

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

Programm Frankfurt-Nord

Das VHS-Kursangebot in den nördlichen
Stadtteilen



Programm
Herbst/Winter 2022/23

Inhalt

Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung	5
Informationen zur Anmeldung	7
Die VHS im Freien – Lernen Sie mit uns draußen.....	8
Fünf Jahre VHS-Zentrum Nord.....	10
Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule....	11
Online lernen an der VHS.....	12
VHS-Unterrichtsorte.....	99



Gesellschaft, Politik, Psychologie 14

Interkultureller Austausch und Begegnung	14
Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt.....	16
Politik	19
Geschichte	19
Recht	21
Psychologie.....	22
Gewaltprävention.....	25



Frankfurt, Region, Umwelt 26



Kunst, Kultur, Kreativität 28

Tanz.....	28
Musik	29
Fotografie	31
Bildnerisches Gestalten.....	31
Kunst- und handwerkliche Techniken	33
Nähen, Textiles Gestalten	38



Gesundheit, Bewegung 42

Rund um die Gesundheit	42
Entspannung und Körpererfahrung	42
Yoga	48
Gymnastik.....	49
Fitness und Sport	53



Sprachen..... 56

Hinweise zu Sprachkursen	56
Deutsch als Fremdsprache	57
Englisch	58
Italienisch	59
Niederländisch	60
Spanisch	61

 Beruf, Karriere, Computer, Internet	62
Computer und Internet	62
Smartphones und Tablets	63
Textverarbeitung	66
Tabellenkalkulation	67
Präsentation	69
Bürokommunikation	71
Kombinationskurse – MS Office	71
Bild- und Fotobearbeitung	72
Audio, Video, Animation, 3D	72
Webdesign und Webentwicklung	74
Betriebspraxis	75
 Grundbildung, Schule	77
<i>junge vhs</i>	79
<i>Aktiv im Alter</i>	86

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

Wenn Sie wegen einer Behinderung Fragen haben, freuen wir uns, wenn Sie sich melden. Wir versuchen gerne eine Lösung für Sie zu finden.

Dr. Barbara Dietsche
barbara.dietsche.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

Symbole im Programm

 Keine schriftliche Anmeldung,  Informationsblatt zur Veranstaltung,
 Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub,  Behindertengerechter Zugang, TN = Teilnehmer/-in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.



Kursanmeldung und Information

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

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

Persönlich

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

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Anmeldung

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr
Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

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

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**
Einen Online-Sprachtest für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch finden Sie unter vhs.frankfurt.de/Onlinesprachtest
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- **Realschulabschluss Online**
Telefonische Beratung unter 069 212-39869
Di, 17 – 18 Uhr
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder per E-Mail an bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de
- **Hochbegabtenzentrum**
Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.
Telefonische Beratung unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do, 13 – 17 Uhr und Mi, 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung.

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

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Beratung

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

Die VHS im Freien

Lernen Sie mit uns draußen – zu jeder Jahreszeit

Lernen im Freien wirkt sich positiv auf unser Denken und Wahrnehmen aus! Lassen Sie sich von uns zu besonderen Lernerlebnissen unter freiem Himmel verführen. Wir haben ganzjährig Kurse auf Plätzen und (Wasser-)Wegen, in Parks und in der Natur, über den Dächern unserer Stadt und in der Umgebung für Sie geplant.

Bewegung- und Entspannung im Freien

Im Ostpark, Stadtwald, Höchster Stadtpark oder auf der VHS-Dachterrasse bieten wir ein abwechslungsreiches Programm mit Bewegungs- und Entspannungskursen. Beim Joggen, Nordic Walking, Tai Chi Chuan, Yoga oder Fitness-Mix tun Sie etwas für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und sind gleichzeitig an der frischen Luft mit viel Bewegungsfreiheit.

„Laufend“ die Welt erkunden

Erleben Sie Frankfurt, die kleinste Metropole der Welt, aber auch die nähere Umgebung! Kulturgeschichtliche oder naturverbundene, historische oder für unsere Gesellschaft relevante Themen warten darauf, von Ihnen unter fachkundiger Begleitung entdeckt zu werden.

Passeggiate in Italiano

Wechseln Sie die Perspektive und erkunden Sie in der Sprache, die Sie gerade bei uns lernen, auf unseren fremdsprachlichen Führungen und Exkursionen Stadtteile, Märkte, Parks oder historische Denkmäler. Wenden Sie Ihre Sprachkenntnisse direkt vor Ort an oder vertiefen Sie diese in Erlebnisberichten; neu jetzt auch für Deutschlerner/-innen.

Kreative Inspiration in Natur und Stadt

Entdecken Sie mit der professionellen Unterstützung unserer Kursleitenden Stadt und Natur als künstlerische Inspirationsquelle. Ob zur blauen Stunde auf verlassenem Parkplätzen, in der verwinkelten Höchster Altstadt, unter Blumen im Palmengarten oder wild an der Nidda – jede Menge Motive für Fotografie, Malerei und Zeichnung finden sich auf unseren kreativen Exkursionen in und um Frankfurt herum.

Alle Kurse im Internet unter vhs.frankfurt.de/Outdoorkurse

OPEN mind.

Die VHS unter freiem Himmel

Eine kostenfreie Veranstaltung
am Sa, 10. September 2022

in der VHS Sonnemannstraße 13

Jetzt anmelden unter Kursnr. 0601-10

Wo, wie und was lernen wir mit allen Sinnen?
Das Limbische System muss „Juchu“ rufen, sagt Prof. Dr. Marion Grein und nimmt Sie in ihrem Vortrag mit in die neurowissenschaftliche Welt des Lernens.

Die Praxis erfahren Sie dann selbst in unseren Schnupperangeboten auf unseren Dachterrassen oder rund um die VHS bis zum Main: Bewegung, Kreativität, Diskussion oder Geschichte – auf jeden Fall unter freiem Himmel!

Alle Kurse im Internet unter
vhs.frankfurt.de/Outdoorkurse



Fünf Jahre VHS-Zentrum Nord

Die „kleine“ Volkshochschule im Frankfurter Nordwestzentrum

Im Herbst 2017 eröffneten wir unser VHS-Zentrum Nord. Es befindet sich mitten im Frankfurter Nordwestzentrum (NWZ), einem Ort, der kaum öffentlicher sein könnte. Genau deshalb sind wir dort so gern: nah an den Einwohnerinnen und Einwohnern unserer Stadt – auf ihren Alltagswegen, beim Einkaufen oder Schlendern durch „Deutschlands größte Einkaufsstadt in der Stadt“, wie sich das NWZ selbst bezeichnet.



Auf knapp 2.000 m² verfügen wir hier über 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter eigens für Bildungsurlaube ausgestattete Räume, Entspannungs- und Bewegungsräume, einen Kreativraum, eine Werkstatt und einen EDV-Raum.

Mehr als 300 Kurse und Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf, Grundbildung und besondere Zielgruppenangebote werden hier jedes Halbjahr angeboten. Dazu gab es bislang eine Reihe von Bildungsmessen, Ausstellungen, Konzerten und Vorträgen im offen gestalteten Foyer.

Das aktuelle Kursprogramm erhalten Sie am Empfang im 1. Obergeschoss. Alternativ liegt das Programm am Infopoint im NWZ aus. Anmelden kann man sich direkt vor Ort.



Für die VHS vor Ort:
Maria de Barros-Bruckner (l.)
und Ute Schlagehan (r.)

Filmforum Höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

Neu: Spezial für VHS-Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

Teilnehmende an VHS-Kursen, die in der Gruppe gemeinsam einen Film sehen möchten, bekommen einen Gruppentarif von € 5 pro Person.

Festivals und besondere Termine im Herbst/Winter 2022

Neben den bekannten Festivals AFRICA ALIVE, in diesem Jahr wieder Corona bedingt im September, sowie CUBA IM FILM, aus denselben Gründen verschoben in den November, wird es im Oktober eine neue Ausgabe von CINE BRAZIL geben und der italienische Film ist mit dem CINEMA ITALIA im Dezember im Filmforum zu Gast.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.filmforum-hoehst.com

Internet

www.filmforum-hoehst.com

Kontakt

filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung

Telefon 069 212-45714

Kinoadresse

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

Vorstellungsbeginn i.d.R.

Hauptprogramm täglich 18.00 und 20.30 Uhr

Kinderprogramm Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

Eintritt

Erwachsene: € 7, mit Frankfurt-Pass € 3,50

Kinder: € 3

Unser Angebot für „Vielgucker“

Zehn Filme zahlen, den Elften kostenlos sehen! An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempelkärtchen.

Online lernen an der VHS

Online-Kurse aus allen VHS-Themenbereichen

In unserem breiten Onlinekursangebot findet jede/r einen Kurs – für jedes Interesse und jedes Alter. Unser Angebot wird kontinuierlich erweitert, also schauen Sie gerne öfter bei uns auf der Website [vhs.frankfurt.de](https://www.vhs.frankfurt.de) vorbei.

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



Digitale Lernangebote aus allen VHS-Themenbereichen



Gesellschaft, Politik, Psychologie

In unseren Online-Kursen und -Vorträgen zur gesellschaftspolitischen Bildung befassen wir uns mit den großen und kleinen Fragestellungen unseres Zusammenlebens. Wir blicken auf den einzelnen Menschen, das Gemeinsame, aber auch nach Frankfurt und in die Welt.



Kunst, Kultur, Kreativität

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



Gesundheit, Bewegung

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



Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an. So können Sie sich z.B. bei uns online auf eine Deutsch-Prüfung vorbereiten.



Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, Konversation üben, mal in das Polnische hineinschnuppern oder Frankreich virtuell erkunden – viele unserer Sprachkurse haben wir als Onlineformat geplant.

Tipp: Mit Sprachen durch die Welt – Eine Online-Veranstaltungsreihe zum Europäischen Tag der Sprachen am 25. September 2022.



Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, Power-Point-Präsentationen, Bild- und Videobearbeitung, Infografiken, Webdesign und Social Media – unser Sortiment an Kursen lässt kaum eine Wissenslücke offen. Auch Rhetorikkurse, Kurse zu Konflikt- oder Selbstmanagement und Weiterbildungsangebote für soziale und pädagogische Berufe sind mit dabei.

Tipp: Social Media Shorts III + IV – kostenfreie Online-Vorträge rund um die Themen Bloggen und Social Media (Kursnr. 5400-50 + 5400-60).



Grundbildung, Schule

Trainieren Sie online Rechtschreibung und Grammatik oder lernen Sie wie Sie Reden und Pressemitteilungen überzeugend formulieren.

Spezielle Angebote

Auch im Hochbegabtenzentrum, bei der Jungen VHS und in unserem Programm „Aktiv im Alter“ haben wir Online-Kurse für Sie geplant.

Probieren Sie das Onlinelernen einfach mal aus!

Unsere aktuellen Online-Angebote finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de/Onlinelernen](https://www.vhs.frankfurt.de/Onlinelernen)

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

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



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Interkultureller Austausch und Begegnung

Märchen aus aller Welt

Wer den Duft des Essens verkauft

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

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt

0101-52 Nord N.N.

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan., 1x**

Treffpunkt: Stadtbücherei Frankfurt – Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 10

Autorenlesung „Kampala – Hamburg“ mit Dr. Lutz van Dijk

Roman einer Flucht

Im Roman „Kampala – Hamburg“, der 2021 für den deutschen Jugendliteraturpreis nominiert war, wird die Lebenswirklichkeit für Menschen aus der LSBTIQ-Community und der Umgang mit sexueller Vielfalt in Uganda und in Deutschland spannend und anschaulich thematisiert. Im Mittelpunkt steht die bedrohliche Lage und die Flucht eines homosexuellen Jugendlichen aus Kampala, der sich auf einer Online-Plattform mit einem Jugendlichen aus Hamburg anfreundet. Der Autor Dr. Lutz van Dijk ist in Berlin geboren und lebt seit 2001 in Kapstadt/Südafrika. Mit „Kampala – Hamburg“ verbindet er auf einfühlsame Weise den afrikanischen und den europäischen Kontinent mit ihren gesellschaftlichen Kontrasten und erzählt eine Ländergrenzen überwindende Liebesgeschichte. Das Buch und die Lesung eröffnen die Chance, zu einem Dialog über verschiedene Lebens- und Liebesformen und ihre Akzeptanz im internationalen Kontext zu kommen.

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt.

0104-02 Nord N.N.

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **08. Sep., 1x**

Veranstaltungsort in der Nordweststadt wird rechtzeitig bekannt gegeben; Entgeltfrei

LEA Leseklub im Nordwestzentrum

Lesen in Einfacher Sprache

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

Sie müssen nichts bezahlen.

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

0105-14 Nord  N.N.

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **22. Sep. – 15. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Interkultureller Diskutiertreff zu aktuellen Themen Miteinander sprechen – voneinander lernen

Haben Sie Freude daran, über aktuelle gesellschaftliche, politische und soziale Themen zu diskutieren? Lernen Sie Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen in freundlicher Atmosphäre kennen und trainieren Sie Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Sie müssen keine muttersprachlichen Deutschkenntnisse haben. Das Angebot ist offen für alle und wird durch eine erfahrene Kursleiterin moderiert, die Ihnen bei Bedarf auch sprachliche Hilfestellungen gibt. Pro Termin wird gemeinsam über eine vorgegebene Frage diskutiert. Vorkenntnisse zu den jeweiligen Themen sind nicht erforderlich, im Fokus steht der Spaß am Diskutieren und die Erweiterung der eigenen Perspektive.

0105-20 Nord  N.N.

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Sep. – 18. Okt., 4x**

Nordwestzentrum; € 16

0105-22 Nord  N.N.

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. Nov. – 22. Nov., 4x**

Nordwestzentrum; € 16

Interkulturelles Erzählcafé

Geschichten vom Ankommen

Was bedeutet es in einer anderen Kultur anzukommen? Wenn wir es nicht selbst erlebt haben, haben wir oft nur eine vage Idee davon, was es tatsächlich bedeutet, die Heimat zu verlassen, eine neue Sprache zu lernen, neue Kontakte zu knüpfen und beruflich anzukommen. Pro Termin wird ein Gast mit einer interessanten Lebensgeschichte eingeladen, von eigenen Ankommens-Erfahrungen zu berichten. Eine anschließende moderierte Gesprächsrunde bietet die Möglichkeit, sich über das Gehörte auszutauschen.

Lassen Sie uns beginnen, miteinander zu reden statt übereinander zu sprechen!

0105-24 Nord ⓘ N.N.

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 18. Okt., 4x**

Nordwestzentrum; € 16

0105-26 Nord ⓘ N.N.

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **01. Nov. – 22. Nov., 4x**

Nordwestzentrum; € 16

Märchen als Kulturbotschafter

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

0105-28 Nord ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **08. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 9

Märchen verschenken – Schreibwerkstatt

Schenken gilt als Zeichen der Verbundenheit. Für unsere Liebsten soll ein Geschenk zu einem besonderen Anlass daher so persönlich wie möglich sein. Wie wäre es mit einem Hochzeits-Märchen für Ihren Sohn oder Ihre Tochter? Eine Geschichte für Ihre beste Freundin oder Ihren ältesten Freund? Ein Märchen für Ihre Partnerin oder Ihren Partner? Entfalten Sie Ihre eigene Kreativität und lernen Sie, wie ein Märchen aufgebaut ist und in Beziehung zum Beschenkten stehen kann. In wenigen Schritten entdecken Sie, wie Sie selbst ein ganz individuelles Märchen schreiben können und ein faszinierendes Geschenk in Händen halten.

0105-30 Nord ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 18

Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt

Deutsche Gebärdensprache

Die Kurse werden von einer gehörlosen Dozentin geleitet. Zum jeweils letzten Kurstermin begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, Kristina Nickel, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen aus ihrer Perspektive beantwortet.

● Einstiegskurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache kennen. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch keine oder sehr geringe Kenntnisse auf diesem Gebiet mitbringen. Nach dem Kursbesuch kennen Sie das Fingeralphabet, die Grundgebärden sowie deren Struktur und können erste einfache Sätze rund um die Bereiche Familie, Arbeitsleben, Verkehrsmittel und Zeitangaben bilden.

0501-20 Nord ⓘ *Todorka Nickel; Kristina Nickel*

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **30. Sep. – 09. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 134

● Aufbaukurs 1

Sie haben unseren Einstiegskurs in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Aufbaukurs für leicht fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. Nach dem Kursbesuch kennen Sie die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache und können diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen (z.B. Fragenbildung, Ausdruck von Besitz, Zeitgebärden, Adjektive) zum Ausdruck bringen.

0501-24 Nord ⓘ *Todorka Nickel; Kristina Nickel*

Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **12. Sep. – 28. Nov., 10x**

Nordwestzentrum; € 134

● Aufbaukurs 3

Sie haben unseren Aufbaukurs 2 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen fundierte Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Aufbaukurs 3 für fortgeschrittene Lernende anbieten zu können. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben und Zahleninkorporationen, Verneinungsformen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

0501-26 Nord ⓘ *Todorka Nickel; Kristina Nickel*

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Sep. – 22. Nov., 10x**

Nordwestzentrum; € 134

Vielfalt leben – Bedürfnisse (an)erkennen

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

NEU im Programm

Der Mensch ist ein soziales Wesen – wir sind aufeinander angewiesen. Doch jede/-r hat unterschiedliche Bedürfnisse, Wertvorstellungen und Glaubenssätze und das macht unser Miteinander oft nicht leicht. Gerade in einer sehr vielfältigen Gesellschaft ist es wichtig, dafür Verständnis zu entwickeln. In diesem Kurs gehen wir auf

Spurensuche: Was macht uns gleich, was verschieden? Welche Bedürfnisse habe ich, welche mein Gegenüber? Wie können wir mehr Verständnis für unsere unterschiedlichen Realitäten entwickeln? Wie hilft uns Sprache als Medium der Begegnung (Gewaltfreie Kommunikation)? Wir wollen gemeinsam unsere individuellen Antworten auf diese und weitere Fragen finden. Denn durch ein wachsendes Verständnis sind wir alle besser in der Lage, miteinander harmonisch zusammenzuleben und uns gegenseitig zu unterstützen.

0501-44 Nord ⓘ Richard Krämer
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Okt. – 18. Okt., 3x**
Nordwestzentrum; € 38

Zeitzeugengespräch mit Robert Krug: Genosse, FDJ-Sekretär und SED-Mitglied – dann Regimekritiker

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

0501-62 Nord N.N.
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Bildungsmesse Nordweststadt

Jede Menge Infos zu Ausbildungsplätzen und zu Weiterbildungsmöglichkeiten bietet die Bildungsmesse Nordweststadt. Das Motto ist: Berufliche Perspektiven entwickeln und sich individuell zu Ausbildungsfragen beraten lassen. Die Messe wird zum dritten Mal gemeinsam vom Jugendbüro Nordweststadt, dem Quartiersmanagement Nordweststadt, der Freien Bildungsstätte „der Hof“ und der VHS Frankfurt am Main/VHS-Zentrum Nord veranstaltet. An den Messeständen warten Ausbildungsbetriebe und Behörden sowie Bildungsinstitutionen mit Beratungsangeboten auf die Besucher/-innen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Gespräche in einer angenehmen Atmosphäre zu führen. Um Anmeldung wird gebeten.

0501-64 Nord N.N.
Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Politik

Von der Utopie zur Realität – Deine Zukunftswerkstatt

NEU im
Programm

Sie würden gerne gesellschaftliche Probleme angehen, wissen aber nicht so recht, wo Sie ansetzen können, um wirklich etwas zu verändern? Zusammen identifizieren wir Problemfelder, träumen Utopien und schaffen anschließend realisierbare, innovative Lösungen. Im ersten Workshop arbeiten wir mit der dreischrittigen Methode der Zukunftswerkstatt sowie mit Übungen aus dem Improvisationstheater, um festgefahrene Denkstrukturen zu öffnen. Im zweiten Teil arbeiten wir an der Umsetzung der entstandenen Ideen und Projekte. Sie entwickeln konkrete Lösungen für Probleme, die Sie beschäftigen und tragen somit zu einem positiven Wandel bei.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung und Getränke

0702-55 Nord Simone Beege
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, So, 13.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 16. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 36

Geschichte

Die Gedenkstätte an der JVA Preungesheim

Die Justizvollzugsanstalt hat seit ihrem Bestehen das Image des Stadtteils erheblich mitgeprägt. Viele Hintergründe sind in der Regel aber nicht bekannt. Am 20. Juli 1962 weihten Ministerpräsident Georg August Zinn und Fritz Bauer, Generalstaatsanwalt, die Gedenkstätte ein. Im Dritten Reich wurden hinter der Mauer fast 500 Todesurteile der NS-Justiz vollstreckt. 1994 wurde die Gedenkstätte renoviert und erweitert. Im Rahmen der Führung rund um die Gedenkstätte lernen Sie historische Hintergründe und Zusammenhänge dieses Teils der regionalen Geschichte kennen und verstehen.

0704-55 Nord Anneliese Gad
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
Treffpunkt: Ecke Homburger Landstraße/Auf der Platte; € 12

Das Museum an der Kreuzkirche

Wir laden ein zu einer Reise durch 1250 Jahre

Im Jahr 772 wird Preungesheim erstmals erwähnt, als „Bruningisheim“, das Heim von Bruno, einem fränkischen Ministerialen von Karl dem Großen. Somit feiert Preungesheim in diesem Jahr sein Jubiläum: 1250 Jahre. Die Kreuzkirche ist eine der ältesten Kirchen Frankfurts. Infolge umfangreicher Grabungen wurde die Kirche 2010 als schutzwürdiges Kulturgut anerkannt. 2015 wurde das „Museum an der Kreuzkirche“ eröffnet, als Preungesheimer

Stadtteilmuseum. Objekte und Dokumente aus Preungesheims Geschichte werden hier gezeigt, vom Mittelalter bis heute. Lassen Sie sich von der Vorsitzenden des Preungesheimer Kultur- und Geschichtsvereins für diesen Teil der Frankfurter Geschichte begeistern. Fachkundig mit viel Engagement und Freude wird Ihnen hier ein lebendiger Zugang zur Vergangenheit des Stadtteils geboten.

0704-60 Nord Anneliese Gad

Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **04. Nov., 1x**

Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 12

Keltische Kunst

Ein kleiner Beitrag zum „Keltenjahr in Hessen“, das in zahlreichen Museen thematisiert wird. Von großem Interesse ist hier immer wieder der markante, eigene und quicklebendige Kunststil der Kelten, der heute unterschiedlichen Epochen zugewiesen werden kann. Der Vortrag zeigt die wichtigsten Fundplätze und Exponate, erläutert die Hintergründe, Einflüsse und das Fortleben keltischer Kunst in der Römerzeit und Spätantike. Dass hier nicht nur in Deutschland gemachte Funde angesprochen werden, versteht sich von selbst.

0705-50 Nord Mario Becker

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Monumente für die Ewigkeit – berühmte Grabbauten der Antike

Die Pyramiden von Gizeh und das Maussoleion von Halikarnassos zählen zu den sieben Weltwundern der Antike – waren sie doch die Grabbauten einst mächtiger Herrscher. Der Vortrag zeigt die bedeutendsten Prunkgräber in Architektur und Ausstattung und erläutert die Hintergründe ihrer Erbauung. Das Grab des Alyattes in Kleinasien ist einer der größten Grabhügel, der je errichtet wurde – das sog. „Schatzhaus des Atreus“ in Mykene beeindruckt uns noch heute durch sein erhaltenes Gewölbe. Wie sah wohl das Grab Alexander des Großen aus und welche Gräber römischer Kaiser sind uns bekannt und heute noch sichtbar? Der Vortrag liefert eine komplette Bild zu den berühmtesten Grabbauten der Antike, wirft Fragen auf und regt zur Diskussion an.

0705-55 Nord Mario Becker

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Palastanlagen und Villenbauten der Antike

Der bildreiche Vortrag spannt einen Bogen zwischen den ersten Palastanlagen der Minoer auf Kreta und den späten

tiken Kaiserpalästen in Konstantinopel. Besondere Schwerpunkte werden auf die Entwicklungen der Palastanlagen in hellenistischer Zeit (Aigai, Pella, Pergamon, Alexandria) und der römischen Stadt- und Landvillen ab dem 2. Jh.v.Chr. gelegt. Die Teilnehmer/-innen erhalten einen guten Überblick über die aktuelle archäologische Forschung, Fachliteratur und den einen oder anderen Exkursionstipp.

0705-60 Nord Mario Becker

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

● Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung

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

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

0706-50 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **10. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 50

● Betreuungsrecht

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

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

0706-60 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **19. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 50

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

Psychologie

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

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

1003-63 Nord  Sabine Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Resilienz stärken

Kreativ-Spielerischer Umgang mit (Extrem)-Stress

Wir entwickeln und erforschen individuelle mentale Bilder, Bewegungen und Symbole „für die Hosentasche“, anhand derer man Stress im Alltag ausgleichen kann. Nützliches Grundlagenwissen über „mentale Vitamine“ für die innere Stress-Regulierung ermöglichen es auch, Kindern und Jugendlichen einfache Ankerpunkte zu zeigen, mit denen man sich wieder erden und einen klaren Kopf bekommen kann.

1003-84 Nord Annette Elm

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 29

Erfolgreich auftreten – Charisma statt Lampenfieber!

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer. Nicht nur professionelle Schauspieler/-innen, Sänger/-innen oder Musiker/-innen leiden häufig unter dem Phänomen „Lampenfieber“. Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kolleg/-innen sein, das Vorstellungsgespräch, die Rede zum runden Geburtstag, das erste Date – die (ganz

normale) „Bühne des Lebens“. Hier erfahren Sie, wie und warum Lampenfieber entsteht. Sie werden außerdem in vielen praktischen Übungen hilfreiche Methoden kennenlernen, wie Sie Lampenfieber regulieren, es sogar für sich nutzen können und damit an Souveränität und Charisma gewinnen.

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

1006-10 Nord Julia Heße

So, 11.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 29

Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen. Wir schöpfen aus den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung um zu erfahren, wie Ängste und andere Emotionen überwunden und Handlungsalternativen gewonnen werden können. Es werden Techniken u. a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen Sie sich selbst aus Sackgassen heraus helfen können.

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

1006-74 Nord Roxana Lazarides

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Nein sagen, ohne Porzellan zu zerschlagen

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

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

1010-53 Nord Roxana Lazarides

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**

Nordwestzentrum; € 70

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

● Miteinander statt Gegeneinander

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

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

1010-57 Nord *Elke Wilhelm*

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **17. Dez. + 18. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 99

● **Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft**

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

1010-62 Nord  *Beate Oelkers*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

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.

1016-57 Nord *Würdezentrum gUG*

Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

Mein System und ich

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

1016-74 Nord *Petra Reifschneider*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Gewaltprävention

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

1020-52 Nord *Silke Manus; Hilal Denizhan*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Frankfurt, Region, Umwelt

Einführung in die Astronomie

Sterne und Sternsysteme

Interessierte erhalten Einblicke in den aktuellen Kenntnisstand über unseren Kosmos. Fortschrittliche Sensortechnik verhilft uns zu vielen neuen Erkenntnissen über Aufbau und Entwicklung der Sterne. Sie erfahren, wie man aus dem Licht der Sterne Größe, Alter, Temperatur und viele andere Kenndaten abliest. Die Struktur unserer Galaxis sowie ihr innerer Aufbau sind ebenso Gegenstand der Betrachtungen wie das Aussehen und die Entwicklung des gesamten Kosmos. Wir erklären, was es mit Neutronensternen und „Schwarzen Löchern“ auf sich hat. Daneben vermitteln wir praktische Tipps zu ersten eigenen Beobachtungen. Als Rahmenprogramm (Beteiligung freigestellt) stehen Beobachtungsabende auf der Außensternwarte im Taunus auf dem Programm. Entstehende Fahrtkosten sind nicht im Kurspreis inbegriffen. Unser Planetensystem ist nicht Gegenstand dieses Kurses, es wird im nächsten Halbjahr im Kurs „Einführung in die Astronomie – Das Planetensystem“ behandelt.

0401-50 Nord *Stefan Karge; Volker Heinrich*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **18. Okt. – 06. Dez., 8x**
Physikalischer Verein; € 72

Ab ins Labor! Experimentiertag am Riedberg

Weihnachtszauberei

Die Weihnachtszeit ist wohl die leckerste und wohlriechenste Zeit des Jahres. Was wäre diese Zeit auch ohne Adventskranz, Tannenbaum, Tee und Plätzchen? Aber wie riecht und schmeckt der Mensch eigentlich? Wie können wir Anis- und Zimtaromen untersuchen? Welche Gefahr kann von Kerzen ausgehen? Sind Spiegel für die Welt voll Funkeln und Glitzer verantwortlich? Um das zu untersuchen braucht es heute wie früher die Chemie, Biologie und die Physik. Im Labor haben die Teilnehmenden Gelegenheit, selbst zu experimentieren und Antworten auf die oben gestellten Fragen zu finden. Einiges, was im Labor hergestellt wird, kann von den Teilnehmenden mit nach Hause genommen werden. Mit Sicherheit sehen Sie den „Weihnachtszauber“ dann mit anderen Augen!

Zusatzkosten: € 3 für Material (im Kurs zu zahlen)
Bitte beachten Sie, dass keinerlei Haftung übernommen wird.

In Kooperation mit der Goethe-Universität Frankfurt am Main

0401-55 Nord *Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 24

Geologie für Alle

Die Umgebung von Frankfurt am Main – Vortrag und Exkursion

Im Einführungsvortrag erhalten Sie am ersten Tag einen Überblick über die Gesteine sowie die geologische Entwicklung der Umgebung von Frankfurt. Zunächst geht es um die großräumigen Strukturen wie den Oberrheingraben und den Taunus im Zusammenhang mit der generellen geologischen Entwicklung Mitteleuropas vom Erdaltertum bis heute. Anschließend erfahren Sie mehr über den Untergrund der direkten Umgebung sowie die an der Oberfläche zu findenden Gesteine. In einer geologischen Wanderung lernen Sie am nächsten Tag geologische Arbeitsmethoden im Gelände kennen und erfahren mehr über die im Vortrag vermittelten Kenntnisse an einem konkreten Beispiel.

Zur Wanderung werden gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen. Wenn vorhanden, bitte Lupe und Kompass mitbringen.

Zusatzkosten: evtl. Fahrtkosten

0401-60 Nord *Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. Okt. + 23. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 48



Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

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

Gestalten Sie die Zukunft
nachhaltig mit! Anregungen dazu
finden Sie in unseren Kursen.

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/BNE

Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

Energy Dance®

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!

Hier bewegen und tanzen Sie zu faszinierender Musik und Rhythmik, aus verschiedenen Stilrichtungen und Kulturen, verbunden mit abschließenden Stretching- und Entspannungsphasen. Dabei werden Sie in vielfältige Bewegungen geführt ohne mitzählen oder Schrittkombinationen lernen zu müssen. Die Intensität Ihrer Bewegungen können Sie selbst bestimmen, so dass diese Art von Tanz und Bewegung für alle geeignet ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe/ Tanzschlappchen oder rutschfeste Socken

2209-51 Nord *Mara Zacharias*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 28. Nov., 9x**
Nordwestzentrum; € 78

NEU im
Programm

Internationale Folkloretänze – Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es können insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt werden. Vorkenntnisse in Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschlappchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2253-52 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Sep. – 05. Dez., 8x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 69

2253-53 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **28. Sep. – 07. Dez., 10x**
Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 86

Leichte Folkloretänze

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende Kreistänze verschiedener Länder (z.B. Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien, Russland) getanzt. Es sind Tänze, die man sehr schön bei Festen oder z.B. auch in der Schule einsetzen kann. Daher ist der Workshop besonders auch für Pädagogen/-in-

nen interessant. Beide Tage haben ein unterschiedliches Programm und können einzeln besucht werden.

● Teil 1

2257-51 Nord *Jens Klüsche*
Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **17. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 18

● Teil 2

2257-52 Nord *Jens Klüsche*
So, 13.30 – 15.45 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 18

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft „krummen“ Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können unabhängig von einem Partner bzw. einer Partnerin mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich aneinandergereiht werden, manchmal mit etwas steigendem Tempo.

Der Workshop ist auch für Pädagogen/-innen interessant. Beide Tage haben ein unterschiedliches Programm und können einzeln besucht werden.

● Teil 1

2258-51 Nord *Jens Klüsche*
Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **05. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 18

● Teil 2

2258-52 Nord *Jens Klüsche*
So, 13.30 – 15.45 Uhr, **06. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 18

Musik

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen.

Belegen Sie keine Aufbaukurse nach eigenem Ermessen. Lassen Sie sich beraten, um einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht: Telefon: 069 212-38473.

Und noch etwas: Erfolg hängt hier in besonderem Maße vom eigenen Übungsengagement ab.

Ukulele zum Kennenlernen

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

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

Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-53 Nord Norbert Enz

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Gitarre

● Grundlagen

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

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-54 Nord Tillman Suhr

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Sep. – 15. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 98, Mat. Kosten € 5

● Aufbau II

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier weiter in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt.

Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-52 Nord Tillman Suhr

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Sep. – 15. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 104, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Fotografische Grundlagen für alle Kameratypen

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiver nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bilderergebnissen.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte

2403-52 Nord Thomas Schröder

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**

Nordwestzentrum; € 76

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-54 Nord Anja Trifunovic

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **01. Nov. – 13. Dez., 7x**

Nordwestzentrum; € 70

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Aussparteknik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

● Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-52 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbenmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

2531-55 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Sep. – 19. Okt., 7x**
Nordwestzentrum; € 70

Acrylmalerei

● Grundlagen kompakt

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: An diesem Wochenende lernen Sie die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-50 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **10. Sep. + 11. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei, Abdeckungen für Tische

(Zeitungen o.ä.), Wasserglas. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-54 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 70

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2543-52 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. Dez. + 18. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Kunst- und handwerkliche Techniken

Schmuckherstellung

● Goldschmieden – Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Löttausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmo-
dell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-60 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Okt. + 16. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 95

● Goldschmieden Spezial: Gießen

Gestalten Sie Modelle für Schmuckstücke aus Wachs ganz frei und ohne Einschränkungen, die sonst beim Selbstgießen berücksichtigt werden müssen. Auch brennbare Materialien, z.B. Aststückchen, Baumfrüchte oder andere brennbare Fundstücke können einzeln oder mit Wachsmo-
dellen kombiniert zum Gießen weitergegeben

werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet.

Bitte mitbringen: brennbare Modelle, wenn vorhanden
Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-61 Nord *Birgit Pletzinger*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Nov. + 20. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 95

● **Perlenwerkstatt intensiv**

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe und Ohrringe, Broschen, Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), sowie bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen.
Garn, Nadeln oder Perlen können auch im Kurs erworben werden.
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2608-65 Nord *Iris Korkus*

Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 51

● **Silberschmuck aus Silber Clay**

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die Silber Clay Modelliermasse! Sie können schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich einfach verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke zudem geeignete Steine, Glas und anderes Material einarbeiten.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere
Zusatzkosten: € 5 für allgemeines Material sowie Kosten je nach individuellem Verbrauch – ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2608-69 Nord *Cilmara de Oliveira*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 54

2608-70 Nord *Cilmara de Oliveira*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 54

Einführung in die Makramee-Technik

Die Knüpftchnik Makramee erlebt aktuell eine Renaissance. Durch unterschiedliche Knoten entstehen Kunstwerke, die in der Größe von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern variieren können. Sie lernen, mit wenigen grundlegenden Knotenarten kleine Kunstwerke herzustellen. Wir knüpfen Schlüsselanhänger, ein kleines Wandregal oder Wanddekorationen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Lust und Freude an der kreativen Tätigkeit.

2609-75 Nord *Anna Sophie Roth*

Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Okt. + 08. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 36, Mat. Kosten € 9

Kerzenwerkstatt

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

Bitte mitbringen: Schürze, (Nudelholz, wenn Sie gedrehte Kerzen herstellen möchten)

2609-83 Nord *Renate Hoppel*

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 8

● **Eltern und Kinder**

2609-85 Nord *Renate Hoppel*

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 8

Experimentelle Kerzenwerkstatt

Wir gießen kompakte Kerzenformen, wie z.B. Stumpenkerzen, in alle Formen, in die gegossen werden kann. Als Gießgefäße können Recyclingmaterialien wie Marmeladengläser oder Kunststoffbecher, Papprollen aber auch Silikonformen verwendet werden. Unabhängig von der gewählten Gießform sind verschiedene farbliche Gestaltungsmöglichkeiten auch mit Wachs Crackern möglich. Zur Abrundung fügen wir Duftöle hinzu. Die Kerzen können aus den Gefäßen entfernt, oder als Windlichter verwendet werden. In den Abkühlzeiten zwischen den Gießgängen können zudem Kerzen gezogen werden. Ein Abholtermin in der Folgewoche wird im Kurs abgestimmt.

Bitte mitbringen: Gießgefäße

Zusatzkosten: Da der Materialverbrauch schwer abzuschätzen ist, können im Kurs Zusatzkosten entstehen (neben den Materialkos-

ten), wenn Sie große Kerzen gießen oder Kerzen in den Pausen ziehen.

2609-86 Nord Renate Happel

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **02. Dez. + 07. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 9

Seifenküche zu Weihnachten

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und weihnachtlich dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

Bitte mitbringen: altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, Sicherheitsbrille, Taschenrechner, Behältnisse für den Transport

2609-90 Nord Kerstin Kalajian

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. Nov.,**
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **12. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 15

2609-91 Nord Kerstin Kalajian

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Nov.,**
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **03. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 15

Weihnachtswerkstatt

Liebevolle Aufmerksamkeiten basteln

Mit den eigenen Händen Selbstgemachtes zu verschenken ist immer etwas Besonderes und bereitet viel Freude. Wir gießen Kerzenhalter aus Gips, die wir mit tätowierten Kerzen schmücken. Mit Materialien aus der Natur werden Wichtel gebastelt. Besonders lieb sind die selbst gegossenen Teelichter mit versteckten Botschaften. Wir arbeiten ebenfalls mit Papier und es entsteht ein niedliches Mobile mit Wünschen für das neue Jahr – gebettet in einem Glücks-Glas. Eine selbstgemachte Weihnachtskarte mit einem Wabenball rundet unsere Bastelarbeiten ab. Alles wird in Handarbeit selbst erstellt, denn DIY und Upcycling sind nachhaltig und liegen voll im Trend. Abschließend stellen wir noch Risotto im Glas (mit Rezept) sowie Kräutersalz her.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber (am besten Uhu), Geschenkbander, kleines Marmeladenglas (max. 100 ml), Behältnisse für den Transport

2609-92 Nord Kerstin Kalajian

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 29, Mat. Kosten € 15

2609-93 Nord Kerstin Kalajian

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 29, Mat. Kosten € 15

Origami Atelier

Zwei- und dreidimensionale Objekte, Tiere, Pflanzen, Sterne, Glücksbringer und einzigartige Design-Schachteln entstehen aus einem einfachen quadratischen Blatt Papier. Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertealten japanischen Falte Kunst ist faszinierend, aber auch für Anfänger/-innen leicht zu erlernen. Mit jedem Falten entdecken wir die entspannende Wirkung von Origami und verwenden dabei eine Vielzahl farbiger Papiere, deren Auswahl allein schon Freude bereitet.

2610-64 Nord Elisabetta Criseo-Brack

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Nov. – 05. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 49, Mat. Kosten € 8

Ebru Kunst – überraschende Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier“ her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen.“ Probieren Sie es aus!

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

2610-75 Nord Orhan Erdogan

Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, So, 14.00 – 17.30 Uhr, **11. Nov. + 13. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 30

2610-76 Nord Orhan Erdogan

Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 30

● **Familienkurs**

Dieser Kurs ist für Erwachsene mit Kindern gedacht und kann nur direkt über den Fachbereich gebucht werden. Kontakt:

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

2610-74 Nord Orhan Erdogan

Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **29. Okt. + 30. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 30

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen lernen

● **Basis: Umgang mit der Nähmaschine**

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichtart und Stichlänge einstellen usw. Dann üben Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück, bei dem Sie das Gelernte anwenden; am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten kleinen Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Nähmaschinen sind vorhanden; bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn. Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen dafür Zusatzkosten in Höhe von € 1–3 (im Kurs zu zahlen).

2800-50 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-58 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-66 Nord Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

● **Aufbau: Übungsprojekte für einen Tag**

Für Leute, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen: Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge, z. B. individuelle Täschchen oder Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln. Stoff und Garn können Sie auch im Kurs

erwerben; dafür entstehen dann Zusatzkosten in Höhe von € 3–8, je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

Nähmaschinen sind vorhanden.

2801-62 Nord Marion Rutkowski

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

● **Aufbau: Reißverschlüsse einnähen**

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Zusatzkosten in Höhe von € 8–12, je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-64 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

Nähen für Fortgeschrittene

Tageswerkstatt am Wochenende

Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit, Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin und erweitern Ihre Nähkenntnisse.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2808-58 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Sie nähen – entsprechend dem Kenntnisstand – ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernen Sie im eigenen Tempo nach und nach neue Nähtechniken.

Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

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

2810-50 Nord Jana Krieger

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Sep. – 17. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2810-51 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-66 Nord Jana Krieger
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **13. Sep. – 18. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-67 Nord Jana Krieger
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatze Nähte schließen, einen heruntergetretenen Saum annähen, Flecken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird mit der Hand oder Maschine. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere, passendes Nähgarn

2832-50 Nord Heidrun Bratenberg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungsstück auch nicht mehr: der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem, unter fachkundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn

2835-50 Nord Heidrun Bratenberg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

Upcycling: Neue Sachen aus alten Hemden

Recyclen statt wegwerfen, das geht auch mit nicht mehr tragbaren Herrenhemden! Unter individueller Anleitung einer Modedesignerin nähen Sie aus Ihrem alten Hemd Ihr neues Wunschstück: Damentop oder Bluse, Sommerrock, Minikleid, Boxershirt, Nachthemd, Kinderpumphose oder -Kleidchen, Kissenhüllen, Taschen und Beutel, Patchworkdecke, Tischsets, Servietten, Geschenkesäckchen ...

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen

Bitte mitbringen: alte Hemden, passendes Nähgarn, Schere, Stecknadeln

Nähmaschinen sind vorhanden.

2836-50 Nord Katarina Skupch
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 7 TN

Stoff statt Plastik

● Wachstuch selber machen

Pausenbrot einpacken, Käse einwickeln, Schüsseln abdecken: wieder verwendbare Wachstücher sind eine Alternative zu Plastikdosen, Frischhaltefolie und Co. Sie sind ganz einfach aus Baumwollstoff und Wachs selber herzustellen – und ganz nebenbei lassen sich nicht mehr verwendbare Textilien upcyclen.

Alle benötigten Materialien sind im Kurs vorhanden. Wer will kann eigene Stoffreste mitbringen (gewaschene Baumwolle oder dünnes Leinen).

2837-50 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 10 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 5

● Alltagshelfer selber nähen

Müll und Plastik sparen mit nützlichen kleinen Nähprojekten aus abgelegten Textilien oder Reststoffen: Wir nähen z.B. Beutel oder Tücher (Furoshiki) als wiederverwendbare Geschenkverpackung, Obst/Gemüsewiegebeutel aus Gardinen, Spültücher und Abschminkpads aus alten Handtüchern, Schlüsselabdeckhauben oder Lunchbags aus alten Plastiktischdecken oder gewachstem Baumwollstoff. Und mit farblich abgesetzten Zierstichen, Nähten, Einsätzen oder Applikationen werden daraus sogar sinnvolle Geschenke!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine

Bitte mitbringen: Schere, Garn, Nadeln und abgelegte Textilien soweit vorhanden.

Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden.

2838-51 Nord Jana Krieger
So, 12.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 23 / max. 8 TN

Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die jahrtausendealten Konzepte der Yogalehre werden verständlich erklärt und eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Moderne Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten
- Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3135-52 Nord *Caroline Pauls-Albert*

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

Nordwestzentrum; € 260

Entspannung und Körpererfahrung

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

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

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

Bitte mitbringen: Massageöl, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken, großes Kissen, Schreibmaterial

3201-51 Nord *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 60

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

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

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

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

3202-52 Nord *Claudia Zutavern*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **20. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 60

Ganzkörpermassage

Fast jede/-r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung“ auf den Körper und die Seele. Dazu kommen die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

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

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

3203-51 Nord *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **22. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 60

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über

die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erlernen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

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

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

3204-52 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzheitliche Massage

Nacken, Kopf, Hände und Füße sind sehr sensibel, werden von uns gefordert, manchmal auch überfordert. Der Kopf möchte Gedanken loslassen, die Hände möchten entspannen, die Füße leichter werden. Die Technik, bestehend aus klassischer Massage und sanfter kalifornischer Massage (lange, sanfte Streichungen), ist einfach und mühelos zu erlernen. Sowohl Massierende als auch Massierte können sich tief entspannen und wieder in ihre eigene Mitte finden.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Handtuch, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

3208-51 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Stressabbau – Körpererfahrung mit allen Sinnen

Zeitnot, hohe Leistungsanforderungen und Stress sind häufig Kennzeichen des beruflichen Alltags. Mit Stress umzugehen, kann man lernen. Durch Einbindung klassischer Entspannungsmethoden (z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und ausgewählter Übungen aus Qigong und Yoga werden Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration geschaffen.

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

3232-51 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu

besuchen, sich aber dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen und genießen einen Tag völliger Ruhe.

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

3233-51 Nord *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Der aufrechte Gang

Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen.

Themen:

- Ganganalyse, Fehlbelastungen, Schonhaltungen
- Ausgleichsübungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Übungen bei Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, etwas zum Überziehen, Getränk, Imbiss und ausgetretene Lieblingsschuhe

3248-53 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Meditation nach Kabat-Zinn

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

Das Konzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in die Methode und erlernen Übungen, die Sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten. Das bewertungsfreie Beobachten der Gedanken und Gefühle verhilft zu mehr Überblick und Distanz zur eigenen Lebenssituation und kann zu einer tiefen Entspannung und besseren Konzentrationsfähigkeit führen. So können Sie die Anforderungen des Alltags gelassener bewältigen.

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

3261-52 Nord *Windfried Kümmel*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Qigong – 8 Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-51 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

Tai Chi Chuan

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-51 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

Die Fünf Tibeter®

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

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

3292-52 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

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

Übungen:

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

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

3293-51 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

Lu Jong – Die Bewegungen der 5 Elemente

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

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

3296-52 Nord *Eva Fuchs*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Yoga

Hatha-Yoga

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

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

3341-52 Nord Nicole Kettenring

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

3341-54 Nord Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 121

3341-55 Nord Susanne Kleidon

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 112

3341-57 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **08. Sep. – 01. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

3341-58 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 01. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 112

3341-65 Nord Irena Morczinek

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

● **Aufbau**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

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

3350-51 Nord Simone Krieg

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

3351-52 Nord Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 112

Viniyoga

Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus. Der große Schatz der Yogatradition wird differenziert vermittelt und stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Durch die individuelle Anpassung der Übungen an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden wird eine gesunde und wirksame Yogapraxis erreicht. Sinnvoll und schrittweise aufgebaut, werden die Körperübungen in enger und harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

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

3354-51 Nord ☒ Caroline Pauls-Albert

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 112

Faszien dehnen mit Yin Yoga

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten wie Joggen, Radfahren und Ballsport. Achtsam und konzentriert ausgeführt wirken die Übungen harmonisierend auf Körper und Geist. Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3358-52 Nord Irena Morczinek

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3412-68 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 11x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 63

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

Aktiv im Alter
ab Seite 88

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3421-53 Nord Diana Heine

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

● Dual (Präsenz- und Online-Kurs)

Diese Kurse werden unter den Kursnummern 3422-52D und 3422-76D auch als Online-Kurse angeboten.

Es erfolgt keine Bildübertragung der Teilnehmenden vor Ort.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3422-52 Nord Dr. Yvonne Voß

Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 9x**

Nordwestzentrum; € 52

3422-76 Nord Dr. Yvonne Voß

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 9x**

Nordwestzentrum; € 52

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten,

wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt in den Abend.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3423-52 Nord Diana Heine

Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

Rückengymnastik mit Hocker und Musik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Hocker sein können. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, sind aber sonst ganz fit, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Musik, umso besser.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3424-51 Nord Dr. Yvonne Voß

Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

GYROKINESIS®

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

● Basis

3425-61 Nord Eva Fuchs

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

● Aufbau

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

3425-70 Nord Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 112

Pilates Basis

Pilates basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglich-

keit 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: Handtuch, etwas zum Überziehen

3427-51 Nord *Diana Heine*

Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

Pilates und Stretching

Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse“. Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität sind gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Der Abschluss der Stunde besteht aus einer ausgiebigen Stretchingeinheit.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3434-51 Nord *Diana Heine*

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

Faszientraining trifft Yoga

Faszientraining kombiniert mit Yogaelementen kann dazu beitragen, das Bindegewebe zu lockern und Verspannungen zu lösen. Sanfte, passive Dehnungen werden durch Wippen, Federn und sanftes Schwingen unterstützt. Auch Faszienrollen und -bälle kommen zum Einsatz. Der gesamte Körper wird in das Programm einbezogen und es wird fließend von einer Yoga-Stellung zur nächsten übergegangen.

Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3438-51 Nord *Susanne Kleidon*

Sa, 13.30 – 15.00 Uhr, **08. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Active Isolated Stretching

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching“ (AIS) ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Wir fangen mit dem Oberkörper an

und lernen Schritt für Schritt Übungen für die Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte, Beine und Arme/Hände. Der Kurs schließt am letzten Unterrichtstag mit einem zusammenfassenden, verkürzten Dehnungsablauf für den ganzen Körper ab. Ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial können Sie zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erwerben.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken oder Schlappchen, Getränk, etwas zum Überziehen

3445-52 Nord *Susan Guttzeit*

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **03. Nov. – 08. Dez., 6x**

Nordwestzentrum; € 52

● **Workshop**

3446-52 Nord *Susan Guttzeit*

Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **22. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 24

Fitness und Sport

Bauch-Beine-Po

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir mit gezielten Kräftigungsübungen an der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, zum Teil unterstützt durch Kleingeräte. Anschließendes Stretching und Lockerungsübungen runden das Training ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3542-51 Nord *Dr. Yvonne Voß*

Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

3542-60 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 10x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 58

3542-61 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 10x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 58

3542-62 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 11x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 63

Zumba®

Zumba® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht, bei dem man ins Schwitzen kommt und das dabei einfach gute Laune macht. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden „heiße Moves“ mit Fitnessübungen kombiniert.

Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Tanzen Sie sich fit!

3550-52 Nord *Anna Ruhland*

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 69

Zumba® Gold

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3552-51 Nord *Anna Ruhland*

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 69

3552-53 Nord *Satu Panzner*

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 11x**

Nordwestzentrum; € 74

Zumba® Gold Seated

Energiegeladene Stunde im Sitzen

Zumba® Gold Seated ist eine Version von Zumba® Gold im Sitzen. Durch regelmäßiges Zumba Gold im Sitzen verbessern und erhalten Sie Ihre Beweglichkeit. Sie verbessern Ihre Koordination und Kondition und stärken die Muskulatur. Latino-Rhythmen bestimmen hier die Stunde, ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha. Zumba Gold im Sitzen schont die Gelenke. Es ist nicht zu anstrengend und macht einfach Spaß. Jeder Mensch kann mitmachen! Im Kurs gehen wir individuell auf die Bedürfnisse aller Teilnehmenden ein.

Der Kurs richtet sich auch an Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, nicht längere Zeit stehen können oder einen Rollstuhl benötigen. Dabei spielt das Alter keine Rolle. Beim Zumba Gold im Sitzen geht es um Spaß an der Bewegung gemeinsam in einer Gruppe. Nach dem Kurs sind die Teilnehmenden oft voller Energie und bester Laune.

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, gute Laune

3553-51 Nord *Satu Panzner*

Sa, 11.15 – 12.15 Uhr, **24. Sep. – 29. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 34

NEU im
Programm

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Port de Bras™ kommt ursprünglich aus dem Ballett und ist ein elegantes, tanzbasiertes und gesundheitsförderliches Training, das sich durch sanfte Bewegungen des ganzen Körpers in allen Ebenen auszeichnet. Getanzt werden keine abgeschlossenen Choreographien, stattdessen stehen natürliche, reibungslose, dem Körper naheliegende Bewegungen im Mittelpunkt. Dadurch kann das eigene Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung gefördert werden. Entspannende Musik begleitet durch die Stunde und führt dazu, dass auch der Geist durch die harmonischen Bewegungen zur Ruhe kommt. Willkommen sind Alle, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung.

Das Training erfolgt barfuß (im Winter gerne mit rutschfesten Socken).

3556-60 Nord *Satu Panzner*

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 11x**

Nordwestzentrum; € 63



Verpassen
Sie keine Neuigkeiten –
melden Sie sich für
den kostenlosen
VHS-Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/
Newsletter

Sprachen

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, dass Sie in Ihrem Kurs weder über- noch unterfordert sind. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot.

Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter vhs.frankfurt.de,
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de,
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten persönlich (s. Seite 5) anmelden.

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

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

Bei jeder Kursbeschreibung finden Sie einen Hinweis auf die benötigten Lernmaterialien. Bitte besorgen Sie sich – wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet – die angegebenen Lehrbücher im Buchhandel und bringen diese zum Kurs mit.

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

Italienisch: CELI-Prüfungen

Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

Deutsch als Fremdsprache

Deutschkurse

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

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

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

Beratung und Einstufungstest kostenlos

Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

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

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

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?

Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?

Erhalten Sie eine finanzielle Förderung, ist eine persönliche Sprachstandeinschätzung und Kursberatung vor Ort in der VHS vorgeschrieben.

Sind Sie dagegen an unserem Freien Kursprogramm interessiert, bieten wir Ihnen schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?

Unseren Onlinetest finden Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.



Englisch

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 7

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-34 Nord ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B1/B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4249-50 Nord ☒ ☒ *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 15x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 195

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-44 Nord ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said, 'To talk of many things:
Of shoes and ships and sealing-wax, Of cabbages and kings.'
(Lewis Carol, 'Through the Looking-Glass')

Join our conversation courses and don't be reluctant to 'talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to

increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

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

4269-16 Nord ☒ ☒ *Iara Barros*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 195

Business English Week C1

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

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-90 Nord ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Italienisch

Italienisch 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

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

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4404-76 Nord *Elena Di Cesare*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Nov. – 17. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 2 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 30 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen:

- einen Tisch in einem Restaurant reservieren
- eine einfache Wegbeschreibung verstehen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4406-71 Nord Dr. Letizia Zuccaro
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 08. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 9 (B1.3)

Sie haben ca. 250 Unterrichtsstunden Kenntnisse.
Sie lernen:

- eine Filmhandlung verstehen und zusammenfassen; ein Buch oder einen Film beschreiben
- über geschichtliche Begebenheiten sprechen
- sich über Fernsehen unterhalten
- Präferenzen ausdrücken und begründen; Vermutungen anstellen

Lehrwerk: Chiaro! B1! Nuova Edizione, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4413-01 Nord Dr. Letizia Zuccaro
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 155

Niederländisch

Niederländisch 1 (A1)

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- in einem Café etwas bestellen
- über ihre Familie sprechen und Personen beschreiben

Lehrwerk: Wat Leuk! A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, ab Lektion 1

4461-80 Nord Mariette de Vries
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 195



VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter vhs-frankfurt.eurotest.me können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.



Spanisch

Spanisch 8 (B1+)

Auf dem Kursniveau B1+ verbessern Sie Ihre Fähigkeit, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie vertiefen ihre Fähigkeit, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

4571-12 Nord Claudia Blijham-Sievers
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 190

Spanisch 10 (B2.2)

Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 4, Libro del alumno + MP3-CD, Klett Verlag

4573-10 Nord Alejandro L. Flores Bustamante
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 190

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Fit am Computer

Windows 10 und Internet

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ferner werden Sie sich mit dem Browser und dem Aufrufen von Webseiten auseinandersetzen: Sie lernen Ihren Browser individuell zu konfigurieren und lernen die Google-Suche kennen.

Inhalte:

- Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Neues Startmenü verwenden
- Apps und Programme starten
- Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browser-Einstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-24 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov. – 01. Dez., 4x**

Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen Einstieg ins Internet erhalten.

Inhalte:

- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-22 Nord  *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

Online-Meetings erfolgreich planen und umsetzen

Sicher im Umgang mit Windows und Zoom

Online-Meetings sind aus unserem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken: interne Teambesprechungen, Workshops oder Kundenbetreuung finden immer häufiger online statt. In diesem Kurs lernen Sie an Online-Meetings souverän teilzunehmen und erfolgreich zu planen. Wir starten mit einer Auffrischung in der Nutzung des Windows-Computers. Sie erfahren dann, wie Sie Videokonferenzen mit Zoom optimal vorbereiten und Inhalte visualisieren können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den zuverlässigen Einsatz von Kamera- und Mikrofonfunktion und den sicheren Umgang mit technischen Herausforderungen. Die Übungseinheiten verhelfen zur Gelassenheit und geben Inspiration für Ihr nächstes erfolgreiches Online-Meeting!

Inhalte:

- Bedienung von Windows und Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Technische Voraussetzungen für die Teilnahme / Durchführung von Online-Meetings
- Browser-Apps: Navigation, Downloads, sicherheitsrelevante Einstellungen
- souveräne Nutzung des Funktionsumfangs der Videokonferenz-App „Zoom“
- Mit Zoom Online-Meetings planen, vorbereiten, moderieren
- datenschutzrelevante Aspekte von Online-Meetings
- Online-Moderation und Kommunikationsregeln
- Tipps und Anregungen für interaktive Online-Meetings

Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

5017-22 Nord  *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Smartphones und Tablets

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte,

NEU im
Programm

Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und „einfacher Modus“ sind kein Bestandteil des Kurses, siehe Seite 96.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-52 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Okt. + 13. Okt., 2x**

Nordwestzentrum; € 65

5065-58 Nord *Stefan Heinrich*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Jan. + 18. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-52 Nord *Biljana Varzic*

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

5066-58 Nord *Stefan Heinrich*

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel

5069-52 Nord *Stefan Heinrich*

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

App-Special 1: Apps als Alltagshelfer (Kostenfreie) Apps für (fast) alle Lebenslagen

NEU im Programm

Steigern Sie Ihre Produktivität und Kreativität im Alltag mit Apps zum Scannen und Verwalten von Dokumenten oder zur Bildbearbeitung. Lernen Sie Apps kennen, die Ihnen dabei helfen, Fremdsprachen zu erlernen und die geistige wie auch die körperliche Fitness zu verbessern! Erfahren Sie außerdem, wie Sie Apps sicher (de-)installieren und den Play Store/App Store richtig nutzen.

5085-51 Nord *Biljana Varzic*

Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 29

App-Special 2: Praktische Smartphone-Funktionen

NEU im Programm

Sprachsteuerung, Übersetzung und Navigation clever nutzen

Lernen Sie praktische Funktionen Ihres Smartphones kennen. Erfahren Sie z.B. wie Sie Ihr Smartphone per Sprachbefehl steuern oder Texte schnell übersetzen lassen. Sie erhalten Tipps, wie Sie eine Route mit Ihrem Smartphone planen und wie Sie sich z.B. über Streckensperrungen oder Sehenswürdigkeiten informieren können. Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone als cleveren Alltags-



In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

helfer einsetzen und erhalten Sie Tipps zum Schutz der persönlichen Daten.

5085-52 Nord *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

App-Special 3: Smart surfen mit Browser-Apps

Tipps für ein sicheres Surfvergnügen mit dem Smartphone

Wie gelingt es die Internetsuche effizienter und zielführender zu gestalten? Wie werden Downloads richtig durchgeführt und interessante Webseiten gespeichert? Welche Möglichkeiten gibt es, um die Privatsphäre im Internet zu wahren? Und wie gelingt ein datensparsamer Umgang mit „Cookies“? Welche Methoden gibt es, um sich vor Online-Betrug zu schützen? Diese Fragen wollen wir im Kurs gemeinsam klären.

5085-53 Nord *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

App-Special 4: Clouddienste clever nutzen

Daten mit dem Smartphone synchronisieren, sichern und übertragen

Irgendwann ist der interne Smartphone-Speicher voll oder die Daten müssen von einem alten Gerät auf ein Neues übertragen werden. Doch wie funktioniert die Synchronisierung und Übertragung der Daten? Welche Vorteile bieten Clouddienste und wie können sie sicher genutzt werden? Lernen Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Synchronisierung, Speicherung und Übertragung von Daten kennen. Erhalten Sie Hinweise zum Vorgehen und Tipps für ein sicheres Backup.

5085-54 Nord *Biljana Varzic*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Textverarbeitung

Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2019, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

NEU im Programm

NEU im Programm

Inhalte u. a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

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

5100-22 Nord N.N.

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 für's Büro – Serienbrief und mehr

Sie üben bereits Bürotätigkeiten aus und möchten effektiver werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen, die Serienbrief-/ Etikettendruckfunktion einzusetzen, die Gestaltung von Privatbriefen und Einladungen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5108-20 Nord *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **21. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Tabellenkalkulation

Excel 2019 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung
- Druckvorbereitung

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

5140-22 Nord *Lutz Kotthoff*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 15. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-26 Nord *Lutz Kotthoff*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I und II.

Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

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

5141-20 Nord *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. – 09. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-28 Nord *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Inhalte u. a.:

- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten

- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2019 I oder vergleichbare Kenntnisse

5142-28 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov. + 13. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Präsentation

PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte u. a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u. a. als PDF

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

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

5230-20 Nord *Biljana Varzic*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

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



PowerPoint 2019 I + II

Intensivkurs Präsentation

Sie beschäftigen sich mit Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Der Kursbesuch eignet sich auch für alle, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentationen oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen.

Inhalte u. a.:

- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung
- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten und Tabellen gestalten
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Die Kursinhalte sind identisch PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren.

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

5231-22 Nord  N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Folien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie erstellen individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters und erfahren, wie Sie Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

Inhalte u. a.:

- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg oder vergleichbare Kenntnisse

5232-20 Nord Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 11. Okt., 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Bürokommunikation

Outlook 2019 I – Basiswissen für den Einstieg

Sie lernen die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten des Kommunikations- und Organisationsprogramms Outlook kennen.

Inhalte u. a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

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

5250-20 Nord Lutz Kotthoff

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

OneNote Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-22 Nord Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. + 12. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 60

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2019 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand

von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u. a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

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

Voraussetzung: Word 2019 I, Excel 2019 I, PowerPoint 2019 I oder vergleichbare Kenntnisse

5274-22 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

Bild- und Fotobearbeitung

Gimp (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5300-30 Nord Tillman Suhr
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Audio, Video, Animation, 3D

Audacity – Einstieg in die Audiotbearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren,

zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-22 Nord Tillman Suhr
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5387-22 Nord Artur Kazun
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Animation mit Blender (Open Source) I

Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für alle, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Animations-Programm Blender alle Möglichkeiten. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen von Blender. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-22 Nord Artur Kazun
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Webdesign und Webentwicklung

Webseiten erstellen und gestalten

Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in die Webseiten-Gestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS und erhalten eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5460-22 Nord  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov.**, 5x
Nordwestzentrum; € 280

Webseiten gestalten und anpassen

HTML- und CSS-Grundlagen

Dieser Kurs dient als Grundlage für den Einstieg in die Webgestaltung. Denn Webseiten, die mit WordPress oder Drupal erstellt werden, müssen meist angepasst werden. Und das gelingt über Eingriffe in den HTML- und CSS-Code. Dafür müssen Sie keine/

Sie möchten von
zu Hause aus lernen?

Wir haben im
Herbst/Winter 2022/23
mehr als 400 Online-Kurse
im Programm:

vhs.frankfurt.de/
Onlinelernen



Programmierer/-in sein! Sie erlernen im Kurs die HTML- und CSS-Basics und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Für eine beliebige Layout-Anpassung von z.B. WordPress-Webseiten sind diese Kenntnisse unverzichtbar.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5466-22 Nord Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan.**, 2x
Nordwestzentrum; € 130

Betriebspraxis

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

- Projektvorbereitung und Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management, Qualitäts- und Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

Zusatzkosten: € 8 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5721-20 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov.**, 5x
Nordwestzentrum; € 260

5721-22 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan.**, 5x
Nordwestzentrum; € 260

Hybrides Projektmanagement

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

Projektmitarbeiter/-innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement.

NEU im
Programm

Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagementmethode Prince2 beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren.

Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

5722-20 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

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

Donnerstag 10 bis 13 Uhr



Grundbildung, Schule

Lesen, Schreiben, Rechnen

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen:

Carina Lamberti

Telefon: 069 212-34380

E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim

Telefon: 069 212-40611

E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Lese-/Schreibtraining

Das Schreibtraining richtet sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Muttersprache und an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (ab B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse erweitern und können gezielt die Anwendung der Grammatik- und Rechtschreibregeln für das Schreiben von Texten üben.

6005-59 Nord  Anja Taschner

Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 22x**

Nordwestzentrum; € 100

Lernen in der Stadt

Bei unseren Ausflügen in die Stadt trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse an verschiedenen Orten des täglichen Lebens. In einer kleinen Gruppe können Sie üben nach Informationen zu fragen und

z.B. Fahrpläne, Speisekarten oder Anzeigetafeln zu lesen. Mögliche Ausflugsziele sind etwa Apotheke, Bahnhof, Bürgeramt oder Krankenkasse. Gerne können Sie auch eigene Vorschläge machen.

6005-60 Nord Anja Taschner

Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 35

Grundrechnen

Üben Sie mit praktischen Beispielen aus dem Alltag die Grundrechenarten: Plus, Mal, Minus, Geteilt und das Kopfrechnen.

6005-73 Nord ☒ Anja Taschner

Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **07. Sep. – 12. Okt., 6x**

Nordwestzentrum; € 20

Grammatik 1: Die vier Fälle und mehr

Verbessern Sie Ihre Grammatik und vermeiden Sie häufige Fehler! In einer kleinen Gruppe wiederholen Sie die Grundbegriffe und üben vor allem die Bildung der Fälle sowie der Zeiten und Handlungsarten (Aktiv/Passiv). Daneben trainieren Sie auch Satzbau und Rechtschreibung.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Kenntnissen ab B2-Niveau.

6530-70 Nord Anja Taschner

Mo, 17.30 – 19.45 Uhr, **05. Sep. – 28. Nov., 9x**

Nordwestzentrum; € 130

NEU im
Programm

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung

Lebenshilfe e.V., Telefon: 069 174892-771

● Umgang mit Zahlen – Rechnen

Mit anschaulichem Material und spielerischen Methoden wird das Verständnis für Zahlen, Formen und Mengen erweitert. Dabei werden besonders die Grundrechenarten geübt, aber auch das genaue Hinschauen und Vergleichen, das Maßnehmen und das Auf- und Abrunden von Beträgen.

Bitte mitbringen: Lineal

6099-55 Nord ☒ Dennis Bruns

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **17. Sep. – 22. Okt., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

junge vhs

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss
Zur Vorbereitung findet ein Elternabend statt.

6711-02 Nord Ilona Flick; Dieter Neumüller

Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Dez.,**

Kurstermine: Sa + So, 14.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 90

Grown Girl

Workshop für Mädchen, 15 – 19 Jahre

Mit smarten und erprobten Methoden werdet ihr auf die Herausforderungen des Lebens vorbereitet. Selbstbewusst und mit tollen kommunikativen Fähigkeiten ausgestattet, meistert ihr zukünftig jede Konfliktsituation. Ihr lernt die Körpersprache anderer zu lesen und eure eigene gekonnt einzusetzen. Wir erarbeiten gemeinsam Ziele und Visionen und sprechen über positive Glaubenssätze. So gewinnt ihr an Mut und an Vertrauen in eure eigenen Fähigkeiten. Frei nach dem Motto „Little girls with dreams become women with big visions.“

Kursinhalte:

- Selbstbewusster werden
- Kommunikationsfähigkeiten richtig einsetzen
- Souveräner Umgang mit Konflikten und Kritik
- Körpersprache richtig einsetzen
- Schwächen kennen, Stärken stärken

- Der bewusste Umgang mit Social Media
- Visionen und Ziele erarbeiten und umsetzen

6711-05 Nord *Arabella Zegarac*

Sa + So, 09.30 – 13.30 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 70

Selbstbewusst vor Gruppen sprechen

„Trau Dich!“-Kurs für Introvertierte, 12 – 14 Jahre

Du bist (eher) schüchtern, zurückhaltend und stehst nicht gerne im Vordergrund? Vor anderen Menschen zu sprechen fällt dir schwer? Referate und auch die mündliche Beteiligung im Unterricht sind für dich eine Herausforderung? In diesem Kurs kannst du dich mit Gleichaltrigen austauschen, denen es genauso geht wie dir. Zusammen finden wir heraus, um was du dir Sorgen machst und wie du damit umgehen kannst. Durch verschiedene Übungen lernst du dir selbst zu vertrauen und mutiger zu werden. Indem wir uns mit den Themen Körper- und Sprechausdruck beschäftigen, erfährst du, wie du selbstbewusst(er) vor Gruppen sprechen kannst und dich dabei auch sicherer fühlst.

Bitte mitbringen: Imbiss und Getränke, bequeme Kleidung

6712-01 Nord *Laura Fonzett*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Nov. + 03. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

Knigge für Teenager

13 – 17 Jahre

Gutes Benehmen ist von vorgestern, anstrengend oder gar out? Keineswegs! Hier erfährt ihr anhand praxisnaher Beispiele, wie man mit zeitgemäßen Umgangsformen im alltäglichen Kontakt mit Eltern, Lehrer/-innen, Freundinnen und Freunden punkten und auch schwierige Situationen souverän meistern kann.

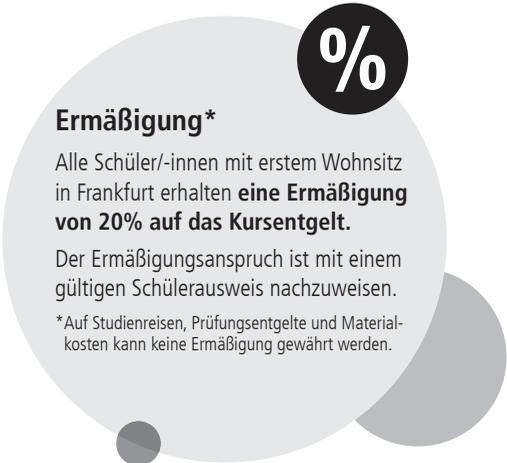
Themenschwerpunkte:

- Benimm-Basics von A wie „Anfassen“ bis Z wie „Zuhören“
- So kommst du mit anderen ins Gespräch, ohne aufdringlich zu wirken
- Image und Outfit: So punktest du mit deiner Kleidung
- Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch
- Ellenbogen vom Tisch – gekonnter Umgang mit Messer, Gabel & Co. (praktische Unterweisung beim Mittagessen, Kosten für das Essen sind enthalten)

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

6714-03 Nord *Elke Wolf; N.N.*

Sa, 09.30 – 15.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 55, Mat. Kosten € 10



Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerschein nachzuweisen.

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

Wohin mit meiner Wut?

Für Kinder in den Klassen 5 – 7

Im Rahmen dieses Kurses machen wir gemeinsam viele Spiele und Übungen rund um die menschlichen Gefühle. Dabei lernst du in positiver Weise insbesondere den Umgang mit deiner Wut. Du bekommst „Werkzeuge“ an die Hand, mit denen dir dies möglich wird. Das Ganze ist sehr spielerisch und macht viel Spaß.

Bitte mitbringen: genügend Essen und Getränke für die Mittagspause sowie Hallenturnschuhe, Schlappchen oder Anti-Rutschsocken, bequeme Kleidung und Bunt-/Filzstifte zum Malen

6714-04 Nord *Valentin Ries*

Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **15. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Trau dir was zu!

Selbstbehauptungstraining für Introvertierte, 10 – 14 Jahre

Bereite dir das neue Schuljahr Bauchschmerzen oder kennst du andere (schulische) Situationen, die dich überfordern? Im Workshop stehst du mit deinen Erfahrungen im Mittelpunkt. Es geht darum, dich zu fördern und dein Selbstbewusstsein zu stärken. Du lernst Handlungsstrategien für Situationen, die dich überfordern. Am Ende gehst du mit einem gestärkten, positiven Ich-Gefühl aus dem Kurs. Der Workshop ist dabei sehr praktisch, abwechslungsreich und lädt dich mit vielen spannenden Spielen und Übungen zum Mitmachen ein.

Bitte mitbringen: genügend Essen und Getränke für die Mittagspause sowie Hallenturnschuhe, Schläppchen oder Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung

6714-06 Nord *Valentin Ries*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Theaterspielen kinderleicht: Auf der Suche nach dem Glück

8 – 12 Jahre

Ohne vorgegebenen Text und Drehbuch begibst du dich beim Improvisationstheater in neue Orte, Zeiten und Rollen. Erlebe, was in dir steckt, und entdecke spielerisch neue Charakterzüge. Alles folgt dabei dem Tagesthema „Glück“. Finde im Improtheater heraus, was es für dich bedeutet.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schläppchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-02 Nord *Katharina Rossi*
Fr + Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 44

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

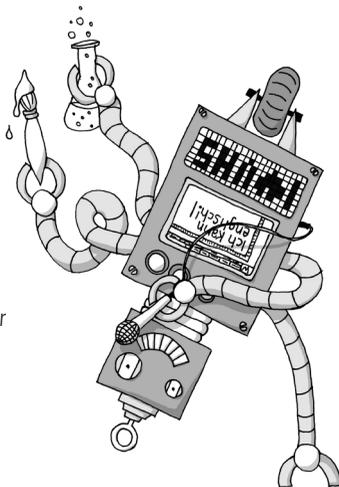
6 – 12 Jahre, Ferienkurs

Gemeinsam wollen wir Zirkus als Bewegungskunst erkunden: Jonglieren, Balance und Akrobatik – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Spaß und der Freude am gemeinsamen Erarbeiten von neuen Kompetenzen und Fertigkeiten bieten die Bewegungskünste viele Möglichkeiten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Mut, Selbstständigkeit, Teamfähigkeit und Rücksichtnahme. Die motorischen Fähigkeiten werden hierbei spielerisch erweitert, koordinative Fähigkeiten, Ausdauer und Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungs-/Sportkleidung, Hallenschuhe/Schläppchen, Getränk und einen Imbiss

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

6723-04 Nord *Jana Bossecker*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr,
24. Okt. – 28. Okt., 5x
Nordwestzentrum; € 99



Kreativwerkstatt

10 – 12 Jahre, Ferienkurs

Ob Schneiden, Kleben, Zeichnen oder Formen – in der Kreativwerkstatt kannst du mit verschiedenen Techniken und Materialien deiner Phantasie freien Lauf lassen! Wir gestalten mit Tonerde, Recycling- und Naturmaterialien. Neben angeleiteten Kreativ-Übungen ist auch Raum für eigene Ideen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Mäppchen mit Schere, Bastelkleber, Stiften sowie einen Snack

6727-03 Nord *Katja Piontek*
Mo – Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. Okt. – 26. Okt., 3x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 12

Entdecke den Expressionismus – mit Farben, Federn und Papier

10 – 12 Jahre

Die Maler/-innen des „Expressionismus“ malten so, wie sie sich fühlten und benutzten dafür reine bunte Farben. Besonders fasziniert waren sie von afrikanischen Masken. Wir machen es ihnen nach und bemalen unsere eigenen Masken! Dabei setzen wir uns auch mit der Frage auseinander, in welchem Verhältnis unsere Werke mit den kulturellen Originalen stehen. Mit eurem Wissen seid ihr nun optimal vorbereitet, um die Werke des Expressionismus in Frankfurt zu erkunden. Tipps erhaltet ihr im Kurs. Im Kurs lernt ihr auch einige Künstler/-innen des Expressionismus kennen. Ihr erfahrt Spannendes über ihre Arbeitsweise und wendet ihre Grundprinzipien selbst an.

6727-05 Nord *N.N.*
Sa, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 14

Yoga für Kinder

Entspannung am Wochenende, 6 – 10 Jahre

Mit Tieren, Wetter und Abenteuerreisen lernen Grundschüler/-innen ohne Zeit- und Leistungsdruck ihre ersten Yoga-Übungen. Dadurch werden sie beweglicher, ruhiger und ausgeglichener. Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein werden trainiert, Motorik und Konzentration verbessert. Sorgen und Ängste, Stress in der Schule können abgebaut werden. Ein ausgeglichener Start in ein aufregendes Wochenende.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, warme Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk

6731-05 Nord *5852-01 Fatos Türkogullari*
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov. – 16. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 58

NEU im
Programm

NEU im
Programm

6731-06 Nord 5852-01 *Fatos Türkogullari*Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **10. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 16

Internetrecherche, Word und Excel**Kompaktkurs für Schule und Freizeit, 11 – 13 Jahren, Ferienkurs**

Erweitere deine digitalen Kompetenzen und lerne, wie du beim Surfen im Internet den Browser richtig einstellst und deine Suche gezielt steuerst. Erfahre außerdem, wie du beliebte Office-Apps geschickt für Freizeit und Schule nutzen kannst: Lerne, wie du mit der App „Word 2019“ Briefe, Einladungskarten, Namensschilder und Poster ansprechend mit Text und Bildern gestaltest. Und erfahre, wie du mit der App „Excel 2019“ Tabellen und Diagramme erstellst sowie einfache mathematischen Berechnungen durchführst – und dafür brauchst du gar kein Genie in Mathe zu sein! Lerne neue Profi-Tricks für die Internetrecherche und die beiden Office-Apps kennen – früher oder später wirst du sie brauchen. Lass dich inspirieren!

Voraussetzung: keine bis geringe PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, USB-Stick, Schnellhefter, einen Imbiss und ein Getränk

6753-02 Nord *Biljana Varzic*Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 99

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP**Fotos per Mausclick verändern, ab 12 Jahren, Ferienkurs**

Kreativität und PC schließen sich nicht aus. Es macht viel Spaß mit Bildbearbeitungsprogrammen zu experimentieren und diese Fähigkeiten werden in der Schule, in der Freizeit und später im Beruf immer gefragter. Das Programm GIMP ist kostenfrei erhältlich und ihr erhaltet im Kurs einen guten Einblick in den Funktionsumfang. Ihr lernt digitale Bilder zu bearbeiten, Comics zu zeichnen und Flyer oder Plakate zu erstellen: Und das mit Spaß! Außerdem lernt ihr weitere kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme kennen und zu nutzen – und könnt dabei eure Kreativität nach Herzenslust ausleben.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk

6753-04 Nord *Biljana Varzic*Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 99

Mit 10 Fingern am PC**Mit dem Schreibtrainer, für Anfänger/-innen ab 11 Jahren**

Habt ihr nicht auch genug davon, mit zwei Fingern auf der Tastatur herumzustochern? Ihr lernt systematisch das Tastatenfeld kennen: Ziel ist es, mit 10 Fingern „blind“ zu schreiben. Eine gute Vorbereitung für den Umgang mit dem PC! Ab Mittwoch werdet ihr euren Fortschritt testen und eure Anschläge pro Minute herausfinden. Am Ende bescheinigen wir euch eure Anschläge.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und einen Imbiss

6755-01 Nord *Heidi Katting*Mo – Fr, 09.00 – 12.30 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 99

Aktiv im Alter

Gönne Dich Dir Selbst – Selbstfürsorgend leben

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

7102-51 Nord Dr. Robyn Handel
Fr, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

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. Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistrainings können 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.

7106-52 Nord Dr. Margarethe Wittmann
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? In diesem Vortrag können Sie sich über Vorsorgeregulungen sowie besonders 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.

7107-52 Nord Andreas Keßler
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

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

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

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

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

7110-51 Nord Anette Barbara Lipp
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Einführung in das Gedächtnistraining

● Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und freiem Blick statt. Ein Denkspaziergang fördert den Einklang und bringt Wahrnehmung, mäßige körperliche Beanspruchung sowie Impulse für das Gehirn durch die Umwelt zusammen.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und etwas zum Trinken.

7111-51 Nord Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. 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.

7111-53 Nord Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

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, **19. Sep. – 05. Dez., 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, **08. Sep. – 20. Okt., 7x**

Nordwestzentrum; € 75

7125-52 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov. – 15. Dez., 7x**

Nordwestzentrum; € 75

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, Schuhe mit sauberen Sohlen für innen

7127-51 Nord Dr. Yvonne Voß

Do, 14.30 – 17.00 Uhr, **20. Okt., 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, Reakti-

onsfähigkeit 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, Schuhe mit sauberen Sohlen für innen

7127-60 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 75

Hatha-Yoga

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch

7130-51 Nord Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 112

7130-52 Nord Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 13x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 112

7130-53 Nord Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 112

7130-54 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 112



Auch wenn Kurse schon begonnen haben, können Sie jederzeit zusteigen!

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

Sprechen Sie uns an!

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

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

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

7132-51 Nord Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 86

7132-52 Nord Sara Flora
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 86

Gymnastik 60 plus

Beweglich bleiben, beweglicher werden

In dieser abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunde mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration. Eine Dehnungs- und Entspannungseinheit rundet die Stunde wohltuend ab. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Sie werden schnell merken: Bewegung macht Spaß und verbessert das Wohlbefinden.

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

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

7134-55 Nord Dr. Yvonne Voß
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 75

7134-56 Nord Claudia Zutavern
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-57 Nord Claudia Zutavern
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-59 Nord Claudia Zutavern
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-60 Nord Claudia Zutavern
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 75

Sitzgymnastik

Gymnastik rund um den Stuhl

Ein sanfter Weg, um Ihre Muskeln aufzubauen, Ihre Beweglichkeit zu steigern bzw. zu erhalten und sich fit zu fühlen. Mit viel Spaß und Musik werden wir gelenkschonende Übungen mit und ohne kleine Hilfsmittel durchführen. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrer/-innen.

7135-51 Nord Dr. Yvonne Voß
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 69

7135-52 Nord Dr. Yvonne Voß
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 75

Fit, Fun, Line Dance!

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen mit einem kurzen und lockeren Warm-up, anschließend stehen Line Dances im Mittelpunkt der Kurse. 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, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 58

● Für alle mit Grundkenntnissen

7137-52 Nord Diana Schramm
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

● Für alle mit guten Tanzkenntnissen

7137-53 Nord Diana Schramm
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 86

Tanzen 55+

● Für alle mit Grundkenntnissen

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

7138-70 Nord *Diana Schramm*

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 86

● Für alle mit guten Tanzkenntnissen

Wir tanzen in Line Dance Formation 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 Choreografien hinzu. Wünsche der Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.

7138-75 Nord *Anja Engelhardt*

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **21. Sep. – 08. Feb., 15x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 129

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.

7139-55 Nord *Volker Bernal Manjarrés*

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 69

7139-56 Nord *Volker Bernal Manjarrés*

Do, 11.30 – 12.30 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 69

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 6

7142-51 Nord *Alka Popat*

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 13x**

Nordwestzentrum; € 115

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, ca. ab Lektion 10

7142-59 Nord *Karla Lourenco*

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 4

7142-61 Nord *Alka Popat*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 130

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5

7142-67 Nord *Karla Lourenco*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 130

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)

Lehrwerk: In Conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2 + Audio-CD, Ernst Klett Verlag, ca. ab Lektion 13

● Lernstufe B1

7142-75 Nord *Alka Popat*

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 13x**

Nordwestzentrum; € 169

7142-79 Nord *Anna Schanty*

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 13x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 169

● Lernstufe B2

7142-87 Nord *Alka Popat*

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 13x**

Nordwestzentrum; € 115

Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows

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.

Inhalte:

- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten, verwenden und beenden von Apps
- Speichern und drucken von Texten

Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse

7161-51 Nord Biljana Varzic

Di – Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **04. Okt. – 06. Okt., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

Sicherheit am Computer und im Internet

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

7162-50 Nord Biljana Varzic

Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Sicherer Einkauf im Internet

Worauf muss ich beim Onlineshopping achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online-Shop? Wie mache ich am besten Preisvergleiche, und sind meine eingegebenen Daten auch 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 auf privates Verkaufen von Gegenständen sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft wird eingegangen.

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

7162-52 Nord Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Online-Bezahlsysteme

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

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

7162-55 Nord Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Umstieg auf Windows 11 (BYOD)

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10/8/7/Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 vertraut machen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen.

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 11

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion
Bitte mitbringen: Ihren eingerichteten Laptop, Netzteil/Stromkabel und eventuell Kennwörter/Zugangsdaten.

7163-50 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Jan. + 25. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 45

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf: Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

7166-51 Nord Biljana Varzic
Fr, 11.30 – 13.30 Uhr, **25. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Mein erstes/neues Smartphone

Einführung und Starthilfe

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

Kursinhalte:

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

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

7166-53 Nord Biljana Varzic
Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **23. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera gestrotzt zu Hause bleiben kann. Die Foto-App auf dem iPad oder iPhone bietet zudem viele Möglich-

keiten, Fotos zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per E-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 im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

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

7167-54 Nord Mechthild Schwetjé
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Android-Smartphone I – Die Grundfunktionen

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

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

Individuelle Termine nach Vereinbarung

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 bewandter“ jugendlicher Experte 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.

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

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

Eine Einzel-Sprechstunde buchen Sie bei
Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

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

7168-50 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 3x**

Nordwestzentrum; € 66

Android-Smartphone II – Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

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

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

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

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

7168-52 Nord *Biljana Varzic*

Mo – Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **31. Okt. – 02. Nov., 3x**

Nordwestzentrum; € 66

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

Einführung in die Nutzung

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
- Überblick über verschiedene Funktionen wie z.B. Sprachnachrichten, Anhang und Standort versenden
- Profilbild, -information und Status gezielt einrichten.

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

Bitte mitbringen: betriebsfertiges, mobiles Endgerät mit Ladegerät und installiertem WhatsApp

7168-57 Nord *Biljana Varzic*

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **03. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

VHS-Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands



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

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

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

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

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

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

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

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

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

Bus 60 → Im Uhrig

Gut Hausen

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

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

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

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

Michael-Ende-Schule Außenstelle

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

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

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

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte oder

Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Sozialzentrum Marbachweg



Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

VHS-Zentrum Nord



Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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

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

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

