• Workshop für mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung

mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten. Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3256-51 West Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

• Workshop für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Und wie häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt sehr langsam und ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier lernen Sie Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann. Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3257-51 West Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **11. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Alexander-Technik

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

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Der Fokus bei

diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3258-51 West *Gabriele Breuninger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Einführung in die Praxis der Achtsamkeit Workshop

Sie lernen verschiedene Übungen der Achtsamkeits-Meditation in Ruhe und Bewegung kennen. Erläuterungen zur Praxis und den Wurzeln der Achtsamkeit ergänzen die praktischen Übungen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch als Auffrischung für regelmäßig Übende.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, etwas zum Überziehen für Lüftungspausen

3259-51 West *Frank Cibulski*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

Qigong – die 5 Elemente

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

Bitte mitbringen: Stift, Socken, leichte Decke, etwas zum Überziehen

3273-51 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 14x**
BiKuZ Sporthalle; € 120

● Aufbau

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

Bitte mitbringen: Stift, etwas zum Überziehen

3274-51 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.10 – 21.40 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 14x**
BiKuZ Sporthalle; € 120

NEU im
Programm

Tai Chi Chuan

Workshop

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

Bitte mitbringen: Stift, dicke Socken, etwas zum Überziehen

3281-51 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Die Fünf Tibeter®

Workshop

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken, Decke, etwas zum Überziehen, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränk, Snack

3292-52 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga

Yoga für den Einstieg

Workshop

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Die Übungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren.

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

3330-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Hatha-Yoga

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

Bitte mitbringen: Stift, Yogamatte, Handtuch, bei Bedarf rutschfeste Yoga-Füßlinge oder Gymnastikschläppchen, etwas zum Überziehen

● Vormittags

3339-51 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **30. Aug. – 06. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

3339-53 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **07. Sep. – 30. Nov., 11x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

● Abends

3341-53 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

3341-56 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 10x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

3341-58 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

3341-59 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

3341-73 West *Hannah Kurtz*
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

3341-74 West *Hannah Kurtz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

3341-77 West *Dorothea Ernst*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 11x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

3341-78 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 11x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

Sanftes Yoga inklusiv

Im Yoga machen wir verschiedene Übungen für den Körper und für die Entspannung. Wir beobachten unsere Atmung und vertiefen sie. Viele Menschen machen Yoga. Zum Beispiel um sich gut zu fühlen, sich zu entspannen, die Konzentration zu verbessern oder weil sie Rückenschmerzen haben. In diesem Kurs werden alle Übungen Schritt für Schritt erklärt. Er ist für alle geeignet – egal ob Sie schon Yoga kennen oder es ausprobieren möchten!

Für Menschen mit Assistenzbedarf ist die Begleitperson, nach Rücksprache mit dem Fachbereich, nicht entgeltspflichtig.
Bitte mitbringen: Stift, Yogamatte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3352-51 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 16.00 – 17.15 Uhr, **06. Sep. – 08. Nov., 7x**
BiKuZ Sporthalle; € 59

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten.

■ Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3354-50 West *Liane Velten*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 02. Dez., 9x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 91

● Workshop

3354-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten. Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, eine leichte Decke, Socken

3358-51 West Almut Kiersch
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 11x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

● Herbst-Workshop

In diesem Workshop liegt ein besonderer Fokus auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Die ruhige und gleichzeitig intensive Yin Yoga-Praxis eignet sich besonders gut, um die Selbstwahrnehmung zu schulen und Akzeptanz, Geduld und Vertrauen zu kultivieren. Die abschließende Yoga Nidra Tiefenentspannung unterstützt die körperliche und geistige Regeneration.

3358-58 West Almut Kiersch
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **27. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Yin und Yang Yoga

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

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung. Bitte mitbringen: Stift, Matte, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen), bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3360-51 West Olga Kuroed
Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 87

● Workshop

3360-52 West Karolina Pier
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

3360-53 West Karolina Pier
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
BiKuZ Sporthalle; € 25

Sanftes Yoga und Yoga Nidra

Workshop

An diesem Sonntagvormittag können Sie entspannen und neue Kraft und Energie tanken. Sanfte Übungen aus dem Yin Yoga stimmen Sie ein auf die Yoga Nidra Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Stift, rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen, leichte Decke, warme Kleidung, Socken

3361-51 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga für Balance, Kraft und Haltung

Workshop

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken

3362-51 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga und Ayurveda kennenlernen

Im Ayurveda („Wissen vom Leben“) geht es darum, die eigene Konstitution (Dosha) zu kennen und dementsprechend typgerecht zu leben. Sie erhalten eine intensive Einführung in Geschichte, Hintergründe und Ziele des Ayurveda. Sie lernen, wie Sie Ihre Konstitution bestimmen und Ihre Lebens- und Ernährungsweise daran anpassen können. Die Verbindung zu Yoga spielt dabei eine wesentliche Rolle. Daher wird die Theorie durch zwei Yogapraxisseinheiten ergänzt, eine erdende Hatha Stunde für das gängigste Dosha in Deutschland und zum entspannenden Abschluss eine Yin Sequenz.

NEU im Programm

Geeignet für Yogainteresierte mit und ohne Vorkenntnisse sowie Ayurvedainteresierte ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3367-51 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Workshop

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

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

3378-51 West *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3378-53 West *Dörte Fischer*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Naga Yoga

Workshop

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3381-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Regeneratives Yoga

Workshop

Beim regenerativen oder restaurativen Yoga werden Entspannungshaltungen über mehrere Minuten gehalten und durch Decken, Bolster, Blöcke und Gurte unterstützt. Statt mit Muskelkraft wird mit der Schwerkraft gearbeitet. Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, Anspannungen vollkommen loszulassen. Ziel ist es, sich in Geduld, Hingabe und Ausdauer zu üben und den Körper durch die passive Dehnung zu öffnen. Das Ergebnis kann ein flexibler Körper und ein ausgeruhter, entspannter Geist sein. Regenerative Yogastunden sind eine gute Ergänzung zu aktiven Praktiken und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3382-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 12.15 – 15.15 Uhr, **09. Okt., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Der Sonnengruß

Workshop

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

Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Sportkleidung, Socken, Getränk und eine Decke.

3385-51 West *Angela Soy*
So, 10.00 – 13.45 Uhr, **07. Nov., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Yoga für die Rückbildung

Für alle frisch gebackenen Mamis, die ab 6 Wochen nach der Geburt ihre Mitte sanft stärken und die Rückbildung unterstützen möchten. Im Fokus stehen die anatomischen Zusammenhängen von Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Die eingesetzten Übungen wirken der Rektusdiastase entgegen. Die Rektusdiastase ist ein Spalt zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln, den viele Frauen während der Schwangerschaft entwickeln. Das Programm wird Schritt für

Schritt geübt und kann auch im Alltag trainiert werden. Atem- und Wahrnehmungsübungen tragen zum positiven Körpergefühl bei.

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby, Socken, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen)

3397-51 West *Karolina Pier*

Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 83

Yoga für Mamas

mit Baby im Alter von ca. 2 – 14 Monaten

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby, Socken, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen)

3398-51 West *Karolina Pier*

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **07. Sep. – 30. Nov., 11x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89

3398-52 West *Karolina Pier*

Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 83

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● Vormittags

3412-51 West *Elfrun Wagner*

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 11x**

BiKuZ Sporthalle; € 64

3412-52 West *Elfrun Wagner*

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**

BiKuZ Sporthalle; € 64

● Abends

3412-64 West *Claudia Zutavern*

Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

3412-65 West *Claudia Zutavern*

Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

3412-67 West *Claudia Zutavern*

Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

3412-70 West *Sabine Astheimer*

Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

3412-71 West *Sabine Astheimer*

Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● Vormittags

3421-51 West  *Sybille Pinnow*

Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

3421-52 West  *Sybille Pinnow*

Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

● Abends

3421-66 West ☒ *Sybille Pinnow*

Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 80

3421-67 West ☒ *Sybille Pinnow*

Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 80

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

3422-52 West *Laura Schoenfeld*

Do, 20.25 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BiKuZ Sporthalle; € 64

3422-53 West *Elena Bauer*

Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80 / max. 6 TN

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: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3427-60 West *Marion Hüllner*

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 17x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

3427-64 West *Stefanie Langhammer*

Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BiKuZ Sporthalle; € 64

● Intensiv

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3429-51 West *Stefanie Langhammer*

Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **09. Sep. – 18. Nov., 11x**
BiKuZ Sporthalle; € 64

3429-52 West *Marion Hüllner*

Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **17. Aug. – 07. Dez., 17x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

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: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3432-51 West *Karolina Pier*

Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 13x**
BiKuZ Sporthalle; € 112

Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren, wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Socken, etwas zum Überziehen

3436-51 West *Laura Schoenfeld*

Do, 19.20 – 20.10 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**
BiKuZ Sporthalle; € 64

Stretching

Bei entspannender Musik führen Sie lockernde, regenerative Übungen und Stretchingseinheiten durch, die helfen, nach einem Tag voller Aktivität zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu lösen. Das

Bindegewebe und die Muskulatur werden mithilfe von Faszienrollen und -bällen massiert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3443-51 West *Elena Bauer*

Di, 18.05 – 18.55 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

Fitness und Sport

Sanfter Fitness-Mix

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3514-51 West *Elena Bauer*

Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

Fitness-Mix

Ein forderndes Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen, bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3515-51 West *Karolina Pier*

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 13x**

BiKuZ Sporthalle; € 76

3515-53 West *Olga Kuroed*

Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

3515-54 West *Laura Schoenfeld*

Do, 18.15 – 19.05 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 11x**

BiKuZ Sporthalle; € 64

Funktionelles Training

Charakteristisch ist die Ausführung funktioneller Bewegungen wie Laufen, Positionswechsel, Treppensteigen, Ziehen, Heben oder Drehen. Mehrere Muskelgruppen und Gelenke werden dabei gleichzeitig beansprucht, so wie es den natürlichen Bewegungsabläufen entspricht. Als Gewicht kommt vorwiegend der eigene Körper zum Einsatz. Das abwechslungsreiche Training zielt darauf ab, die Rumpf-

muskulatur zu stabilisieren, die Haltung zu unterstützen und darüber ein positives Körpergefühl zu fördern.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3518-51 West *Olga Kuroed*

Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

Kick & Punch: Eine Stunde Power

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

3519-51 West *Karolina Pier*

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 11x**

BiKuZ Sporthalle; € 64

Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po Übungen sowie stärkenden und mobilisierenden Elementen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist.

Mitmachen kann jede/r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

Bitte mitbringen: Stift, etwas zum Überziehen

3548-52 West *Elena Bauer*

Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

3548-53 West *Elena Bauer*

Di, 17.00 – 17.50 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

Punch the Beat

Punch the Beat vereint Spaß und Sport zu einer perfekten Einheit. Trainiert wird das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und natürlich auch die Muskeln. Mit einfachen Box- und Kickelementen kann man den Stress des Alltags rauslassen. Die Stunde ist so aufgebaut, dass man auch ohne jegliche Kampfsport Erfahrung sehr leicht folgen kann. Vergleichbar ist der Kurs mit Zumba

NEU im Programm

oder Dance Workout nur mit Box – und Kickelementen statt Tanzschritten. Durch den großen Funfaktor vergeht die Zeit wie im Fluge und zurück bleibt gute Laune.

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

3549-51 West *Elena Bauer*
Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
BiKuZ Sporthalle; € 69

Zumba®

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

Bitte mitbringen: Stift

3550-55 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**
BiKuZ Sporthalle; € 63

3550-56 West *Anna Ruhland*
Fr, 19.45 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**
BiKuZ Sporthalle; € 63

Rückbildungsfitness mit Baby

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Decke für Ihr Baby, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen), Getränk

3556-51 West *Karolina Pier*
Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 30. Nov., 11x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89

Family Dance Workout

Tanzspaß für die ganze Familie mit Kindern von 6 bis 11 Jahren

Mama, Papa und Geschwister lernen gemeinsam Choreografien zu cooler Musik. Der Schwerpunkt liegt hier im Miteinander, so dass

auch nach dem Workshop die Tänze dem Rest der Familie vorgeführt oder gemeinsam nachgetanzt werden können. Let's dance!

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

Bitte mitbringen: Stift

3557-51 West *Silvia Cucek*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
BiKuZ Sporthalle; € 24

Selbstverteidigung für Frauen

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

Aufgrund der Pandemie wird auf Umklammerungsübungen verzichtet. Übungen zur Abwehr von Schlägen und Tritten erfolgen unter Einhaltung strenger Hygieneregeln mit festen Partnerinnen. Melden Sie sich daher bitte möglichst zu zweit an.

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe mit heller Sohle

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.

3561-51 West ☒ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **09. Okt., 1x**
BiKuZ Sporthalle; € 40

Thai- und Kickboxen

Kombiniert mit Workout

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

Die Durchführung unerlässlicher Partnerübungen erfolgt unter Einhaltung strenger Hygieneregeln.

Bitte mitbringen: Boxhandschuhe falls vorhanden), etwas zum Überziehen

3563-51 West *Besino Lars Klaus*

Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 104

Wing Tsun

Selbstverteidigungs-Workshop

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungssystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt.

Aufgrund der Pandemie wird auf Umklammerungsübungen verzichtet. Übungen zur Abwehr von Schlägen und Tritten erfolgen unter Einhaltung strenger Hygieneregeln mit festen Partner/-innen. Melden Sie sich daher bitte möglichst zu zweit an.

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Sportschuhe

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3565-51 West *Gunnar Schneider*

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Nov., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 40

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 West im Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ) 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 1 (A1)

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über Familie zu sprechen und Familienangehörige und Freunde vorzustellen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen und Vorlieben auszudrücken
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben und nach der Uhrzeit zu fragen

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

4213-60 West Lilit Onanyan

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

Englisch 4 (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 7–12

4223-65 West Petra Gerginov

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-70 West Lilit Onanyan

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu die optimale

Möglichkeit. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden. (Weiter Informationen zur Methode unter: www.psychodramaturgie.de)

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

Nicht für echte Anfänger/-innen!

4205-38 West   Robert Zammit
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Englisch 10 (B2)

Auf dem Kursniveau B2 (Englisch 9–12) lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a. sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 4–6

4257-73 West  Petra Gerginov
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

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.



Englisch 12 (B2)

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

4263-70 West  Petra Gerginov
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Sep. – 10. Feb., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

Italienisch

Italienisch 1 (A1)

Standardkurs – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich und andere vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café bestellen und über Essen sprechen
- über Freizeitaktivitäten sprechen, Vorlieben ausdrücken
- Ihre Alltagsroutine beschreiben, nach der Uhrzeit fragen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 1–4

4404-62 West Pina Scoglio Christmann
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Okt. – 09. Feb., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

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

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

4512-62 West N.N.
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Sep. – 26. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Tertulia C1

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

4582-50 West *María Vázquez*

Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 155



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

5014-24 West *Biljana Varzic*

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

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

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen – Computer und Internet oder vergleichbare Kenntnisse

5019-23 West *Biljana Varzic*

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 auch Seite 61).

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

5064-37 West Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Smartphone Android I – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und „einfacher Modus“ sind kein Bestandteil des Kurses (siehe auch Seite 61).

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-37 West Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Jan., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Smartphone Android II – Apps

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner,

Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5066-37 West Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5100-23 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5103-23 West *Biljana Varzic*

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5140-27 West *Claus Grund*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**

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

5140-35 West *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**

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

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 praxisorientier-

ter 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, SVVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5141-29 West  *Klaus-Dieter Schmidt*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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, SVVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2019 I oder vergleichbare Kenntnisse

5142-35 West *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**

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

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

5230-23 West *Biljana Varzic*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5232-23 West *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**

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

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 einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2019 I, Excel 2019 I und PowerPoint 2019 I.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5272-25 West  *Claus Grund*

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5466-24 West *Claus Grund*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

junge vhs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre

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

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

Zur Vorbereitung findet pro Kurs je ein Elternabend statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

6710-14 West Ilona Flick; Dieter Neumüller

Elternabend, Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Nov., 1x**

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**

BiKuZ Sporthalle; € 80

Spanisch für Anfänger/-innen

8 – 12 Jahre

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

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

6745-58 West María Vázquez

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Sep. – 20. Nov., 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

siehe auch: Auszeit mit Kind, 3247-03 und Family Dance

Workout, 3555-01

Spanisch für den Alltag

10 – 15 Jahre

Hier könnt Ihr nach den vorhergegangenen Kursen oder mit entsprechenden Vorkenntnissen Eure Spanischkenntnisse weiter ausbauen

%

Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerschein nachzuweisen.

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

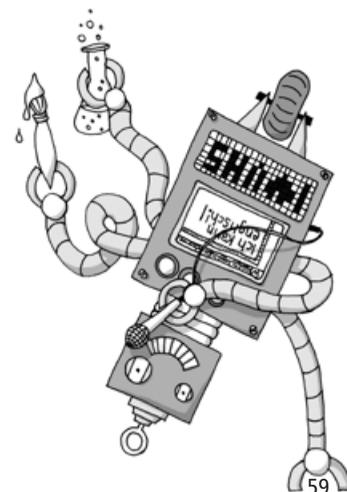
und Euch für den Sprach-Alltag fit machen. Ihr lernt Themen aus dem und für das Alltagsleben: Schule, Zuhause, in der Stadt, im Restaurant, auf dem Sportplatz etc. Wir wollen erreichen, dass Ihr Euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich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

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

6745-59 West María Vázquez

Sa, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Sep. – 20. Nov., 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40



Aktiv im Alter

Aquarellieren und Zeichnen

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

Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material. Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen

7125-71 West Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **06. Aug. – 01. Okt., 5x**, 14-täglich
Senioren-Initiative-Höchst; € 67 / max. 6 TN

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

7134-56 West Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Birminghamstr. 20; € 69

7134-61 West Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

7134-62 West Jasmin Herkelmann

Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

English Conversation

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

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

● Lernstufe B1

7142-80 West Eike Beedle

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr. 20; € 75

7142-84 West Ursel Schoeltzke

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● Lernstufe B2

7142-96 West Ursel Schoeltzke

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 näherbringen. Nach einer ersten Einführung wird im Kurs teilnehmerorientiert entschieden, welche Inhalte vertieft werden. Eine individuelle Fragerunde zu Kursende ermöglicht es Ihnen offengebliebene Fragen loszuwerden. Sie erhalten anschließend Tipps und Orientierung in welchen Aufbaukursen Sie Ihr Wissen ausbauen können.

Kursinhalte:

- Funktion und Bedienung des Displays
- Wischtechniken
- wichtige Tasten und Schaltflächen
- Bedienung der Tastatur
- Einstellungen (Töne und Displaybeleuchtung)
- Akku und Speicher
- mobile Daten vs. WLAN

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7166-62 West Biljana Varzic

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33

Filmforum Höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

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

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-hoehst.cinemalovers.de

Festivals und besondere Termine im Herbst/Winter 2021/22

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

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

Africa Alive im September

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

Cuba im Film im Oktober

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

Neu: Sonntagsmatinee einmal im Monat

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

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

Kinderfilmprogramm im Filmforum Höchst

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

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

Weitere Informationen im Internet unter www.filmforum-hoehst.de



Internet

www.filmforum-hoehst.com

filmforum@home

filmforum-hoehst.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

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.

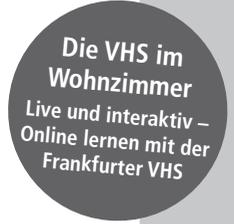
Spezielle Angebote

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.



VHS-Unterrichtsorte

Höchst

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



BiKuZ Sporthallen, Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

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

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

Nied

Begegnungszentrum Birminghamstraße 20,

65934 Frankfurt a.M.

Tram 11+21 → Birminghamstraße



Sindlingen

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

S1 → Sindlinger Bahnhof

Unterliederbach

Senioren-Initiative Höchst, Gebeschusstraße 44,
65929 Frankfurt am Main

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2
65929 Frankfurt am Main, Höchst

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

