

Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Programm
Herbst/Winter 2021/22

Save the
Date!

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

vom 6. bis 19. September 2021

#Lebensqualität

Die Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt finden in der Zeit vom **6. bis 19. September 2021** unter dem Motto „**#Lebensqualität**“ statt.

Die VHS ist mit vielen Veranstaltungen wieder mit dabei.

Weitere Informationen im Internet unter **aelterwerden-in-frankfurt.de**

Liebe Leserin, lieber Leser,

da derzeit immer noch Corona unser Alltagsleben einschränkt und das soziale Miteinander wohl weiterhin beeinflussen wird, haben wir unsere Kursplanung neu organisiert, damit Sie sich wohl und sicher bei uns fühlen können.

Um das möglich zu machen, folgen wir aktuell gültigen Landesbestimmungen und einem strengen Schutzkonzept, das beispielsweise kleinere Lerngruppen vorsieht. Auch verbindliche Hygieneregeln, ein Abstandsgebot sowie das regelmäßige Lüften der Räumlichkeiten gehören dazu. Wir setzen alles daran, dass Sie Ihren Wunschkurs auch besuchen können!

Damit auch für Ihre persönliche Themenauswahl kein Wunsch offen bleibt, haben wir Ihnen ein vielfältiges Kursprogramm mit vielen Ideen zur Alltagsgestaltung zusammengestellt. Bei den Inhalten, dem Lerntempo und der Methodik haben wir uns an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert. So können Sie zum Beispiel eine Sprache erlernen oder vertiefen, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr körperliches Wohlbefinden tun oder sich fit am PC und im Internet machen.

Eine Reihe unserer Kurse ist dem Thema „Bewusst älter werden“ gewidmet. Erlernen Sie beispielsweise das nötige Knowhow, um als Lesepatin oder Lesepate in einer Grundschule tätig zu werden, entwickeln Sie Perspektiven für ein erfülltes Leben, machen Sie sich kundig in Bezug auf Geldanlagen oder schulen Sie Ihre Ohren und Augen.

Unsere Kurse finden in der Regel vormittags oder nachmittags in vielen Stadtteilen statt. Dazu kommen einige Online-Angebote, an denen Sie zuhause von Ihrem Computer, Tablet oder auch Smartphone teilnehmen können. Wie wäre es zum Beispiel mit Online-Vorträgen im Studium Generale oder einem Online-Kurs zum autobiografischen Schreiben?

Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie (wieder) dabei!
Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main

Inhalt

Kursanmeldung und Information	6
Informationen zur Anmeldung	8
VHS-Unterrichtsorte	64

Studium Generale online.....	10
-------------------------------------	-----------



Bewusst älter werden

Auf dem Weg – Gespräche über das Älterwerden.....	11
Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60	11
Neu: Selbstfürsorge – Wie geht das?	12
Neu: Die Fülle des Lebens erfahren – Wertorientierte Biografiearbeit	12
Neu: Alt und weise? Ein kritischer Blick auf das Alter im Märchen.....	13
Märchen aus unseren Kindertagen – was sagen sie uns heute?	13
Gutes Hören.....	14
Augentraining – Fitnessprogramm für die Augenmuskeln.....	14
Geld und Wissen im Alter	15
Vorsorgerecht.....	15
Betreuungsrecht.....	15
Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung	16
Letzte Hilfe Kurs	16
Lesepatin und -pate in der Grundschule	17
„Gewalt – Sehen – Helfen“	18



Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining.....	20
Bewegung für den Kopf	20
Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe	21
Regelmäßiges Gedächtnistraining.....	21
Bridge	22



Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben.....	24
Kunstgeschichte	24
Stadtführungen in Frankfurt.....	26
Gitarrenensemble.....	29
Zeichnen und Malen	29



Gesundheit

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe	31
Atmung und Bewegung	31
Hatha-Yoga	32
Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung	32
Pilates	33
Wirbelsäulengymnastik.....	33
Wassergymnastik.....	35
Fit, Fun, Line Dance! 55+	37
Tanzen 55+	37
Zumba® Gold	38



Sprachen

Englisch.....	42
Französisch.....	46
Italienisch.....	48
Spanisch.....	49



Computer und Internet

Erste Schritte am Computer	52
Zweite Schritte am Computer	53
Fit im Internet	53
Umsteigen auf Windows 10	54
Sicherheit am Computer und im Internet	54
Endlich Ordnung im Computer.....	55
Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet	55
Online-Bezahlsysteme	55
Neu: Online-Kurs: Fit für die Videokonferenz	56



Mobiltelefon

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf.....	57
Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer/-innen	58
iPad- und iPhone-Grundlagen	59
Die Foto-App für iPhone und iPad	59
Die iCloud für iPhone und iPad	60
Android-Smartphone.....	60
Neu: Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet	61
Android-Smartphone und Tablets mit Android	62
Fundierte Grundlagen	62
WhatsApp auf dem Smartphone	62

Information

Ansprechpartner/-innen

Julia Shirliff

Telefon 069 212-37963

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

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

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

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

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

Kursanmeldung

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

Online unter **vhs.frankfurt.de**

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

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

Persönlich

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

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Ummeldung

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

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

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

Abmeldung

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

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

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

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

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

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.

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



Bewusst älter werden

Auf dem Weg ...

● Gespräche über das Älterwerden

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

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

Im gemeinsamen Gespräch überlegen wir, wie wir die eigenen Möglichkeiten erweitern können. Wir entwickeln neue Ideen zur eigenen Lebensgestaltung und erhalten Impulse, die im Alltag helfen, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen zu lenken.

7102-70 Cläre Kunze

Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 07. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 71

● Online-Gespräche über das Älterwerden

Diesmal – online! Die Erfahrung zeigt, dass wir uns auch online aufeinander einstellen und ein Gespräch führen können. Auch wenn Sie sich da nicht so sicher sind – seien Sie dabei! Nur aus der Erfahrung können Sie beurteilen, ob Sie das in Zukunft wieder machen möchten. Die Themen des Älterwerdens begleiten uns gerade auch jetzt.

7102-71 Cläre Kunze

Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 86

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Gibt es etwas, das Sie gleichzeitig davon abhält, initiativ zu werden und Neues auszuprobieren? Hier entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebens-

abschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzung und konkreten Handlungsoptionen. Lassen Sie innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und innerem Frieden entstehen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle Lösungen. Dem Kursleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

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

7102-75 Norbert A. Büth

Fr – So, 14.00 – 18.00 Uhr, **08. Okt. – 10. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

Selbstfürsorge – Wie geht das?

Sich um andere und für andere zu sorgen ist für uns in der Regel sehr vertraut und konkret in der Umsetzung. Doch wie sieht es mit meiner Sorge für mich aus? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich mir zuwende? Wie leicht nehme ich meine Bedürfnisse wahr, und wie gut kann ich mich darum selbst kümmern? Wir werden uns die Bereiche Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge genauer ansehen, welchen Raum sie in unserem Leben einnehmen und welche Bedeutung sie für uns haben. Wir werden diese sowohl vor der aktuellen Lebenssituation reflektieren als auch praktische Hilfen für eine gute Selbstfürsorge im Alltag kennenlernen.

NEU im Programm

7102-80 Dr. Robyn Handel

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Die Fülle des Lebens erfahren

Wertorientierte Biografiearbeit

Für Menschen mit Lebenserfahrung, die einen klaren und zugewandten Blick auf den eigenen Lebensweg werfen möchten – auf die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende oder einschneidende Erlebnisse. Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden

NEU im Programm

Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, die Auseinandersetzung und die Würdigung des bisherigen Lebens (Wie kann ich mein Leben verstehen? Gibt es einen roten Faden?) und den Blick nach vorne (Was möchte noch gelebt werden? Wohin soll/kann ich mich entwickeln?). Gestalterisch und kreativ werden wir über unterschiedliche Zugänge aus dem Bereich der Logotherapie diesen Fragen nachgehen, sie uns vor Augen führen und neue Perspektiven entdecken.

7102-82 Dr. Robyn Handel

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Alt und weise?

Ein kritischer Blick auf das Alter im Märchen

NEU im Programm

Es war einmal eine alte, weise Frau. Hoch oben auf dem Berg wohnte der kluge 100-Jährige. Da konnte nur die alte Zauberin helfen! Welche Rolle spielen ältere Menschen in Märchen? Wie werden sie von den jungen, suchenden Heldinnen und Helden gesehen? An diesem Nachmittag werde ich Ihnen einige Märchen erzählen in denen charismatische „Alte“ eine Schlüsselrolle einnehmen. Anschließend gehen wir der Frage nach, wie diese Märchenfiguren agieren: Was machen die älteren Menschen im Märchen und was machen sie nicht? Das Gespräch über die Märchenprotagonisten/-innen gibt uns Anregungen für unser „reales Leben“.

7102-83 Nord Gabriele Wolff-Starck

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 15

Märchen aus unseren Kindertagen – was sagen sie uns heute?

Was war als Kind Ihr Lieblingsmärchen? Warum? Welche Geschichte hat Ihnen Angst gemacht? Was fanden Sie blöd, was fanden Sie gut? Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, an welche Märchen wir uns erinnern und was diese Erinnerungen möglicherweise bedeuten. Vor diesem Hintergrund steigen wir noch einmal auf den Märchentepich und hören einige Märchen. Dabei werden wir Impulse für unser

Erwachsenenleben finden. Denn Geschichten haben eine große Kraft, sie berühren uns auf ganz besondere Weise.

7102-85 *Gabriele Wolff-Starck*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Gutes Hören

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

7106-50 *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

7106-51 *Nord Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Augentraining

Fitnessprogramm für die Augenmuskeln

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

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

7106-80 *Angela Fischer*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
27. Nov. + 28. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 43

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

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

7107-73 *Jan Neynaber*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Vorsorgerecht

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

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe
- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus
- Sonstige Vorsorgeregelungen

7107-78 *Andreas Keßler*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Betreuungsrecht

Bereits seit 1992 gilt das Betreuungsrecht. Gebrechlichkeitspflegschaft und Entmündigung sind abgeschafft. An ihre Stelle

le 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

Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung

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

Themen:

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

0706-03 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **04. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Letzte Hilfe Kurs

Der „Letzte Hilfe Kurs“ will zu Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines geliebten Menschen ermutigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die lernen möchten, was sie dabei für die ihnen Nahestehenden tun können. Angesprochen werden Themen wie die „Normalität des Sterbens als Teil des Lebens“, „Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten“, „Leiden und Linderung“ und

„Abschied nehmen“. Während die „Erste Hilfe“ selbstverständlich ist, so muss die „Letzte Hilfe“ gesellschaftlich erst verankert werden. Dabei ist jede/-r meist mehrfach in seinem Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen.

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt.

1016-59 Würdezentrum gUG

Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

1016-60 Würdezentrum gUG

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

Lesepatin und -pate in der Grundschule

● **Einführung**

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

1758-04 Marion Knögel

Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **08. Sep. – 22. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● **Begleitkurs mit teilnehmerorientierten Themen**

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

- Besonderheiten bei Kindern, für die Deutsch Zweitsprache ist,

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

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

1759-04 Marion Knögel

Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **03. Nov. – 17. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

„Gewalt – Sehen – Helfen“

● **Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen**

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt am Main.

7110-02 Nord Jürgen Stiemer

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● **Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum**

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

- Wie können Sie brenzlige Situationen richtig und frühzeitig einschätzen?
- Welche Handlungsoptionen haben Sie, Ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum zu erhöhen?

- Wie können Sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?
- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzligen Situation?

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

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt am Main.

7110-03 Anette Barbara Lipp

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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



Gedächtnistraining

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

Einführung in das Gedächtnistraining

● Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

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

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und etwas zu trinken

7111-50 Nord Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

● Das merk ich mir!

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

7111-51 Nord Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Bewegung für den Kopf

Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Gehirntätigkeit

Sie lernen einfache Bewegungsübungen, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern. Diese Übungen können Sie jederzeit und überall umsetzen. Es handelt sich nicht um Denksportaufgaben, sondern

tatsächlich um leichte körperliche Bewegung. Die Übungen erfordern aber kein sportliches Können, sind kurz, effektiv und machen Spaß.

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

7111-54 Angela Fischer
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
23. Okt. + 24. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 43

Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe Konzentration, Koordination, Bewegung

Die Kombination aus regelmäßigem Gedächtnistraining und körperlichem Training ist ein ideales Anti-Aging-Programm für Ihr Gehirn. Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Ihre Gedächtnisleistung. Inhalt des Kurses ist ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen. Darüber hinaus erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, bei dem die Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufnahmekapazität von unterschiedlichen Informationen, Reaktionsfähigkeit und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. Musikbegleitung schafft eine positive Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen

7111-55 Nord Katharina Peters
Mi, 09.30 – 10.45 Uhr, **08. Sep. – 06. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 34

7111-56 Nord Katharina Peters
Mi, 09.30 – 10.45 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 54

Regelmäßiges Gedächtnistraining Denksport, der Spaß macht

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

und Denkfähigkeit ganz erheblich und erleichtern damit Ihren Alltag.

7111-63 Petra Wagner

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-64 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **06. Sep. – 29. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-65 Brigitte Hentschel

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
Abendgymnasium; € 80

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Unsere Kurse orientieren sich am Forum D 2012, das Standard-Bietsystem des Deutschen Bridge-Verbandes.

Das Lehrmaterial kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über die Kursleitung erworben werden.

● Minibridge für Anfänger/-innen

Mit vielen praktischen Übungen und Spielen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt. Da es hier in erster Linie um das Erlernen der Grundlagen des Kartenspiels geht, wird die Reizphase stark vereinfacht.

Voraussetzungen: keine – außer Spaß am Spielen

7111-75 Pia Neuhoff

Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **30. Aug. – 15. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Reizung A

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

7111-76 Pia Neuhoff

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **30. Aug. – 15. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Alleinspiel

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

7111-78 Pia Neuhoff

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **01. Sep. – 17. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Gegenspiel

Folgekurs nach absolviertem Minibridge- und beiden Reizkursen. Hier lernen Gegenspielende taktische Züge, mit denen sie den Alleinspielenden zu Fall bringen können.

7111-79 Pia Neuhoff

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **01. Sep. – 17. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Bridge für Fortgeschrittene

Es werden sowohl grundsätzliche Überlegungen des Alleinspielenden wie z.B. Erstellen eines Spielplans, als auch besondere und fortgeschrittene Spieltechniken, wie z.B. Auszählen der Gegnerhände besprochen und in Theorie und mit viel Praxis trainiert.

7111-80 Harald Bletz

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-81 Harald Bletz

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-82 Harald Bletz

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-83 Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-84 Harald Bletz

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96



Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben

● Einführung

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

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

7115-50 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **28. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

● Online-Kurs: Familiengeschichten

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

Bitte bereithalten: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-52 *Michaela Frölich*
Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **15. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 38

Kunstgeschichte

● Von Giottos Bilderzählungen – Rezeption der Renaissance in der Romantik

Die frühe italienische Freskenmalerei findet bei den Malern im 19. Jahrhundert eine beeindruckende Wiederaufnahme, auch in der Arbeitsweise. Die Gruppe der Nazarener, die sich als „Lukasbrüder“ 1809 in Wien bzw. in Rom versammelten,

bildeten eine erste „Sezession“. In England wurde mit der 1843 gegründeten „Präraffaelitischen Bruderschaft“ eine Gruppe um J. E. Millais und W. H. Hunt aktiv, die besonders Raffael zum Vorbild erhob. Mit Dante Gabriel Rossetti werden die florentinischen Vorbilder aktuell. Vor diesem Hintergrund wird der begeisterte Ausruf: „How Botticellian“ der Bildungsreisenden verständlich. Die Positionen der romantischen Rezeption werden im Kurs dargelegt.

7117-50 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

● Von Ruinen und Rindern – Landschaftsmalerei am Rhein von Saftleven bis Turner

Saftlevens „Phantastische Landschaft“ am Rhein im 17. Jahrhundert wandelt sich bei der folgenden Generation im 18. Jahrhundert zur „Ideallandschaft“. Galt sie in der Rangfolge der Künste zunächst als gering, verglichen mit der Historienmalerei, steigt ihr Ansehen bei den Auftraggebern. Die Felsformationen und Burgruinen finden die Aufmerksamkeit der Kunstliebhaber. Sie werden kombiniert mit Genreszenen des geschäftigen Treibens am Fluß. Der „romantische“ Blick auf den Strom im 19. Jahrhundert findet mit den Reiseskizzen von Turners Aquarellen eine große Nachfrage. Dem Wandel der Landschaftsbetrachtung bzw. der Naturanschauung wird im Kurs nachgegangen.

7117-51 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **24. Sep. – 10. Dez., 10x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

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

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

● **Von der Spätgotik bis zum Barock – mit Blick auf heute**

7117-55 Nord Astrid Dermutz

Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 22. Dez., 9x**

Nordwestzentrum; € 96

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

7117-56 Astrid Dermutz

Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **13. Okt. – 22. Dez., 9x**

VHS Sonnemannstraße; € 96

Stadtführungen in Frankfurt

Unsere geführten Spazier- und Rundgänge in kleiner Gruppe sind in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen.

Bitte bereits 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt sein.

● **Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten**

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

7119-50 Verena Röse

Mo, 15.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug., 1x**

Treffpunkt: vor dem Eingang zur Alten Nikolaikirche am Römer; € 7 / max. 10 TN

● **Versteckte Altstadtschätze**

Schon so oft sind wir durch die Frankfurter Altstadt spaziert. Wir kennen die klassischen Sehenswürdigkeiten, wissen um die Geschichte unserer Stadt. Doch besonders interessant

sind oft die unscheinbaren, allzu häufig übersehenen und dennoch so reizvollen Kleinigkeiten. Welche besonderen Wandmalereien verbergen sich im Kreuzgang des Karmeliterklosters? Welch grausige Trophäe hält Minerva siegreich in ihrer Hand? Wo wurde schon im Mittelalter das erste Hochhaus Frankfurts geplant? Lassen Sie sich überraschen, wie viele Dinge Sie vielleicht noch nie so bewusst gesehen und wahrgenommen haben.

7119-51 Verena Röse

Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, **29. Sep., 1x**

Treffpunkt: vor dem Eingang zum Karmeliterkloster, Münzgasse 9; € 7 / max. 10 TN

● **Unbekanntes und Neuentdecktes in der Frankfurter Altstadt**

Viele kennen den Kaiserdom, den Römer und die Paulskirche. Doch die Altstadt hat darüber hinaus noch so viel mehr zu bieten. In dieser Stadtführung widmen wir uns vor allem den Legenden hinter der großen Stadtgeschichte, den kleinen, aber interessanten Details an den Hausfassaden und den Anekdoten, die sich dahinter verbergen. Welcher fantastische Vogel hängt als Mosaik am Salzhaus? Was bedeuten die Steine mit der Inschrift OK am Römerberg? Und warum trägt Justitia in Frankfurt keine Augenbinde? Selbst wenn Sie Frankfurt bereits sehr gut kennen, werden Sie überrascht sein, wie viele schöne und kuriose Details es gibt, die es zu entdecken lohnt!

7119-52 Verena Röse

Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**

Treffpunkt: Paulsplatz, vor dem Eingang zur Paulskirche; € 7 / max. 10 TN

● **Online-Führung: Die „Neue Altstadt“ – Kuriositäten und Anekdoten**

Ungebrochen ist das Interesse an Frankfurts „Neuer Altstadt“, täglich spazieren tausende von Menschen hindurch und viele sind begeistert. Bei dieser Online-Tour geht es aber um viel mehr, als eine reine Besichtigung der Hausfassade. Sie sind vielmehr eingeladen, sich die kleinen, feinen Details anzuschauen. Wo kommen die Spolien her, die als Fassadenschmuck eingesetzt wurden? Welche Geschichten verbergen sich hinter den Kulissen des Projekts? Was waren und sind

die großen Herausforderungen des Viertels? Flanieren Sie virtuell durch die Gassen und über die Plätze der „Neuen Altstadt“ und lassen Sie sich überraschen von den Dingen, die Sie entdecken werden.

7119-53 Verena Röse
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 7 / max. 10 TN

● Der Kaiserdom

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

7119-54 Verena Röse
Do, 16.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom
(St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7 / max. 9 TN

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir machen gemeinsame kulturelle und Kunstspaziergänge, meist draußen und – wenn die Situation es erlaubt – auch innen, z.B. in Museen. Der Treffpunkt ändert sich von Termin zu Termin. Die genauen Termine und Treffpunkte werden den Teilnehmenden kurz vor Kursbeginn zugesandt.

Bitte mitbringen: bei Bedarf eine tragbare Sitzgelegenheit
Zusatzkosten: Eintrittsgelder und Fahrtkosten (im Kurs zu zahlen)

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Führungskosten.

7120-65 Dr. Kirsten Kretschmann
Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **07. Aug., 04. Sep.,
25. Sep., 16. Okt., 13. Nov., 5x**
Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem

Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden;
€ 60 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 50

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-51 Nord Brigitte Kilp
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 29. Nov., 10x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 92

Zeichnen und Malen

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

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

7125-51 Nord Johannes Westenberger
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 64

Malen und Aquarellieren

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

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

7125-61 Franz Konter
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 144

Aquarellieren und Zeichnen

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

Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material

Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen

7125-71 West Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **06. Aug. – 01. Okt., 5x**, 14-täglich

Senioren-Initiative-Höchst; € 67 / max. 6 TN

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt.

Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

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

7125-81 Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 7x**,

ca. 14-täglich

VHS Sonnemannstraße; € 84

Zusteigen ist jederzeit möglich!

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

Sprechen Sie uns an.



Gesundheit

Stürze vermeiden

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

Bitte mitbringen: Kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen

7127-51 Nord Dr. Yvonne Voß

Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **04. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 17

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

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

Bitte mitbringen: kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen

7127-61 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **31. Aug. – 07. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

Bitte mitbringen: eigene Matte

7129-51 Heidi Gumbert

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 103

Hatha-Yoga

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

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Handtuch

7130-51 Nord Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 112

7130-52 Nord Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 112

7130-53 Nord Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 103

7130-54 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 103

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

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

7132-51 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 103

7132-52 Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7132-53 Nord Sara Flora

Mi, 13.30 – 15.00 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 86

Pilates

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

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

7133-51 Heidi Gumbert

Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **08. Sep. – 06. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 43

7133-52 Heidi Gumbert

Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **27. Okt. – 08. Dez., 7x**

VHS Sonnemannstraße; € 61

Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch

7134-51 Ost Martina Ahmed

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
AWO Bergen-Enkheim; € 75

7134-52 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 07. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 75

7134-53 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-54 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-55 Heidi Gumbert

Di, 09.45 – 10.45 Uhr, **07. Sep. – 05. Okt., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

7134-56 West Jasmin Herkelmann

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

7134-57 Heidi Gumbert

Di, 09.45 – 10.45 Uhr, **26. Okt. – 07. Dez., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 41

7134-58 Ost Ingeborg Nicklas

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 13x**
Evangelische Mariengemeinde; € 75

7134-59 Nord Claudia Zutavern

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-60 Nord Claudia Zutavern

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-61 West Jasmin Herkelmann

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

7134-62 West Jasmin Herkelmann

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

7134-63 Nord Adnan Dogan

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 75

7134-64 Ost Ingeborg Nicklas

Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 75

7134-65 Nord Claudia Zutavern

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-66 Nord Claudia Zutavern

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-67 Denise George

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

7134-68 Denise George

Do, 11.30 – 12.30 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

7134-81 Nord Dr. Yvonne Voß

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **30. Aug. – 06. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 75

7134-82 Nord N.N.

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 75

Wassergymnastik

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

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

7136-51 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 7x**, 14-täglich
 August-Stunz-Zentrum; € 46

7136-52 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 7x**, 14-täglich
 August-Stunz-Zentrum; € 46

7136-53 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 6x**, 14-täglich
 August-Stunz-Zentrum; € 39

7136-54 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 6x**, 14-täglich
 August-Stunz-Zentrum; € 39

7136-55 Ost Kathrin Johnson-Gassmann

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**
 Hufeland-Haus; € 105

7136-56 Ost Kathrin Johnson-Gassmann

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**
 Hufeland-Haus; € 105

7136-57 Ost Marion Hüllner

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 16x**
 Hufeland-Haus; € 140

7136-58 Ost Marion Hüllner

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 16x**
 Hufeland-Haus; € 140

7136-59 Nord Marion Hüllner

Mi, 13.00 – 13.40 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 16x**
 Schwimmschule Wasserflöhe; € 93

7136-60 Nord Marion Hüllner

Mi, 13.40 – 14.20 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 16x**
 Schwimmschule Wasserflöhe; € 93

7136-61 Nord Marion Hüllner

Mi, 14.20 – 15.00 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 16x**
 Schwimmschule Wasserflöhe; € 93

7136-62 Ost Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 16x**
 Hufeland-Haus; € 140

7136-63 Ost Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 16x**
 Hufeland-Haus; € 140

Fit, Fun, Line Dance! 55+

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

● **Für Anfänger/-innen****7137-51 Nord Diana Schramm**

Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **17. Sep. – 10. Dez., 12x**
 Nordwestzentrum; € 64

● **Für alle mit Grundkenntnissen****7137-52 Nord Diana Schramm**

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**
 Nordwestzentrum; € 96

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen****7137-53 Nord Diana Schramm**

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Sep. – 10. Dez., 12x**
 Nordwestzentrum; € 96

Tanzen 55+

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

● Für alle mit Grundkenntnissen

Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus einfachen Line-Dances und (in Coronazeiten: selbstverständlich kontaktfreien) Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

7137-61 Nord Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, 17. Sep. – 10. Dez., 12x

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 96

7137-62 Ost Anja Engelhardt

Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, 24. Sep. – 04. Feb., 14x

Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 75

● Für alle mit guten Tanzkenntnissen

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

7137-63 Ost Anja Engelhardt

Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, 24. Sep. – 04. Feb., 14x

Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 75

7137-64 Nord Anja Engelhardt

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, 24. Sep. – 28. Jan., 15x

Sozialzentrum Marbachweg; € 120

7137-65 Anja Engelhardt

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, 24. Sep. – 28. Jan., 15x

Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 120

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert sie Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha – die Stunde.

Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

7138-51 Monika Diaz del Aguila

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, 06. Sep. – 06. Dez., 12x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-52 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.15 – 11.15 Uhr, 06. Sep. – 06. Dez., 12x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-53 Sandra Duran Ferraz

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, 08. Sep. – 08. Dez., 12x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-54 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, 08. Sep. – 08. Dez., 12x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-55 Nord Anastasia Brütting

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, 09. Sep. – 09. Dez., 12x

Nordwestzentrum; € 69



Möchten Sie
Ihre kreative Seite
ausleben?

Wie wäre es mit einem
Mal- und Zeichenkurs?
Kurse ab Seite 29



Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

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

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

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

Julia Shirliff

Telefon: 069 212-37963

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

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

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

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie das Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 bis C2?

Am Ende der Kompetenzstufe:

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

Englisch

Englisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-50 *Ursel Schoeltzke*

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag

7142-52 *Rosel Herzberg*

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag

7142-54 *Nord Leonore VanScheidt*

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 120

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag

7142-55 *Jasmin Bangura*

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 120

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press

7142-56 *Nord Karla Lourenco*

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 120

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag

7142-58 *Leonore VanScheidt*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Lehrwerk: At Your Leisure A2, Hueber Verlag

7142-59 *Sarah Tietz-Bossard*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Sep. – 20. Dez., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Englisch Auffrischung A2

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

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag

7142-61 *Ursel Schoeltzke*

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-63 *Nord Alka Popat*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 120

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag

7142-67 *Sarah Tietz-Bossard*

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **08. Sep. – 22. Dez., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag

7142-68 *Nord Karla Lourenco*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 120

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press

7142-69 *Marika Anders*

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 6 TN

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag

7142-71 Sabine Fischer

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 120

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press

7142-72 Rosel Herzberg

Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-73 Karla Lourenco

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Murder Mystery B1/B2

At a luxurious New York party the star of the evening is found strangled to death in the ladies' room. You are one of eight remaining guests who will help the detectives with their enquiries to find the murderer. Join us for an exciting afternoon full of suspense – a fun way to practise your speaking. You will receive your role card in advance and further prompt cards during the afternoon. Please bring something to drink – solving a mystery is thirsty work!

7142-76 Gretel Ghamsharick

Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **30. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

English Conversation

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

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

● Lernstufe B1

7142-77 Marika Anders

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **01. Sep. – 15. Dez., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 6 TN

7142-78 Nord Alka Popat

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 14x**

Nordwestzentrum; € 168

7142-79 Jasmin Bangura

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 120

7142-80 West Eike Beedle

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 10x**

Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 75

7142-83 Nord Anna Schanty

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 180

7142-84 West Ursel Schoeltzke

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● Lernstufe B2

7142-91 Nord Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 120

7142-93 Karla Lourenco

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

7142-96 West Ursel Schoeltzke

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● Lernstufe C1

7142-99 Peter Medlicott

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 112



Französisch

Französisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-50 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **08. Sep. – 22. Dez., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

7143-52 Sarah Tietz-Bossard

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Französisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag

7143-55 Bérengère Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **07. Sep. – 11. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 120

7143-61 Bérengère Griffon

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Französisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag

7143-63 Bérengère Griffon

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 120

7143-68 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **08. Sep. – 12. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

7143-69 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **08. Sep. – 12. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

7143-70 Bérengère Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 120

7143-71 Nathalie Noël

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 7 TN

Online-Kurs: Le Canada francophone B1

Vous voulez en apprendre plus sur l'histoire, la culture, la gastronomie et la langue du Québec et du Canada francophone? Je vous invite à faire un voyage virtuel dans mon beau pays! Vous pourrez enfin comprendre ce que dit un Québécois, connaître entre autres ce qu'est la poutine, l'Abitibi-Témiscamingue, la langue chiac ... et bien sûr la chanson et un peu la littérature québécoise.

7143-78 Nathalie Noël

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **06. Sep. – 04. Okt., 5x**

Online-Kurs; € 41

Conversation Française

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

● Lernstufe B1

7143-80 Nathalie Noël

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

● Lernstufe B1/B2

7143-81 Bérengère Griffon

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**

Abendgymnasium; € 120

● Online: Lernstufe B1/B2

7143-83 Nathalie Noël

Mo, 15.30 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 06. Dez., 7x**

Online-Kurs; € 47

● Lernstufe B2

7143-86 *Nathalie Noël*

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 6 TN

7143-88 *Nathalie Noël*

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 135 / max. 6 TN

● Lernstufe B2/C1

7143-95 *Nathalie Noël*

Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

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

7144-50 *Vera Agus-Eisenhardt*

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 130 / max. 6 TN

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni

7144-56 *Vera Agus-Eisenhardt*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **08. Sep. – 15. Dez., 13x**
Abendgymnasium; € 130 / max. 10 TN

.....
Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag

7144-60 *Vera Agus-Eisenhardt*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 130 / max. 6 TN

Italienisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni

7144-70 *Venera Tirreno*

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 130 / max. 6 TN

Italienisch Lernstufe B2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni

7144-80 *Venera Tirreno*

Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 130 / max. 6 TN

Spanisch

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

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-50 *Carola Del Rio de Friedrich*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

7145-55 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*

Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

7145-56 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

7145-60 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

7145-64 Carola Del Rio de Friedrich

Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

7145-65 Carola Del Rio de Friedrich

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

7145-69 Gloria Notari

Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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

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



Spanisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

7145-75 Gloria Notari

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Lehrwerk: Avenida B2, Ernst Klett Verlag

7145-76 Gloria Notari

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **25. Aug. – 15. Dez., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Spanisch Lernstufe B2

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

Lehrwerk: Nuevo Avance 5 (B2.1), Hueber Verlag

7145-83 Gloria Notari

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

7145-86 Gloria Notari

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Aug. – 14. Dez., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 120

Computer und Internet

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

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

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

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212-37963

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

Erste Schritte am Computer

Sicher mit Maus und Tastatur, Texte schreiben, gestalten und speichern

Sie besitzen keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows-Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows 10“ und dem Schreibprogramm „WordPad“ vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte. Darüber hinaus lernen Sie einfache Textformatierungen anzuwenden, um Briefe und Einladungen zu gestalten.

7161-50 *Biljana Varzic*

Mo – Do, 14.00 – 16.30 Uhr, **01. Nov. – 04. Nov., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

Zweite Schritte am Computer

Windows 10 Startmenü, E-Mails versenden und surfen im Internet

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

- Apps suchen, öffnen und organisieren (Startmenü),
- Dateien in Ordnern speichern, wiederfinden und löschen (Explorer),
- Internetseiten besuchen und Dokumente/Bilder herunterladen (Browser),
- E-Mails mit Anhang versenden und empfangen (Outlook).

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

7161-55 *Biljana Varzic*

Mo – Do, 14.00 – 16.30 Uhr, **06. Dez. – 09. Dez., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

Fit im Internet

Sicherer Umgang mit Browsern und Webseiten

Sie haben erste Erfahrungen mit einem Windows-Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen, Reisen recherchieren und buchen, Filme in Mediatheken ansehen und vieles mehr. Anhand vieler praktischer Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („surfen“). Und Sie erlernen, wie Sie Dokumente und Bilder aus dem Internet sicher herunterladen („downloaden“). Dazu verwenden wir u.a. den Browser „Microsoft Edge“. Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen elektronischer Post mit Anhängen („E-Mails“).

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7161-60 *Biljana Varzic*

Mi – Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **19. Jan. – 21. Jan., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 50

Umsteigen auf Windows 10

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion.

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

7161-90 Gabriele Endisch

Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **03. Nov. – 05. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Sicherheit am Computer und im Internet

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

Inhalte:

- Angriffspunkte und Schwachstellen erkennen
- Einstellungen des Browsers
- Einsatz von Security Software
- Erstellen von sicheren Passwörtern
- Spuren im Internet verwischen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-56 Biljana Varzic

Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-57 Biljana Varzic

Mo, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Endlich Ordnung im Computer

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-58 Biljana Varzic

Mo + Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-60 Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Online-Bezahlssysteme

Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlssysteme? Was passiert mit meinen Daten? Sie lernen direkt am PC die verschiedenen Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie sie sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken

schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in haben. Am Ende werden Sie den für Sie besten Zahlungsweg auswählen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-62 Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Online-Kurs: Fit für die Videokonferenz

Ob mit Familie und Freunden, im Verein oder im neuen Online-Kurs an der VHS: Videokonferenzen sind Teil unseres neuen Alltags geworden. Doch wie geht das eigentlich? Wir zeigen Ihnen am Beispiel des kostenfreien Videokonferenz-Anbieters „Zoom“ folgende Inhalte:

- Mikrofon- und Kamera-Einstellungen vornehmen
- Die Teilnehmer im Blick haben
- Meetings einrichten und dazu einladen
- Moderieren und mitdiskutieren
- Die Chat Funktion nutzen
- Mit Bildschirm- und Tonfreigabe präsentieren
- Lichtverhältnisse, Kamerawinkel und Hintergrund optimal einstellen
- Verhaltensweisen bei einem Online-Treffen

Außerdem schauen wir weitere Anbieter von Videokonferenzen kurz an und besprechen deren Vor- und Nachteile, Kosten usw.

7162-65 Elke Mai

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Sep., 1x**

Online-Kurs; € 22

7162-66 Elke Mai

Do, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. Okt., 1x**

Online-Kurs; € 22

7162-67 Elke Mai

Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **24. Nov., 1x**

Online-Kurs; € 22



Mobiltelefon

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

- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf“ (7166-50 bis -51).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Erste Hilfe ...“ (7166-60 bis -62) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7166-60 bis -62, 7167-50 bis -56, 7168-80.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann...
 - Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, besuchen Sie bitte zuerst den Kurs „Erste Hilfe...“ (7166-60 bis -62).
 - Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, sich aber noch unsicher fühlen, sind die Kurse „Android-Smartphone“ (7168-50 bis -60) die Richtigen.
 - Um Ihre Kenntnisse zu vertiefen sind die folgenden Kurse geeignet: 7168-70 bis -80).

Gerne berate ich Sie persönlich:

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212-37963

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

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise

auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in all-gemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-50 Biljana Varzic
Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **16. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-51 Biljana Varzic
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer/-innen

Sie haben ein neues Handy oder Smartphone und fühlen sich noch unsicher bei der Bedienung? Wir möchten Ihnen eine Starthilfe bieten und Ihnen die grundlegenden Funktionen näher bringen. Nach einer ersten Einführung wird im Kurs teilnehmerorientiert entschieden, welche Inhalte vertieft werden. Eine individuelle Fragerunde zu Kursende ermöglicht es Ihnen offengebliebene Fragen loszuwerden. Sie erhalten anschließend Tipps und Orientierung in welchen Aufbaukursen Sie Ihr Wissen ausbauen können.

Kursinhalte:

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

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

7166-60 Jutta Streibert
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7166-61 Nord Biljana Varzic
Di, 13.30 – 16.45 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 33

7166-62 West Biljana Varzic
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33

iPad- und iPhone-Grundlagen

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

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

7167-50 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **28. Okt. – 11. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

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

Die Foto-App für iPhone und iPad

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

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

7167-55 Mechthild Schwetje
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Die iCloud für iPhone und iPad

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

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

7167-56 Mechthild Schwetje
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Android-Smartphone I Die Grundfunktionen

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

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

7168-50 Biljana Varzic
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

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

Android-Smartphone II Unterwegs im Internet

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

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

7168-54 Biljana Varzic
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

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

Android-Smartphone und Tablets mit Android Fundierte Grundlagen

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

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

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

7168-60 Stefan Seibert

Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **08. Dez. – 10. Dez., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

WhatsApp auf dem Smartphone

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

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

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

Bitte mitbringen: betriebsfertiges Smartphone mit Ladegerät und installiertem WhatsApp

7168-70 Biljana Varzic

Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

NEU im Programm

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones oder iPads immer wieder vor kleinen Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? Warum nicht mal junge Leute fragen, die damit aufgewachsen sind?

In unseren neuen Einzel-Sprechstunden geht ein „digital bewanderter“ Schüler ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung.

Mo – Fr, nachmittags, Termin nach Vereinbarung

Einzel-Sprechstunde à max. 60 Minuten

Kosten: € 20

Anfänger/-innen empfehlen wir erst eine Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

Eine Einzel-Sprechstunde buchen Sie bei

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212 37963

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

Schildern Sie uns bitte bei der Terminvereinbarung kurz Ihre Fragen/Probleme.



Gestalten Sie das Programm

Aktiv im Alter mit!

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

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212-37963

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

VHS-Unterrichtsorte

Abendgymnasium

Martin-Elsässer-Weg 6, Eingang Sonnemannstr. 13,
60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof



August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.

U7, Bus 32 → Habsburgerallee oder U6 → Ostbahnhof



Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:

- Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Rebstöcker Straße
oder Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U7 → Heerstraße
- Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte
- Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.
U 6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee



Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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



BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

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



Evangelische Kreuzgemeinde

Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder

Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus



Interkulturelles Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

Alt Fechenheim 89, 60386 Frankfurt a.M.

Tram 11 → Arthur-von-Weinberg-Steg

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

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

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Schwimmschule Wasserflöhe

Schliemannweg 14, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main

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

Sozialzentrum Marbachweg

Dörfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

