

**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**VHS-Zentrum West (BiKuZ)**

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

**Telefon** 069 212-71501

**Fax** 069 212-71500

**E-Mail** [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

**Internet** [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

# Programm Frankfurt-West

Das VHS-Kursangebot in Höchst, Nied,  
Sindlingen und Unterliederbach.



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
Online lernen an der VHS.....	10
Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule....	12
Studium Generale.....	13
VHS-Unterrichtsorte.....	74
 <b>Gesellschaft, Politik, Psychologie .....</b>	<b>14</b>
Psychologie.....	14
Gewaltprävention.....	17
 <b>Frankfurt, Region, Umwelt .....</b>	<b>18</b>
 <b>Kunst, Kultur, Kreativität .....</b>	<b>19</b>
Tanz.....	19
Musik .....	22
Fotografie .....	23
Bildnerisches Gestalten.....	24
Kunst- und handwerkliche Techniken .....	27
Nähen, Textiles Gestalten .....	27
 <b>Gesundheit, Bewegung .....</b>	<b>29</b>
Rund um die Gesundheit .....	29
Entspannung und Körpererfahrung .....	30
Yoga .....	37
Gymnastik.....	44
Fitness und Sport .....	46
Fit und aktiv im Freien .....	50
 <b>Sprachen.....</b>	<b>52</b>
Hinweise zu Sprachkursen .....	52
Deutsch als Fremdsprache .....	53
Englisch .....	54
Italienisch .....	55
Polnisch .....	56
Spanisch .....	57

 <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet</b> .....	58
Computer und Internet .....	58
Smartphones und Tablets .....	60
Textverarbeitung .....	62
Tabellenkalkulation .....	63
Kombinationskurse – MS Office .....	65
Bild- und Fotobearbeitung .....	65
Social Media Marketing .....	66
Webdesign und Webentwicklung .....	67
<b>Junge vhs</b> .....	68
<b>Aktiv im Alter</b> .....	71

### 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](http://vhs.frankfurt.de), per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto: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](http://vhs.frankfurt.de/Anmeldung)

### Online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:  
[vhs.frankfurt.de](http://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](mailto: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](https://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](https://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](mailto: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](https://vhs.frankfurt.de), per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto: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](https://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](https://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](https://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](https://vhs.frankfurt.de/Outdoorkurse)



## 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://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://vhs.frankfurt.de/Onlinelernen)

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

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



# Filmforum höchst

## Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

### Neu: 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](http://www.filmforum-hoehst.com)

#### Internet

[www.filmforum-hoehst.com](http://www.filmforum-hoehst.com)

#### Kontakt

[filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto: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.

## Studium Generale

### Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

Wir befassen uns mit den großen Epochen der Menschheitsgeschichte und schauen, wie sich diese jeweils in Kunst, Musik und Literatur widerspiegeln. Die Epochen sind:

- Antike
- Mittelalter und Frühe Neuzeit
- Neuzeit und Industrialisierung
- Weltkriege und Gegenwartsgeschichte

Aktuellen Ereignissen behandeln wir in dem Themenblock Gesellschaft. Auch im Themenblock Naturwissenschaft und Technik sind neben den Grundlagen Neuigkeiten aus der Forschung Thema. Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

### Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Das Studium Generale wird als hybride Veranstaltung angeboten, d.h. eine Gruppe trifft Sie sich in der VHS und weitere Personen können sich online zuschalten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen dem Präsenz- und Online-Kurs.

Die Vorträge werden jeweils über Zoom live gestreamt. Eine Speicherung der Vorträge findet nicht statt.

Informationen zu den konkreten Vortragsthemen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de/StudiumGenerale](http://vhs.frankfurt.de/StudiumGenerale)

Das Zusteigen ist jederzeit möglich.

### Anmeldung zur Vortragsreihe

**Präsenz-Kurs:** Kursnr. 0010-50 (VHS Sonnemannstraße 13)

**Online-Kurs:** Kursnr. 0010-50D

Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Sep. – 08. Dez., 22x; € 110**

### Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

E-Mail: [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de)

### Organisation und Anmeldung

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

E-Mail: [gabriele.paul-goepfel.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:gabriele.paul-goepfel.vhs@stadt-frankfurt.de)



# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Psychologie

### Stabil wie ein Berg, gelassen wie ein See Herausforderungen mit innerer Stärke begegnen

Entdecken Sie Ihre Selbstwirksamkeit und lernen Sie, diese zu stärken – mit einfachen, alltagstauglichen Übungen! Das Leben ist von ständiger Veränderung geprägt, oft läuft es nicht unseren Erwartungen gemäß. Wie gehen wir damit um? Hadern wir, geht es uns schlecht, fühlen wir uns hilflos und gestresst? Oder fällt uns irgendwie immer eine Lösung ein und wir sehen ein Licht am Ende des Tunnels? Erforschen Sie Ihre Ressourcen und lernen Sie, mitfühlend mit sich und anderen umzugehen. So brauchen Sie sich nicht als Spielball von Widrigkeiten zu fühlen, sondern wissen: Ich bin die Frau oder der Herr im eigenen Haus.

Bitte mitbringen: etwas zum Essen – in der gemeinsamen Mittagspause wollen wir erfahren, wie wir gut für uns sorgen und sowohl Körper als auch Geist stärken.

**1003-88 West** *Sigrid Huth-Kitlikoglu*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

### „Lass los, was Dich runtermacht“

#### Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

**1006-72 West** *Dr. Reinhard Müller*

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **05. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

### Gelassenheit beginnt im Kopf

#### Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

**1006-80 West** *Dr. Reinhard Müller*

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **19. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

### Mich kränkt so schnell keiner

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

**1010-69 West** *Dr. Reinhard Müller*

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **04. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

### Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

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

**1010-70 West** *Florentina Ionescu*

So, 10.30 – 18.30 Uhr, **06. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Zu nett für die Welt?

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

**1010-77 West** Dr. Reinhard Müller

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **18. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

## Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

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

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

**1010-80 West** Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **25. Nov. + 26. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

## Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

### Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

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

genwart bleiben. Was hat für mich den höchsten gefühlsmäßigen Wert, welche Dinge machen am meisten Freude?

**1016-60 West** Dr. Reinhard Müller

Do, 17.00 – 20.30 Uhr, **17. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

## Gewaltprävention

### „Gewalt-Sehen-Helfen“

#### Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

**1020-54 West** Silke Manus; Hilal Denizhan

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **10. Dez., 1x**

BiKuZ Sporthalle; Entgeltfrei



### 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](https://vhs.frankfurt.de/BNE)



## Frankfurt, Region, Umwelt

### Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

**0210-50 West** *Sigrid Peicke*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 14. Dez., 11x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

### Rund um den Garten

#### ● Hier blüht Ihnen was!

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

Bitte mitbringen: maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck

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

**0304-51 West** *Christof Sandt*  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **22. Okt. + 23. Okt., 2x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

#### ● Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

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

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

**0304-53 West** *Christof Sandt*  
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. Nov. + 19. Nov., 2x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30



## Kunst, Kultur, Kreativität

### Tanz

#### Stepptanz

##### ● Für Anfänger/-innen

Grundschritte wie z.B. „Shuffle“ und „Flap“ oder kleine Schrittfolgen wie „Time Step“ sowie „Buffalo“ werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

**2213-51 West** *Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **29. Aug. – 28. Nov., 12x**  
Institut Rummel; € 96

##### ● Für Fortgeschrittene

Verschiedene Stepptanz-Stile wie Jazz Tap, Musical Tap, Irish Step werden vermittelt. Komplexere Choreografien werden einstudiert und auch bei Gelegenheit aufgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

**2214-51 West** *Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **29. Aug. – 28. Nov., 12x**  
Institut Rummel; € 180

#### Musical Dance

Musical Theatre Dance ist angelehnt an eine Jazztanzform der Broadway oder Londoner West End Shows. Es wird die entsprechende Tanztechnik vermittelt und Sie lernen ausdrucksstarke Songs und Musikstücke durch Tanz zu untermalen. Dabei wird der ganze Körper trainiert und Sie finden nach und nach Ihren persönlichen Ausdruck. Requisiten wie Hüte, Stöcke oder Tücher kommen zum Einsatz. Textphrasen der Musicalmelodien werden hineingesprochen. Sie studieren eine Choreographie ein, die am Ende des Kurses bei einem kleinen Fest gezeigt werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

**2215-51 West** *Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **29. Aug. – 28. Nov., 12x**  
Institut Rummel; € 96

## Line Dance – Multidance Formation

Zu modernem und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock 'n' Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.

Einzelanmeldung möglich!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

**2221-51 West** Vera Langer

So, 14.00 – 16.15 Uhr, **11. Sep., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 12

## Tribal Fusion Bellydance

Tribal Fusion Bellydance ist eine Kombination aus klassischem Bauchtanz und American Tribal Style mit Elementen aus Modern und Jazz Dance sowie HipHop, Flamenco und Folkloretänzen. Er zeichnet sich durch das Spiel fließend-schlängelartiger Bewegungen und scharfer Akzente aus. Es werden die grundlegenden Techniken des Tribal Fusion Bellydance vermittelt, die nötigen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit gefördert. Ebenso wird eine ausdrucksstarke Choreographie vermittelt.

**2243-51 West** ☒ Stefanie Riedasch

Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69 / max. 10 TN

## Orientalischer Tanz

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

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

### ● Basis

**2245-52 West** ☒ Nuran Zinnel

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 9x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52 / max. 10 TN

### ● Aufbau

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

**2247-52 West** ☒ Nuran Zinnel

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 9x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52 / max. 10 TN

## Persisch-Orientalischer Tanz

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

**2248-51 West** Niloofar Bijanzadeh

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24 / max. 10 TN

## Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition

### Kreistänze und Mixer

Bal Folk ist ein Mitmach-Tanztreff zu französischer Folkmusik. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen, nicht die perfekte tänzerische Ausführung.

Einzelanmeldung ist möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe, 2 Schals bzw. Tücher

**2255-51 West** Wiebke Linde

Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 12

**2255-52 West** Wiebke Linde

Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 12

**2255-53 West** Wiebke Linde

Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 12

## 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 Übungseingagement 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.

Bitte mitbringen: Ukulele

**2350-52 West** *Linda Krieg*

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

### Gitarre Grundlagen

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

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

**2352-52 West** *Tillman Suhr*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98, Mat. Kosten € 5

### Liedbegleitung mit der Gitarre

#### ● Grundlagen

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

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre

**2355-50 West** *Oliver Kramer*

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Sep. – 15. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

#### ● Kompakt am Wochenende

In praktischen Übungen werden rhythmische und harmonische Konzepte vermittelt: Begleitmuster, perkussive Effekte und Fingerpicking werden genauso thematisiert wie gängige bis ungewöhnlichere Akkorde. Weitere Themen sind Song-Intro/Outro und Memotechniken zum Auswendigspielen von Akkordfolgen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel

Bitte mitbringen: akustische Gitarre

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2355-55 West** *Tillman Suhr*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42, Mat. Kosten € 5

### Jazz- und Pop-Arrangements für die Gitarre

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

Voraussetzung: Spielpraxis

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2358-50 West** *Tillman Suhr*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 104, Mat. Kosten € 5

## Fotografie

### Fotografische Grundlagen ...

#### ... für Spiegelreflex- und Systemkameras

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und 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. Weiterhin erhalten Sie die Möglichkeit praxisbewährtes Fotozubehör kennenzulernen und auszuprobieren, z.B. Filter, Stativ, Schutz der Fotoausrüstung,

bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bilderergebnissen.

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

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

**2404-52 West** *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **04. Dez., 1x**

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

## Faszination Schwarz-Weiß

### Höchst im Fokus der Kamera

Die Fotoexkursion in Frankfurt Höchst bietet uns Motive aus Stadt und Natur. Vorteil des frühen Abends ist, dass sich Licht und Schatten z.B. im Schein der Laternen zunehmend voneinander trennen und optimal für Motive in Schwarz-Weiß sind.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse und Kenntnis der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku bzw. Batterien, leere Speicherkarte, Stativ

**2412-58 West** *Anouchka Olszewski*

Di, 18.00 – 21.45 Uhr, **20. Sep., 1x**

Treffpunkt: Höchst, Schlossplatz am Brunnen; € 25

## 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

**2512-53 West** *Jan Eike Sauber*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Sep. – 20. Okt., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

## Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2513-50 West** ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

## Urban Sketching

### in der Höchster Altstadt und am Main

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Nach einem Einführungsabend online suchen wir uns bei einer gemeinsamen Exkursion zeichnerisch interessante Orte in Höchst: Zwischen reizvoller Altstadt, dem Main und den architektonischen Gegensätzen dazu am Rande der Innenstadt setzen wir die erlernten Techniken in die Praxis um.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2514-52 West** ⓘ *Linda Krieg*

Online: Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **16. Sep.**

Exkursion: Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep., 2x**

Online-Kurs; € 54

## Offenes Atelier

### Malen und Zeichnen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre mit dem Zeichnen und Malen beginnen oder wieder einsteigen wollen, haben Sie hier den Raum: Thematische Impulse für die gesamte Gruppe sowie individuelle Hilfestellungen und Tipps bereiten den Weg zu eigenen künstlerischen Ausdrucksformen. Sie können unterschiedliche Techniken ausprobieren, beschäftigen sich mit den Grundlagen wie auch mit dem spielerischen, freien Umgang mit Farbe und Material.

Bitte mitbringen: eigenes Zeichen- und Malmaterial, Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstermin

**2523-54 West** Jan Eike Sauber

Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **03. Nov. – 08. Dez., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

### Ausdrucksmalen

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

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

**2529-50 West** Annett Heide

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Okt. + 09. Okt., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72, Mat. Kosten € 15

### Aquarellieren – Grundlagen kompakt

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnter Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Ausspartechnik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert. Sie erhalten eine intensive Einführung und werden sich diese Technik systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2531-50 West** ⓘ Johannes Westenberger

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### „Do-it-yourself“ Heimwerken für Frauen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anfallende handwerkliche Arbeiten zukünftig selbst erledigen können. Es werden Geräte, Zubehör, Techniken und Materialien erklärt. Sie werden sägen, schleifen, tapezieren, bohren, spachteln und streichen sowie anhand Ihres erlangten Wissens eine eigene Pinnwand herstellen.

Bitte mitbringen: einen Arbeitskittel

Zusatzkosten: € 18 (im Kurs zu zahlen)

**2701-10 West** ⓘ Sabine Christof

Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **10. Sep. + 11. Sep., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

**2701-11 West** ⓘ Sabine Christof

Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

**2701-12 West** ⓘ Sabine Christof

Mo + Sa, 14.30 – 19.00 Uhr, **03. Dez. + 05. Dez., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

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



## Nähen, Textiles Gestalten

### Stoffe selbst gestalten mit Handdrucktechniken

Verschiedene Hand-Drucktechniken (z.B. mit Stempel, Model, Schablone, Alltagsgegenständen) werden vorgestellt und ausprobiert; es entsteht ein Mustertuch. Danach bleibt Zeit für eigene Experimente. Mit den im Kurs erworbenen Kenntnissen können Sie dann Textilien selber kreativ gestalten oder „retten“, indem Sie Flecken ganz einfach bedrucken.

Bitte mitbringen: 50 cm weiße Baumwolle zum Üben (gerne aus alter Bettwäsche; aber auch ein Stoffbeutel oder T-Shirt kann neu bedruckt werden), Einweghandschuhe und Schürze.

Alle anderen Materialien bringt die Kursleitung mit; diese sind in den Materialkosten enthalten.

**2840-50 West** Gisela Hafer  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN,  
Mat. Kosten € 5

### Foto trifft Textil

Verschiedene Transfertechniken zur Übertragung von Fotos/Farbkopien auf Stoff werden vorgestellt und ausprobiert. Durch Verfremdungen entstehen Collagen und kleine Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten  
Alle anderen Materialien bringt die Kursleitung mit; sie sind in den Materialkosten enthalten.

**2842-50 West** Gisela Hafer  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN,  
Mat. Kosten € 5



### Die VHS-Geschenkeidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 5) erwerben.

## **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.

**3135-02 West**  Caroline Pauls-Albert  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Dez. – 23. Dez., 5x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

#### Qigong | Entspannung | Beweglichkeit

##### Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um

Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen. Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne erste Erfahrungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (wenn möglich rutschfest) oder leichte Gymnastikschuhe, 2 leichte Decken, Schreibzeug, Getränke

**3170-51 West**  *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt., 5x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

**3170-52 West**  *Elke Kilimann*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Jan. – 06. Jan., 5x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## Für Beruf und Alltag in Bewegung kommen:

### Bewegt und ausgewogen den Herausforderungen einer schnelllebigen Gesellschaft begegnen

Bewegung und Ernährung spielen nicht nur für die körperliche Gesundheit eine entscheidende Rolle. Stress lässt sich durch einen aktiven Alltag und regelmäßiges, ausgewogenes Essen besser bewältigen. In einem fordernden (Arbeits-)Alltag kommt beides jedoch häufig trotz guter Vorsätze zu kurz. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, Bewegungsformen zu finden und den erhofften Ausgleich bringen. Sie lernen, wie sie mit einfachen Tricks Bewegung und Ernährung in Ihrem Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken.

Inhalte:

- Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf Bewegung und Ernährung
- Bewegung zwischendurch
- Mit Genuss gut Essen – Praxistipps
- Motivation erlangen und erhalten
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Basis-Rückentraining, Tanzend fit, Dehnen und Entspannen, Yoga für den Einstieg.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

**3173-01 West**  *Elena Bauer; Sylvia Nahrendorf-Nemetz*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**  
BiKuZ Sporthalle; € 260

## Entspannung und Körpererfahrung

### Vitalisierende Massage

#### Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannun-

gen, 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

**3202-51 West** *Claudia Zutavern*  
Sa, 10.00 – 18.15 Uhr, **10. Sep., 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 57

## Rückenreflexzonenmassage

### Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

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

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

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

**3204-51 West** *Claudia Zutavern*  
So, 10.00 – 18.15 Uhr, **11. Sep., 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 57

## Tibetische-Klangschalen-Massage Basiskurs / Gongmeditation

Sie erlernen ein Grundlagenwissen zur Arbeit mit Klangschalen. Ebenso wird ein praktisches Einsetzen von Klangschalen und einer Gongmeditation geübt. Das Wissen bezieht sich z.B. auf: welche Schalen gibt es und worin unterscheiden sie sich? Welche Techniken werden wie angewandt? Welche Wirkungen können auftreten? Welche Grenzen bestehen für mich und andere? Auf was beruhen Schwingungen, Klänge und ihre entspannende Wirkung? Wenn bereits eine oder mehrere eigene Klangschalen vorhanden sind, können diese gerne mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, etwas zum Überziehen, bei Bedarf zwei Decken.

**3212-51 West** *Petra Heller*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **01. Okt., 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

## Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

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

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

**3233-50 West** Franziska Meng

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Rundum-Entspannung

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

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

**3235-51 West** Gisela Krug

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Entspannte Auszeit mit meinem Kind

### Für Eltern mit Kindern von 6 bis 11 Jahren

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

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

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

**3239-51 West** ☎ Eva Charlotte Nimrich

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **26. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## Mit Achtsamkeit sich und andere bewegen

Kinästhetik ist ein Konzept, das im Pflegebereich einfache Handgriffe und Techniken zur Bewegungsförderung bereitstellt, mit denen die eigenständigen Bewegungsabläufe bei bewegungseingeschränkten Menschen aktiviert und die Pflegepersonen körperlich entlastet werden können. Wir erproben zum Beispiel unterschiedliche Arten und Weisen, wie wir gemeinsam von einer Sitzgelegenheit aufstehen können, um herauszufinden, welche die jeweils einfachste und kraftsparendste Methode ist. So eröffnen wir uns und anderen zahlreiche neue Möglichkeiten, sich achtsam und erleichternd durch den Raum zu bewegen.

Bitte mitbringen: Stift, Decke und Kissen

**3247-51 West** Pia Kruse

Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **05. Nov., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 32

## Der aufrechte Gang: Füße, Knie, Hüften

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

Themen:

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

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

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

**3248-52 West** Heidi Ninomiya-Rehm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Feldenkrais®

### ● Für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. In diesem Workshop bewegen Sie sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die

nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen. Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.

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

### **3255-51 West** Christina Mundt-Beisel

So, 10.00 – 15.45 Uhr, **11. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

#### ● Für mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen. Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes

### **3256-51 West** Dr. Christiane Reutel

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

#### ● Für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

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

und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes

### **3257-51 West** Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **24. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Alexander-Technik

### Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

### **3258-51 West** Gabriele Breuning

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

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

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

### **3259-51 West** Frank Cibulski

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Achtsam und sanft in Körper und Geist ankommen

Drei Stunden, die Sie in die Ruhe führen, Sie dabei unterstützen, Kontakt zu sich selbst zu stärken sowie Ihren Geist immer wieder im Jetzt zu verankern. Die geführten Konzentrations- und Entspannungsübungen und die achtsame Körperarbeit bedienen sich der

Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und der Achtsamkeitsmeditation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Auflage für die Yoga-Matte

**3260-52 West** *Frank Cibulski*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Qigong – die 5 Elemente

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

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

**3273-51 West** *Nikolai Bosselmann*

Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 11x**

BiKuZ Sporthalle; € 95

## 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: Stift, dicke Socken, etwas zum Überziehen

**3281-51 West** *Wahjudin Wangsadinata*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Die Fünf Tibeter®

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

Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangschalenmeditation vorgestellt.

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

**3292-53 West** *Heidi Ninomiya-Rehm*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Yoga

### Hatha Yoga für den (Wieder-)Einstieg

Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht Ihnen einen sanften Einstieg in die Yogapraxis und Sie werden genügend Zeit haben um die einzelnen Asanas zu erleben und zu fühlen. Hier lernen Sie die wichtigen Basics und bauen Schritt für Schritt Ihr Basiswissen auf. Diese Stunde ist ein guter Einstieg ins Yoga für Anfänger/-innen oder Wiederanfänger/-innen nach einer längeren Pause.

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen, bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

**3331-51 West** *Olga Kuroed*

Mi, 17.50 – 18.50 Uhr, **05. Okt. – 07. Dez., 10x**

BiKuZ Sporthalle; € 57

### Hatha-Yoga

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

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

**3339-51 West** *Caroline Pauls-Albert*

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

**3339-53 West** *Wiebke Linde*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 9x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3341-51 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3341-53 West** *Caroline Pauls-Albert*  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3341-62 West** *Manfred Führer*  
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 12x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3341-63 West** *Manfred Führer*  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 12x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3341-64 West** *Dorothea Ernst*  
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3341-66 West** *Dorothea Ernst*  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

### Sanftes Yoga inklusiv

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

Für Menschen mit Assistenzbedarf ist die Begleitperson, nach Rücksprache mit dem Fachbereich, entgeltfrei.  
Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen (für Lüftungspausen)

**3352-51 West** *Caroline Pauls-Albert*  
Mo, 16.15 – 17.30 Uhr, **05. Sep. – 17. Okt., 6x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

### Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelpen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. In dynamischen Übungen und Flows üben Sie sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab. Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten.

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

**3353-50 West** *Petra Heller*  
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Sep. – 15. Nov., 9x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

### ● Workshop

**3353-51 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungsfolgen synchron zum Atem ausgeführt werden. Der Yoga-Stil steht für eine Praxis des konstanten Flusses, in dem Intention, Atem, Bandhas, Blickrichtung (Drishti) und Bewegung verbunden werden. Der Übergang von einer Asana in die andere ist genauso lang wie der Atemzug. In Brückengliedern, wie der Berghaltung, wird zwischen den einzelnen Sequenzen nachge-spürt. Wer einerseits das Gleichgewicht von Körper und Geist herbeisehnt und andererseits Kraft und Beweglichkeit aufbauen möchte, trifft mit Vinyasa eine ausgezeichnete Wahl.

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

**3357-51 West** *Karolina Pier*  
Do, 19.05 – 20.35 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**  
BiKuZ Sporthalle; € 112

**3357-53 West** *May Blombach*  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Sep. – 29. Nov., 11x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 94

### Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

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

### **3358-53 West** Almut Kiersch

Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 11x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 94

#### ● **Herbst-Workshop**

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. In diesem Workshop liegt ein besonderer Fokus auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Die ruhige und gleichzeitig intensive Yin Yoga-Praxis eignet sich besonders gut, um die Selbstwahrnehmung zu schulen und Akzeptanz, Geduld und Vertrauen zu kultivieren. Die abschließende Yoga Nidra Tiefenentspannung unterstützt die körperliche und geistige Regeneration.

### **3358-58 West** Almut Kiersch

Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **05. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

## **Stress abbauen mit Yoga**

Die meisten von uns stehen ständig unter Stress. Egal ob auf der Arbeit, im Familienleben oder in der Freizeit. Chronischer Stress wird immer mehr zur Normalität! Yoga, Ruhe und Entspannung bieten hier einen sehr guten Ausgleich, sodass Ihr inneres Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann. Der Workshop bietet einen Mix aus theoretischem Wissen zu „Stress“ (Ursachen, Reaktionen, Verstärker) und praktischen Yoga-Übungen. Verhaltenstherapeutische Methoden stehen ebenfalls im Fokus stehen. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit für mehr Kraft, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, und lernen Sie leichte Übungen für den Alltag kennen, um Stress resistenter zu begegnen.

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

### **3359-51 West** Hannah Kurtz

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Yin Yoga meditativ mit Klangschalen**

Das Yin aus dem Yin Yang ist das sanfte, hingebende und lassende Element des Yogas. Dieses ruhige Yoga, ohne Muskelanspannung und Leistungserwartungen, entspannt tief und wird in diesem Kurs besonders durch die wohltuenden Frequenzen der Klangschalen unterstützt. Die Entspannung wird ebenso durch

die obertonreichen Klangschalen unterstützt und die Muskelkontraktionen lassen automatisch nach, was in Ihnen tiefe Ruhe auslösen kann.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen), warme Socken, bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

### **3359-52 West** Petra Heller

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Sep. – 17. Nov., 9x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

## **Yin und Yang Yoga**

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen, bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

### **3360-51 West** Olga Kuroed

Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **05. Okt. – 07. Dez., 10x**

BiKuZ Sporthalle; € 72

#### ● **Workshop**

### **3360-52 West** Karolina Pier

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### **3360-53 West** Karolina Pier

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Sanftes Yoga und Yoga Nidra**

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Sitzkissen, leichte Decke, warme Kleidung, Socken

### **3361-51 West** Sylvia Nahrendorf-Nemetz

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Yoga für das innere Gleichgewicht

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z.B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z.B. Drehsitz, Krokodil) ergänzen die Sequenz. Atemübungen (z.B. die Wechsellatmung), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Für Yogainteresierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

**3362-51 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Yoga und Ayurveda kennenlernen

Im Ayurveda („Wissen vom Leben“) geht es darum, die eigene Konstitution (Dosha) zu kennen und dementsprechend typgerecht zu leben. Sie erhalten eine intensive Einführung in Geschichte, Hintergründe und Ziele des Ayurveda. Sie lernen, wie Sie Ihre Konstitution bestimmen und Ihre Lebens- und Ernährungsweise daran anpassen können. Die Verbindung zu Yoga spielt dabei eine wesentliche Rolle. Daher wird die Theorie durch zwei Yogapraxis-einheiten ergänzt: eine erdende Hatha Stunde und zum Abschluss eine Yin Sequenz. Geeignet für Yogainteresierte mit und ohne Vorkenntnisse sowie Ayurvedainteresierte ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

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

**3367-51 West** *Eva Paasch*

Sa, 09.30 – 16.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Naga Yoga

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

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

**3381-51 West** *Dorothea Ernst*

So, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Regeneratives Yoga

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

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

**3382-51 West** *Dorothea Ernst*

So, 12.15 – 15.15 Uhr, **11. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Yoga-Reise durch die 5 Elemente

Dieses Yin Yoga-Workshop verhilft uns zur tiefen Entspannung, wobei wir uns auf eine Reise durch verschiedene Elemente und Meridiane begeben werden. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, dabei loszulassen und uns der Praxis voll und ganz hinzugeben. Der Workshop wird, in der aktivierenden Hatha Praxis, den Herbst/Winter-Elementen gewidmet sein, um uns auf die Passivität des Yin besser einlassen zu können. Danach gibt es eine kurze Pause, um dann in die lange und entspannende Yin Praxis zu gehen. Während Sie sich in den Yin Haltungen befinden, erfahren Sie mehr über das jeweilige Element und die assoziierten Meridiane.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken

**3385-51 West** *Eva Paasch*

So, 09.30 – 16.00 Uhr, **04. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Lachyoga – Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Lebenskraft, denn Lachen hat positive Effekte auf Körper und Geist. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der modernen Lachtherapie. Inhalte sind die Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur graue Theorie betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3390-52 West** *Florentina Ionescu*

So, 10.00 – 14.30 Uhr, **09. Okt., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

## Yoga für Mamas

### mit Baby im Alter von ca. 2 – 14 Monaten

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

Bitte mitbringen: Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby, Socken, etwas zum Überziehen

**3398-51 West** ☒ *Karolina Pier*  
Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

## 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

**3412-51 West** *Elfrun Wagner*  
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 11x**  
BiKuZ Sporthalle; € 63

**3412-52 West** *Elfrun Wagner*  
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 11x**  
BiKuZ Sporthalle; € 63

**3412-63 West** *Claudia Zutavern*  
Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 12x**  
BiKuZ Sporthalle; € 69

**3412-64 West** *Claudia Zutavern*  
Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 12x**  
BiKuZ Sporthalle; € 69

**3412-65 West** *Claudia Zutavern*  
Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 12x**  
BiKuZ Sporthalle; € 69

**3412-69 West** *Sabine Astheimer*  
Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **28. Sep. – 07. Dez., 10x**  
BiKuZ Sporthalle; € 58

**3412-70 West** *Sabine Astheimer*  
Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **28. Sep. – 07. Dez., 10x**  
BiKuZ Sporthalle; € 58

## 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

**3421-51 West** ☒ *Sybille Pinnow*  
Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 13x**  
BiKuZ Sporthalle; € 74

**3421-52 West** ☒ *Sybille Pinnow*  
Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **30. Aug. – 13. Dez., 13x**  
BiKuZ Sporthalle; € 74

**3421-60 West** ☒ *Sybille Pinnow*  
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 13x**  
Haus Sindlingen; € 87

**3421-61 West** ☒ *Sybille Pinnow*  
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **31. Aug. – 14. Dez., 13x**  
Haus Sindlingen; € 87

## 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

**3423-51 West** *Elena Bauer*  
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 12x**  
BiKuZ Sporthalle; € 69

## Pilates

### ● Basis

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

**3427-62 West** *Stefanie Langhammer*

Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 10x**

BiKuZ Sporthalle; € 58

### ● Intensiv

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

**3429-51 West** *Stefanie Langhammer*

Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 10x**

BiKuZ Sporthalle; € 58

## Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

**3432-51 West** *Karolina Pier*

Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 103

## Fitness und Sport

### Sanfter Fitness-Mix

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich

einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder) einstieg geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

**3514-51 West** *Elena Bauer*

Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

### Fitness-Mix

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

**3515-51 West** *Karolina Pier*

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

**3515-52 West** *Karolina Pier*

Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**

BiKuZ Sporthalle; € 74

**3515-56 West** *Olga Kuroed*

Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **05. Okt. – 07. Dez., 10x**

BiKuZ Sporthalle; € 57

### Kick & Punch – Eine Stunde Power

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

**3519-51 West** *Karolina Pier*

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

### Punch the Beat

Punch the Beat vereint Spaß und Sport zu einer perfekten Einheit. Trainiert werden das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und natürlich auch die Muskeln. Mit einfachen Box- und Kickelementen kann man den Stress des Alltags rauslassen. Die Stunde ist so aufgebaut, dass man auch ohne Kampfsporterfahrung sehr leicht folgen kann. Vergleichbar ist der Kurs mit Zumba oder Dance Workout nur mit Box- und Kickelementen statt Tanzschritten. Durch

den großen Funfaktor vergeht die Zeit wie im Fluge und zurück bleibt gute Laune.

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

**3549-51 West** *Elena Bauer*

Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

## Zumba®

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

**3550-55 West** *Volker Bernal Manjarrés*

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 13x**

BiKuZ Sporthalle; € 74

## Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist. Mitmachen kann Jede/-r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

**3554-51 West** *Elena Bauer*

Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 12x**

BiKuZ Sporthalle; € 69

## Rückbildungsfitness

Aktiv und fit durch die Elternzeit: Es erwartet Sie ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Gezielte Übungen stärken den Beckenboden, und die im Alltag mit Baby stark beanspruchten Bereiche wie Schultern, Nacken und unterer Rücken. Es wird wieder erlernt, die Bauchmuskulatur zu spüren und diese korrekt anzusteuern. Lockerungs- und Dehnübungen helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu entspannen.

Die Mamas stehen im Fokus, die Babys werden bei Bedarf in die Übungen einbezogen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für Ihr Baby, etwas zum Überziehen, Getränk

**3558-51 West** ☒ *Karolina Pier*

Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

## Selbstverteidigung für Frauen

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

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

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe mit heller Sohle

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.**

**3561-51 West** ☒ *Gunnar Schneider*

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **10. Sep., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 48

## Thai- und Kickboxen

### Kombiniert mit Workout

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

Bitte mitbringen: Boxhandschuhe (falls vorhanden), etwas zum Überziehen

**3563-51 West** *Besino Lars Klaus*

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. Sep. – 29. Nov., 11x**

BiKuZ Sporthalle; € 94

## Wing Tsun – Selbstverteidigungs-Workshop

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Sportschuhe

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich**

**3565-51 West** Gunnar Schneider

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **08. Okt., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 48

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



## Fit und aktiv im Freien

### Fitness-Walk

In diesem Kurs geht es in zügigem Tempo rund um den Höchster Stadtpark. Kurze Stopps werden für verschiedene Kräftigungsübungen genutzt. Hierbei wird nicht nur die Parkbank mit ins Training integriert. Die Grundfitness wird verbessert, die Muskulatur gestärkt und auch das Immunsystem, denn wir trainieren draußen! Das Training in der Gruppe motiviert zusätzlich und bringt viel Spaß.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Aufbewahrungsmöglichkeiten sind vorhanden.

Bitte kommen Sie in Joggingsschuhen und dem Wetter angepasster sportlicher Kleidung.

Bei einsetzender Dämmerung empfehlen wir das Joggen mit Reflektionsbändern und Stirnlampe.

**3626-51 West** Sandra Schön

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 19. Okt., 5x**

Treffpunkt: Bildungs- und Kulturzentrum Haupteingang; € 29

### Ganzkörpertraining im Freien

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei welchem wir unsere Ausdauer verbessern, die Muskulatur, die Koordination sowie den Gleichgewichtssinn stärken. Neben verschiedenem Equipment wird auch das eigene Körpergewicht als Trainingsutensil genutzt. Bei Regen mit genau so viel Spaß wie bei Sonnenschein. Das Training in der Gruppe motiviert und wir tun zusätzlich etwas für unser Immunsystem, denn wir trainieren draußen!

Das Angebot richtet sich an Personen mit und ohne Vorkenntnisse. Es wird gemeinsam trainiert, aber jede/-r in eigener Intensität. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte kommen Sie bereits in Sportschuhen und dem Wetter angepasster sportlicher Kleidung.

Für Personen mit starken gesundheitlichen Einschränkungen ist der Kurs nicht geeignet.

**3630-51 West** Sandra Schön

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Sep. – 19. Okt., 5x**

Treffpunkt: Bildungs- und Kulturzentrum Haupteingang; € 29

# 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](https://vhs.frankfurt.de),
- per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto: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](https://vhs.frankfurt.de/Beratung)

## Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

## Prüfungen und Zertifikate

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

### Italienisch: CELI-Prüfungen

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

### Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

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

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutschkurse

Im VHS-Zentrum West im BiKuZ bietet die Volkshochschule Deutschkurse in unterschiedlichen Kursformaten an:

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

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter [vhs.frankfurt.de](https://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](https://vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung)**

### Wie bekomme ich einen Beratungstermin?

Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- [vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung](https://vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung)
- per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto: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](https://vhs-frankfurt.eurotest.me)

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



## Englisch

### Englisch 1 (A1)

#### Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

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

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

**4213-85 West**  *Lilit Onanyan*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Sep. – 25. Jan., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

### Englisch 3 (A2)

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

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

**4221-88 West**  *Lilit Onanyan*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

### Englisch Auffrischung B1

#### Kenntnisse ab Stufe 6

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

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

**4236-60 West**  *Petra Gerginov*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 25. Jan., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

### Conversation and Grammar B2

#### Kenntnisse ab Stufe 10

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante

Themen auf dem Sprachniveau B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Macmillan English Grammar in Context Intermediate, Student's Book with CD-ROM and Key, Hueber Verlag

**4267-50 West**  *Petra Gerginov*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195



#### VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](https://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.



## 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

**4404-77 West** *N.N.*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. Nov. – 28. Feb., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

## Italienisch 3 (A1)

Sie haben ca. 60 Unterrichtsstunden Kenntnisse

Sie lernen:

- eine Stadt und ein Stadtviertel beschreiben
- Personen beschreiben, sich über Familie, Freunde und Nachbarn unterhalten
- ein einfaches Reiseangebot verstehen, sich über ein Hotel informieren
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

**4407-61 West** N.N.

Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

## Polnisch

### Polnisch als Herkunftssprache

Wird Polnisch immer noch teilweise in Ihrer Familie gesprochen, sodass Sie gut wie alles verstehen, aber selbst nicht sprechen? Möchten sie im Kurs ihre Barriere überwinden und endlich Ihre Muttersprache wieder sprechen und schreiben können? Wir würden Ihnen gerne dabei helfen!

Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

**4471-00 West** Agnieszka Krusemarck

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Okt. – 27. Jan., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 215

### Polnisch 1 (A1)

#### Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen und verstehen

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 1 – 4

**4471-37 West** Agnieszka Krusemarck

Mi, 17.45 – 20.00 Uhr, **05. Okt. – 18. Jan., 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

## Spanisch

### Spanisch 1 (A1.1)

Sie lernen:

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

**4512-65 West** Beatriz Enders

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Okt. – 15. Dez., 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

### Spanisch 2 (A1.2)

Sie haben circa 45 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Sie lernen:

- ein Hotelzimmer reservieren, Auskünfte einholen
- über Erfahrungen berichten
- den Tagesablauf beschreiben
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 6 – 12

**4522-16 West** Beatriz Enders

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 11. Jan., 14x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

### Tertulia C1

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

**4582-52 West** María Vázquez

Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 14x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

**5014-22 West** Biljana Varzic

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

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

### Zweite Schritte am Computer

#### Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2019 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2019 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:

- Bedienung der Windows 10 Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen

- Word und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

**5016-24 West** Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov. + 27. Nov., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 15

### Souverän an Online-Meetings teilnehmen

#### PC-Technik sicher im Griff!

Ob für den Beruf oder für die Freizeit – Sie möchten lernen, wie Sie in Zukunft mit Ihrem eigenen Gerät souverän an Videokonferenzen teilnehmen und mit funktionierender Technik glänzen? Das Beherrschen der einzelnen Laptop-/Tablet-Komponenten und das Zusammenspiel dieser stehen im Zentrum des Kurses.

Inhalte:

- relevante Betriebssystem-Einstellungen
- sichere Verwaltung unterschiedlicher Dateitypen
- datenschutzrelevante Browsereinstellungen
- sichere Browsernutzung
- souveräne Nutzung des Funktionsumfangs der Videokonferenz-App „Zoom“
- relevante Hardware-Komponenten im Technik-Check
- Online-Netiquette

Voraussetzungen: PC-/ und Internet-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Laptop/Tablet mit Ladekabel.

**5017-26 West** Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Jan. + 29. Jan., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

### Windows 11 für Umsteiger/-innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit dem Betriebssystem Windows 11 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets

- Snap Layout und mehrere Desktops
- Tablet-Modus
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

**Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!**

**5018-24 West** Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Jan., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

## Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

**Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer**

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/Laptop beseitigen – oder noch besser lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

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

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

**5019-22 West** Biljana Varzic

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

## 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, 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.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5065-56 West** Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,

**12. Dez. + 14. Dez., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 unverschlüsselte Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

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

**5066-56 West** Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Dez., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

### iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen

**Einsatzmöglichkeiten im Überblick**

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind noch in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie in diesem Kurs Ihr neues Gerät kennen und sicher einzusetzen. In diesem Kurs besprechen wir u. a. die vorinstallierten Apps (App Store, Safari, Kamera, Finder) und wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können. Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie Gelegenheit die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone / iPad nachzuvollziehen.

Inhalte:

- Erläuterung der Wischtechnik und Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur
- Einrichtung wichtiger Einstellungen u. a. WLAN / mobile Daten
- Vorteile und sinnvolle Nutzung von iCloud (Kontakte, Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen)



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

- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Ladekabel

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem iPad-Leihgerät der VHS. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

**5080-22 West** *Biljana Varzic*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

## Textverarbeitung

### Word 2019 I

#### Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u. a.:

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

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

**5100-20 West** *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep. + 18. Sep., 2x**

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

### Word 2019 II

#### Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2019, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u. a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen

- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

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

**5103-20 West** *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**

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

## Tabellenkalkulation

### Excel 2019 I

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

Inhalte u. a.:

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

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

**5140-24 West** *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep. + 18. Sep., 2x**

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

### 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

**5142-22 West** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**

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

## 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

## Kombinationskurse – MS Office

### Word, Excel und PowerPoint 2019 I

#### Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2019 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Inhalte behandelt:

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

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

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

**5272-30 West**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

## Bild- und Fotobearbeitung

### Mein eigenes Fotobuch erstellen

#### Tipps und Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination. Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

**5318-22 West** Anja Peschke

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

## Social Media Marketing

### Professionelles Texten für Internet und Social Media

#### Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Und wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den/die Empfänger/-in. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:

- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaersns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Texten mit Google
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

**5434-50 West**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Sie möchten von  
zu Hause aus lernen?

Wir haben im  
Frühjahr/Sommer 2022  
mehr als 450 Online-Kurse  
im Programm:

**vhs.frankfurt.de/  
Onlinelernen**



## Webdesign und Webentwicklung

### WordPress I

#### Einstieg in das CMS

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML-, CSS- und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen. Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse; Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten, HTML und CSS-Kenntnisse sind bei der Anpassung des Layouts hilfreich.

**5453-22 West** Barbara Funke

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

### Dynamische Webseiten

#### Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

- Editoren/ Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

**5495-22 West**  Claus Grund

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

# 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.

Zur Vorbereitung findet ein Elternabend statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

**6711-01 West** Ilona Flick; Dieter Neumüller

Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Sep., 1x**

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**

BiKuZ Sporthalle; € 90

## Trommeln mit der Djembe

Westafrikanische Percussion-Instrumente erfreuen sich steigender Beliebtheit. Nun könnt auch ihr eines dieser Instrumente, die Djembe, für euch entdecken. Der Sene/malien Profimusiker Amadou Diallo bringt euch die grundlegenden Spieltechniken bei. Schon nach wenigen Übungen, die euer Gefühl für Rhythmus, eure Konzentration und die Achtsamkeit für eure Mitspieler schulen, könnt ihr zusammen in der Gruppe trommeln. Die Übungen werden euren verschiedenen Fähigkeiten angepasst.

Trommeln könnt ihr gegen eine Leihgebühr von uns bekommen.

Bitte gebt dies bei eurer Anmeldung an.

### ● ab 13 Jahren

**6732-01 West** Amadou Dabo Diallo

Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 15

### ● 8 – 12 Jahre

**6732-02 West** Amadou Dabo Diallo

Sa, 15.45 – 17.45 Uhr, **17. Sep., 1x**

BiKuZ Sporthalle; € 15



## 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.

## Spanisch

### ● Für Anfänger/-innen, 8 – 12 Jahre

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

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

**6745-01 West** María Vázquez

Sa, 11.45 – 12.45 Uhr, **05. Nov. – 28. Jan., 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

### ● Für den Alltag, 10 – 15 Jahre

Hier könnt ihr nach den vorhergegangenen Kursen oder mit entsprechenden Vorkenntnissen eure Spanischkenntnisse weiter ausbauen und euch für den Sprach-Alltag fit machen. Ihr lernt Themen aus dem und für das Alltagsleben: Schule, Zuhause, in der Stadt, im Restaurant, auf dem Sportplatz etc. Wir wollen erreichen, dass ihr euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich wird nebenbei auch noch Grammatik gelernt.

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

**6745-02 West** María Vázquez

Sa, 10.30 – 11.30 Uhr, **05. Nov. – 28. Jan., 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

## Filme schneiden

### ab 12 Jahren, Ferienkurs

Ihr liebt Filme über alles, könnt von Clips nicht genug bekommen und wollt lernen, einen Film professionell zu schneiden? In diesem Kurs erhaltet ihr von unserer Kursleitung Grundkenntnisse darüber, wie man Filme schneidet (inklusive Fotomontage), Tipps und Tricks für eure zukünftigen Filmprojekte. Ihr lernt wie aus vielen kleinen Videoclips ein spannendes Gesamtkunstwerk entsteht. Dazu schneidet ihr vorgefertigtes Material, ihr vertont die Bilder, wählt euren Titel und fügt ein entsprechendes Intro und Outro hinzu. Jeder Tag ist einem der Themen gewidmet. Hintergrundwissen über Kamera und Codec-Wissen werden einführend behandelt.

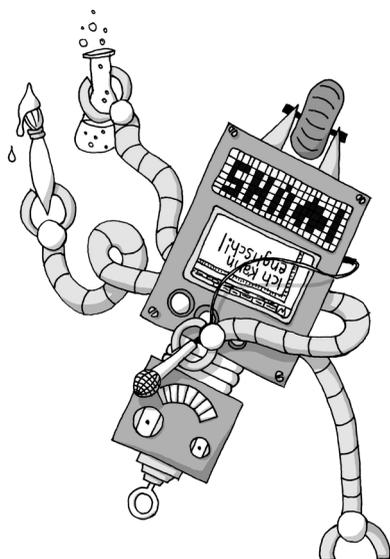
Eure fertigen Ergebnisse könnt ihr am Donnerstag 03. November, 15.30 bis 17.30 Uhr euren Freunden und Bekannten im Filmforum Höchst präsentieren. Dafür öffnen wir extra unseren Kinoraum für euch.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

### 6753-03 West Aziz Onuk

Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. Okt. – 27. Okt., 4x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80



## Aktiv im Alter

### Aquarellieren und Zeichnen

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebung angestrebt, insbesondere anhand von Stilleben- und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

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

### 7125-70 West Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 16. Dez., 8x**, 14-tägig  
Senioren-Initiative-Höchst; € 107 / max. 6 TN

### 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

### 7134-61 West Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 13x**  
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 75

### 7134-62 West Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 13x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

### 7134-63 West Jasmin Herkelmann

Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 13x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

## English Conversation

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

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

### ● Lernstufe B1

**7142-77 West** Ursel Schoeltzke  
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

**7142-80 West** Eike Beedle  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Sep. – 29. Nov., 10x**  
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 87

### ● Lernstufe B2

**7142-86 West** Ursel Schoeltzke  
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

## 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 bewandert“ 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

## Die VHS-Geschenkeidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 5) erwerben.



# VHS-Unterrichtsorte

## Höchst

### **BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum**

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

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

---



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

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

---

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

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

## Nied

### **Begegnungszentrum Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.**

Tram 11+21 → Birminghamstraße



## Sindlingen

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

S1 → Sindlinger Bahnhof

## Unterliederbach

### **Institut Rummel, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.**

Bus 58 → Königsteiner Straße

---

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

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



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



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

