

Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Programm
Herbst/Winter 2022/23

Liebe Leserin, lieber Leser,

während der Corona-Pandemie sind die negativen Auswirkungen fehlender sozialer Kontakte deutlich geworden. Viele Seniorinnen und Senioren litten besonders unter den Folgen der Beschränkungen. Oft folgten Stress und Einsamkeit. In dieser Zeit der unfreiwilligen Isolation ist vielen bewusstgeworden, wie wichtig es ist, Kontakte aufrechtzuerhalten – auch unterstützt durch Smartphones, Tablets oder PCs.

Mit unserem VHS-Angebot „Aktiv im Alter“ eröffnen wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, neue Lebens- und Erfahrungswelten wieder in Gemeinschaft vor Ort für sich zu entdecken.

Die vielfältigen Kurse ermöglichen es Ihnen, Körper und Geist zu trainieren, die eigene Kreativität zu entfalten und technische Wissenslücken zu schließen. Es erwartet Sie ein umfangreiches Programm aus den Bereichen *Bewusst älter werden, Gedächtnistraining, Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen, Computer und Internet* sowie *Mobilgeräte*.

Übergreifendes Ziel unserer Kursangebote für aktive Seniorinnen und Senioren bleibt der Spaß am gemeinsamen Lernen – ohne Zeitdruck, in kleinen Lerngruppen und in Ihrem eigenen Tempo. Der gemeinsame Austausch ist dabei ebenso wichtig wie die fachliche und anschauliche Vermittlung der Lerninhalte durch unsere erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter.

Die Kurse finden vor- und nachmittags statt, wohnortnah und stadtweit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unseren Kursen.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main

Inhalt

Kursanmeldung und Information	6
Informationen zur Anmeldung	8
VHS-Unterrichtsorte	61

Studium Generale	10
-------------------------------	-----------



Bewusst älter werden

Gönne Dich Dir Selbst – Selbstfürsorgend leben	11
Die Fülle des Lebens erfahren	11
Wertorientierte Biografiearbeit	11
Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60	12
Alt und weise? Ein kritischer Blick auf das Alter im Märchen.....	12
Märchen aus unseren Kindertagen	12
Gutes Hören.....	13
Vorsorgerecht.....	13
Geld und Wissen im Alter	14
„Gewalt-Sehen-Helfen“	14



Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining	16
Regelmäßiges Gedächtnistraining.....	17
Denksport, der Spaß macht.....	17
Neu: Gedächtnistraining Japan.....	17
Forever clever – Gedächtnistraining für Alt und Jung.....	18
Bridge	19



Kunst und Kultur

Online-Kurs: Autobiografisches Schreiben.....	22
Kunstgeschichte	22
Stadtführungen in Frankfurt.....	23
Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung.....	24
Gitarrenensemble.....	25
Zeichnen und Malen	25



Gesundheit

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe	27
Atmung und Bewegung	27

Hatha-Yoga	28
Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung.....	28
Gymnastik 60 plus	29
Sitzgymnastik.....	31
Wassergymnastik	31
Fit, Fun, Line Dance!	32
Tanzen 55+	33
Zumba® Gold	34



Sprachen

Englisch.....	37
Französisch.....	40
Italienisch.....	42
Spanisch.....	43



Computer und Internet

Erste Schritte am Computer	46
Zweite Schritte am Computer	47
Dritte Schritte am Computer	48
Vierte Schritte am Computer.....	49
Neu: Was tun, wenn der Computer nicht macht was er soll?	49
Sicherheit am Computer und im Internet.....	50
Sicherer Einkauf im Internet.....	50
Bring your own device (BYOD): Umstieg auf Windows 11	51



Mobilgeräte

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf.....	53
Mein erstes/neues Smartphone.....	54
Fragen und Antworten zum Smartphone.....	55
iPad- und iPhone-Grundlagen	55
Die iCloud für iPhone und iPad	56
Die Foto-App für iPhone und iPad.....	57
Android-Smartphone I.....	57
Android-Smartphone II.....	58
Grundlagen und Anwendungswissen für Smartphones und Tablets mit Android	58
Fotokamera und Bilder bei Smartphones und Tablets mit Android	59
Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet	59
WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren	60

Information

Ansprechpartner/-innen

Information und Beratung:

Für die Bereiche Bewusst älter werden,
Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen

Eva Bergauer

Telefon 069 212-37963

E-Mail eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de

Für die Bereiche Gedächtnistraining,
Computer, Internet und Mobilgeräte

Marco Mayer

Telefon 069 212-73226

E-Mail marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation:

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

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

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

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

Vanessa Zecchinon

Telefon 069 212-75393

E-Mail vanessa.zecchinon.vhs@stadt-frankfurt.de

Kursanmeldung

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

Online unter vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

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

Persönlich

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

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

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Ummeldung

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

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

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

Abmeldung

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

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

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

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

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

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.

Symbole im Programm

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

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

Das Zusteigen ist jederzeit möglich.

Anmeldung zur Vortragsreihe, Schwerpunkt „Antike“

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

Organisation

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

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



Bewusst älter werden

Gönne Dich Dir Selbst – selbstfürsorgend leben

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

7102-51 Nord Dr. Robyn Handel

Fr, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Die Fülle des Lebens erfahren

Wertorientierte Biografiearbeit

Wir halten inne, um einen klaren und zugewandten Blick auf den reichen eigenen Lebensweg zu werfen: Die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende/einschneidende Erlebnisse. Mit Hilfe unterschiedlicher kreativer Zugänge wollen wir fragen:

- Wie kann ich mein Leben verstehen?
- Gibt es einen roten Faden?
- Wo stehe ich jetzt?

Und in die Potentiale blicken:

- Was möchte noch gelebt werden?
- Wofür möchte ich mich am liebsten einsetzen?
- Wohin soll/möchte ich mich entwickeln?

Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, Auseinandersetzung und Würdigung des bisherigen Lebens und den Blick nach vorne auf eine mögliche Zukunft.

7102-52 Dr. Robyn Handel

Fr, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov. + 25. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 43

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Hier entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzungen und konkreten Handlungsoptionen. Lassen Sie innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und innerem Frieden entstehen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle Lösungen. Dem Kursleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

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

7102-53 Norbert A. Büth

Fr – So, 14.00 – 18.00 Uhr, **27. Jan. – 29. Jan., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

Alt und weise?

Ein kritischer Blick auf das Alter im Märchen

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

7102-54 Gabriele Wolff-Starck

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

Märchen aus unseren Kindertagen – was sagen sie uns heute?

Was war als Kind Ihr Lieblingsmärchen? Warum? Welche Geschichte hat Ihnen Angst gemacht? Was fanden Sie blöd,

was fanden Sie gut? Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, an welche Märchen wir uns erinnern und was diese Erinnerungen möglicherweise bedeuten. Vor diesem Hintergrund steigen wir noch einmal auf den Märchent Teppich und hören einige Märchen. Dabei werden wir Impulse für unser Erwachsenenleben finden. Denn Geschichten haben eine große Kraft, sie berühren uns auf ganz besondere Weise.

7102-56 Gabriele Wolff-Starck

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

Gutes Hören

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

7106-51 Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

7106-52 Nord Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

Vorsorgerecht

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

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen.
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe.

- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus.

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

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

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

7107-73 Jan Neynaber
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

„Gewalt-Sehen-Helfen“

• Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

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

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

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

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt am Main.

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

• Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt am Main.

7110-52 Jürgen Stierner
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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



Gedächtnistraining

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

Einführung in das Gedächtnistraining

● Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

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

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk

7111-50 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7111-51 Nord Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

● Das merk ich mir!

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

7111-52 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

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

Regelmäßiges Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

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

7111-55 Brigitte Hentschel
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **08. Sep. – 20. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-56 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **26. Sep. – 09. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-57 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Sep. – 09. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-58 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 09. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-59 Brigitte Hentschel
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **03. Nov. – 15. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Gedächtnistraining Japan

Übungen mit Sprache, Schrift und Origami

Es gibt viele Wege unser Gedächtnis fit zu halten. Manche empfehlen Kreuzworträtsel, Sudoku oder Gedächtnisspiele, andere raten dazu, eine neue Sprache zu lernen. In diesem Kurs möchten wir mehrere Wege gehen und uns besonders mit Japan auseinandersetzen. Japan ist schon seit Jahrzehnten das Land mit der höchsten Lebenserwartung. Lernen Sie die ersten Wörter japanisch. Erleben Sie spielerisch die japanische Schrift und Sprache: mit Zeichen, Nummern und kleinen Dialogen. Ergänzt und aufgelockert werden die Inhalte mit einfachen Faltanleitungen – Origami: der Kunst des Papierfaltens. Neben dem Verbessern feinmotorischer Fähigkeiten und dem Erkennen geometrischer

NEU im Programm

Zusammenhänge, ist die Konzentration die zentrale Komponente, die mit Hilfe von Origami gefördert werden kann. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Ihr Gehirn, steigern Ihre Leistungsfähigkeit und regen das Denkvermögen an.

7111-65 Yoko Hosoda

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **04. Okt. – 15. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 62

7111-66 Yoko Hosoda

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **29. Nov. – 24. Jan., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 62

Forever clever – Gedächtnistraining für Alt und Jung (11 – 14 Jahren)

Für ältere Menschen und Jugendliche

In diesem Kursangebot lernen Sie die Grundlagen des Gedächtnisses kennen sowie das Zusammenspiel und die Bedeutung von Gehirn, Ernährung und Bewegung. Sie trainieren Ihre beiden Gehirnhälften durch Bewegungs- und Koordinationsübungen (z.B. Jonglieren mit Tüchern) und erlernen einfache Merktechniken und effektive Konzentrationsübungen kennen. Dabei wird viel Wert daraufgelegt, dass die Übungen Spaß machen. Folgende Lerninhalte warten auf Sie:

- Generationsübergreifendes Gedächtnistraining mit effektiven Merktechniken
- Praktische Tipps und abwechslungsreiche Übungen, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- Bewegungs- und Koordinationsübungen, um die Vernetzung beider Gehirnhälften zu verbessern
- Kreative Techniken, um lustige Merkhilfen zu entwickeln
- Fachliche Kurzvorträge zur Bedeutung einer gehirngerechten Ernährung und die Wichtigkeit der körperlichen Bewegung für das Gehirn

7111-67 Petra Wagner

Sa, 09.30 – 12.45 Uhr, **29. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

7111-68 Petra Wagner

Sa, 09.30 – 12.45 Uhr, **14. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

NEU im
Programm

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Sie Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Unsere Kurse orientieren sich am Forum D 2012, das Standard-Bietsystem des Deutschen Bridge-Verbandes. Das Lehrmaterial kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über die Kursleitung erworben werden.

● Minibrücke für Anfänger/-innen

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

Voraussetzung: keine – außer Spaß am Spielen

7111-70 Pia Neuhoff

Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **12. Sep. – 09. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Alleinspiel

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

7111-71 Pia Neuhoff

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **12. Sep. – 09. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Reizung A

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

7111-72 Pia Neuhoff

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Freies Spielen

Freies Spielen mit anschließenden Erklärungen zu Reizung, Ausspiel, Plan des Alleinspiels und Gegenspiels nach den Richtlinien des Forum D 2012.

7111-73 Pia Neuhoff

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Reizung für Fortgeschrittene

Es werden einige sinnvolle Konventionen für die Systemerweiterung von Forum D 2012 vorgestellt. Wir werden diese Konventionen ausführlich besprechen und mit vielen Übungsboards auch in der Praxis üben. Vorgesehen ist unter anderem:

- Versuchsgebote nach einer einfachen Oberfarb-Hebung
- Inverted Minors nach einer Unterfarb-Eröffnung
- Puppestayman nach einer 2SA-Eröffnung
- Bergen-Hebungen nach einer Oberfarb-Eröffnung
- 2SA Jacoby nach einer Oberfarb-Eröffnung
- Splinter

Gerne können Sie noch weitere Vorschläge machen. Senden Sie dazu eine E-Mail an: Harald.Bletz@posteo.de

7111-80 Harald Bletz

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **06. Sep. – 11. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

7111-81 Harald Bletz

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **06. Sep. – 11. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Die VHS-Geschenkkategorie: 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 7) erwerben.



7111-82 Harald Bletz

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Sep. – 11. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

7111-83 Harald Bletz

Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **06. Sep. – 11. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

7111-84 Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **07. Sep. – 12. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

7111-85 Harald Bletz

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **07. Sep. – 12. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

7111-86 Harald Bletz

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **29. Nov. – 31. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-87 Harald Bletz

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **29. Nov. – 31. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-88 Harald Bletz

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **29. Nov. – 31. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-89 Harald Bletz

Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **29. Nov. – 31. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-90 Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **30. Nov. – 01. Feb., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-91 Harald Bletz

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **30. Nov. – 01. Feb., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Kunst und Kultur

Online-Kurs: Autobiografisches Schreiben Wendepunkte im Leben

Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Wie Sie dies anfangen – oder falls Sie bereits damit begonnen haben, fortsetzen können – erfahren Sie in diesem Kompakt-Kurs. Sie finden einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählanreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten. Im Rückblick werden Sie mithilfe von Biografie-Arbeit wichtige Wendepunkte und Erfahrungsschätze bewusst wahrnehmen und eine erste Struktur für Ihre Memoiren erarbeiten. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Fragen und Anregungen, wie mögliche Schreibblockaden überwunden werden können, runden den Kurs ab.

Inhalte:

- Kreatives Schreiben zu autobiografischen Themen
- Biografiearbeit
- Wendepunkte und Erfahrungsschätze
- Formen autobiografischen Schreibens

Bitte bereithalten: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-50 *Michaela Frölich*

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

Online-Kurs; € 38

Kunstgeschichte: Impressionist/-innen im Licht vom Atelier zum Kunstmarkt

Berühmte Kunstwerke – begehrte Sammlungen, eine häufig sich wechselseitig bedingende Konstellation. Mit Blick auf das jeweilige Oeuvre und Einsicht hinter die Kulissen wird nach Ursachen für den Marktwert und das um den Besitz entstehende Prestige gesucht. So manipuliert, misslingt die Konzentration auf die freie Kunstbetrachtung.

7117-50 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*

Do, 10.30 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 24. Nov., 10x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

7117-51 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*

Do, 12.15 – 13.45 Uhr, **15. Sep. – 24. Nov., 10x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte Ab den 1950er Jahren

Ist das Kunst? Das fragen sich viele, wenn sie in den Museen vor den Werken Joseph Beuys, der Pop Art oder Konzeptkunst stehen. Wer und was macht sie zur Kunst? Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunst ab den 1950er Jahren, für diejenigen die sich einen Überblick machen möchten. Nichts erzählt so anschaulich wie sie, wer wir geworden sind und warum. Wir laden Sie zu einer ungewöhnlichen Reise ein, bei der bedeutende Kunstwerke über unser Leben, unsere Sorgen, Ängste, Hoffnungen und Visionen erzählen. Eine Reise, die nicht nur den Blick für die Stolpersteine in unserer Gegenwart öffnet, sondern auch Mut macht, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Gesellschaft zu gestalten.

7117-55 *Astrid Dermutz*

Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **26. Okt. – 21. Dez., 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 85

Florenz – Venedig – Rom

Eine Reise in die faszinierende Zeit der italienischen Renaissance

Botticelli, Leonardo da Vinci, Tizian, Raffael, Michelangelo – die schillernden Namen der Renaissance. Gefragt wird: Wie und warum sich der Zeitgeist im 15. Jahrhundert veränderte, dies in Italien und nicht in Frankfurt, London, Paris den gleichen Ausdruck fand. Lag es an den ungewöhnlichen Persönlichkeiten der genannten Künstler oder waren sie nur ein Spiegel ihrer Zeit? Wir werden den Zusammenhang von Gesellschaft, Menschenbild und Kunstwerk erkunden. Die Reise in die Vergangenheit will nicht nur die Besonderheiten dieser Epoche veranschaulichen, sondern auch unser Leben heute verstehbar machen. Alle die Lust am Entdecken haben sind angesprochen, ob ohne oder mit Vorwissen über Kunst.

7117-56 *Astrid Dermutz*

Do, 14.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 17. Nov., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 43

Stadtführungen in Frankfurt

Unsere geführten Spazier- und Rundgänge in kleiner Gruppe sind in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die beson-

**NEU im
Programm**

deren Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen. Bitte bereits 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt sein.

● **Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten**

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

7119-50 Verena Röse

Mi, 15.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan., 1x**

Treffpunkt: vor dem Eingang zur Alten Nikolaikirche am Römer; € 7

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

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

Zusatzkosten: Eintrittsgelder und Fahrkosten (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: bei Bedarf eine tragbare Sitzgelegenheit

7120-51 ① Dr. Kirsten Kretschmann

Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **10. Sep., 08. Okt., 05. Nov., 03. Dez., 14. Jan., 04. Feb., 6x**

Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden; € 72, Mat. Kosten € 70

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-51 Nord Brigitte Kilp

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 92

Zeichnen und Malen

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

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

7125-51 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Sep. – 20. Okt., 7x**

Nordwestzentrum; € 75

7125-52 Nord Johannes Westenberger

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

Nordwestzentrum; € 75

Malen und Aquarellieren

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

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

7125-60 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 144

Aquarellieren und Zeichnen

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

Bitte 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-täglich, Senioren-Initiative-Höchst; € 107 / max. 6 TN

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

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

7125-80 Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 7x**,

ca. 14-täglich, VHS Sonnemannstraße; € 84

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



Gesundheit

Stürze vermeiden

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

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

7127-51 Nord Dr. Yvonne Voß

Do, 14.30 – 17.00 Uhr, **20. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 17

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

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

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

7127-60 Nord Dr. Yvonne Voß

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

Nordwestzentrum; € 75

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche

und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-51 Heidi Gumbert

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 69

Hatha-Yoga

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch

7130-51 Nord Nicole Kettenring

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

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 112

7130-52 Nord Nicole Kettenring

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

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 112

7130-53 Nord Nicole Kettenring

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

Nordwestzentrum; € 112

7130-54 Nord Nicole Kettenring

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

Nordwestzentrum; € 112

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung®

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

Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

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

7132-51 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 86

7132-52 Nord Sara Flora

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 86

7132-53 Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 12x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

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, Getränk

7134-51 Ost Martina Ahmed

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 13x**

Begegnungszentrum Riederwald; € 75

7134-52 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**

Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-53 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**

Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 75

7134-54 Heidi Gumbert

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7134-55 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 75

7134-56 Nord Claudia Zutavern

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-57 Nord Claudia Zutavern

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**
Bethaniengemeinde; € 75

7134-58 Ost Ingeborg Nicklas

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**
Evangelische Mariengemeinde; € 75

Zusteigen ist jederzeit möglich!

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

Sprechen Sie uns an.

7134-59 Nord Claudia Zutavern

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 75

7134-60 Nord Claudia Zutavern

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 75

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

7134-64 Denise George

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **22. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

7134-65 Denise George

Do, 11.15 – 12.15 Uhr, **22. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Sitzgymnastik

Gymnastik rund um den Stuhl

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

7135-51 Nord Dr. Yvonne Voß

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str. 32; € 69

7135-52 Nord Dr. Yvonne Voß

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 75

Wassergymnastik

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

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

7136-51 Ost Marion Hüllner

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **16. Aug. – 13. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 157

7136-52 Ost Marion Hüllner

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Aug. – 13. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 157

7136-53 Ost Marion Hüllner

Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **18. Aug. – 15. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 157

7136-54 Ost Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **18. Aug. – 15. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 157

7136-55 Ost Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Aug. – 15. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 157

7136-56 Ost Diana Heine

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-57 Ost Diana Heine

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-58 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 6x**, 14-täglich,
August-Stunz-Zentrum; € 39

7136-59 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 6x**, 14-täglich,
August-Stunz-Zentrum; € 39

7136-60 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 6x**, 14-täglich,
August-Stunz-Zentrum; € 39

7136-61 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 6x**, 14-täglich,
August-Stunz-Zentrum; € 39

Fit, Fun, Line Dance!

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen mit einem kurzen und lockeren Warm-up, anschließend stehen Line Dances im Mittelpunkt der Kurse. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle

Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

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

Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 58

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

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

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

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 86

● Online-Kurs via Zoom**7137-60 Diana Schramm**

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**
Online-Kurs; € 47

Tanzen 55+

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

● Für alle mit Grundkenntnissen**7138-70 Nord Diana Schramm**

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 86

7138-71 Ost Anja Engelhardt

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Sep. – 08. Feb., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 129

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

7138-75 Nord Anja Engelhardt

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

Sozialzentrum Marbachweg; € 129

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

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

7139-51 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7139-52 Monika Diaz del Aguila

Mo, 11.15 – 12.15 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7139-53 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7139-54 Sandra Duran Ferraz

Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7139-55 Nord Volker Bernal Manjarrés

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

Nordwestzentrum; € 69

7139-56 Nord Volker Bernal Manjarrés

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

Nordwestzentrum; € 69

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

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

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden einmal in der Woche statt, vormittags oder nachmittags. Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.

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

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

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 bis C2?

Am Ende der Kompetenzstufe:

A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

A2: Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

B1: Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

B2: Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.

C1: Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2: Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Hinweis

Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine, bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine. Entscheidend ist die Anzahl der Anmeldungen am Tag des Kursbeginns.

Englisch

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag

7142-50 Süd Jasmin Bangura

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 130

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

7142-51 Nord Alka Popat

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 13x**
Nordwestzentrum; € 115

Lehrwerk: Network Now A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7142-52 Ursel Schoeltzke

Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe A2

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

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

7142-58 Karla Lourenco

Mo, 10.15 – 11.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7142-59 Nord Karla Lourenco

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 130

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

7142-61 Nord Alka Popat

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 130

Englisch Auffrischung A2

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

Lehrwerk: Network Let's Talk Now A2, Klett Verlag

7142-62 Alka Popat

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-65 Sabine Fischer

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press,
ca. ab Lektion 5

7142-66 Marika Anders

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag

7142-67 Nord Karla Lourenco

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press

7142-69 Rosel Herzberg

Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag, ab Lektion 3

7142-70 Ursel Schoeltzke

Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B1+

Lehrwerk: English File Intermediate Plus, Student's Book with iTutor (third edition), Oxford University Press, ca. ab Lektion 4

7142-71 Karla Lourenco

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

English Conversation

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

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

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

● Lernstufe B1

7142-75 Nord Alka Popat

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 13x**
Nordwestzentrum; € 169

7142-76 Süd Jasmin Bangura

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 130

7142-77 West Ursel Schoeltzke

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

7142-78 Marika Anders

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7142-79 Nord Anna Schanty

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 13x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 169

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

7142-87 Nord Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 13x**
Nordwestzentrum; € 115

● Lernstufe C1

7142-90 Rosanna Maccarone

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7142-91 Peter Medicott

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Französisch

Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine, bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine. Entscheidend ist die Anzahl der Anmeldungen am Tag des Kursbeginns.

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 7

7143-52 Roselyne Le Roux

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch Lernstufe A2.1

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

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-54 Bérengère Griffon

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch Lernstufe A2.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-55 Bérengère Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Französisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag

7143-57 Nathalie Noël

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

.....
ca. ab Lektion 6

7143-59 Bérengère Griffon

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Französisch Lernstufe B1+

Vous avez terminé le niveau B1, mais n'êtes pas encore sûr du niveau B2. Je vous propose un cours intermédiaire. Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent via divers articles, vidéos et nouvelles. Les thèmes de culture, civilisation, politique et société; sans oublier la Francophonie, seront abordés.

Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

7143-60 Danielle Capron Stiller

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

.....
Lehrwerk: Edito B1 deuxième édition, Klett Verlag,
ab Lektion 1

7143-61 Bérengère Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „Tour de France“ à travers les

thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

● Lernstufe B1

7143-80 *Nathalie Noël*

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

● Lernstufe B2

7143-82 *Bérengère Griffon*

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

● Online-Kurs: Lernstufe B1/B2

Vous ne pouvez pas participer à un cours en présentiel en ce moment, mais vous ne voulez pas oublier votre français? Venez converser avec nous dans une salle virtuelle! Nous parlerons de vous, des loisirs, de la France, de sa culture et un peu de l'actualité. Veuillez acheter avant le commencement du cours le journal „La Revue de la Presse“ du mois actuel.

7143-90 *Nathalie Noël*

Mo, 15.30 – 16.30 Uhr, **05. Sep. – 21. Nov., 10x**

Online-Kurs; € 67

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7144-50 *Vera Agus-Eisenhardt*

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni

7144-55 *Vera Agus-Eisenhardt*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

Italienisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni, ab Lektion 9

7144-70 *Venera Tirreno*

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Sep. – 16. Dez., 11x**

VHS Leipziger Straße; € 96

Italienisch Lernstufe B2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edilingua Edizioni, ca. ab Lektion 3

7144-80 *Venera Tirreno*

Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **23. Sep. – 16. Dez., 11x**

VHS Leipziger Straße; € 96

Spanisch

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-50 *Carola Del Rio de Friedrich*

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5

7145-51 *Carola Del Rio de Friedrich*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

.....
Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Klett Verlag, Lektion 0 – 3

7145-52 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*

Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Lektion 6 – 9

7145-53 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. Sep. – 12. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 1

7145-54 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Aula internacional Plus 2 (A2), Klett Verlag, Lektion 1 – 4

7145-55 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **14. Sep. – 11. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 7

7145-56 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

ab Lektion 3

7145-57 Gloria Notari
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

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

7145-58 Gloria Notari
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Die Sprache und Identität**Andalusiens/Spaniens****Wiederholung und Vertiefung mit Schwerpunkt Landeskunde, Kunst, Musik, Literatur B1**

Federico García Lorca, autor, dramaturgo, poeta y cantor del Cante jondo acompañado con la música del compositor Manuel De Falla; también promotor del Cante jondo. A través de algunos poemas de la gran obra de García Lorca, Romancero gitano podremos conocer los orígenes de la lengua andaluza, es decir, los sentimientos, las costumbres del pueblo andaluz, y por sobre todo, reflejados en el Flamenco. Estos poemas los recita uno de los grandes poetas españoles Rafael Alberti. Además podremos ver la gran obra como dramaturgo de García Lorca: Bodas de sangre, un film de Carlos Saura. Al inicio de nuestro curso, leeremos y veremos una película refiriéndose a la vida de García Lorca. Por medio de la guitarra de Paco De Lucía, y fotos con impresiones de Andalucía, disfrutaremos, y aprenderemos el arte e identidad de este pueblo.

7145-61 Gloria Notari
Fr, 15.00 – 18.15 Uhr, Sa + So, 11.00 – 14.15 Uhr,
11. Nov. – 13. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Spanisch Lernstufe B2

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-59 Gloria Notari
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7145-60 Gloria Notari
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130



NEU im
Programm

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows

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

Inhalte:

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

- Speichern und drucken von Texten

Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse.

7161-51 Nord Biljana Varzic

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

7161-52 Biljana Varzic

Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **31. Okt. – 02. Nov.**, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

7161-53 Birgit Henrici

Mo – Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **16. Jan. – 18. Jan.**, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

Zweite Schritte am Computer

Windows für Fortgeschrittene

Für alle, die ihre neuen PC-Kenntnisse vertiefen oder das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer“ auffrischen und erweitern möchten. Wir wiederholen die

Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

Unsere Computerkurse für Anfänger/-innen bauen aufeinander auf (Schritte eins bis vier). D.h. Sie benötigen jeweils die Kenntnisse und Fertigkeiten der Schritte zuvor. Sie haben Fragen oder sind unsicher, ob ein Kurs für Sie passt? Wir beraten Sie gerne.

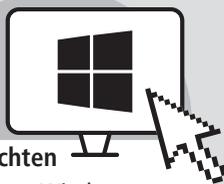
Erste Schritte am Computer



Sie möchten

- den Umgang mit Tastatur und Maus erlernen?
- grundlegend das Betriebssystem Windows bedienen können?
- gezielt Programme/Dateien suchen und aufrufen?

Zweite Schritte am Computer



Sie möchten

- mehr von Windows erfahren?
- wissen, welche Programme was können und warum?
- „speichern“ können und auch ein wenig „online“ verstehen?

wichtigsten Begriffe und Funktionen von Windows und Sie erhalten weiterführende Tipps zur Erstellung und Gestaltung von einfachen Texten wie z.B. von Briefen, Einladungen und Einkaufslisten, dazu nutzen wir die App „Wordpad“. Anhand vieler praktischer Übungen trainieren wir auch das Speichern und Wiederfinden von Dokumenten und Bildern. Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails.

Inhalte:

- Wichtige Funktionen von Windows
- Gestaltung von einfachen Texten
- Speichern, suchen und wiederfinden von Dokumenten und Bildern
- Versenden von E-Mails mit Anhängen

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

7161-54 Biljana Varzic

Mo + Mi + Mo, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. Nov. – 28. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7161-55 Birgit Henrici

Mo – Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **23. Jan. – 25. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Dritte Schritte am Computer

Ordnung am PC: Der Windows-Dateimanager im Detail

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem Windows-Computer gesammelt, aber können Ihre Bilder und Dokumente nicht richtig ordnen oder gar wiederfinden? Hier lernen Sie einfache Wege kennen, um Ihre Daten sicher zu speichern, wiederzufinden oder zu löschen. Sie werden sinnvolle Ordnerstrukturen anlegen und gekonnt Speichermedien nutzen. So haben Sie künftig Ihre Dateien am PC im Griff!

Inhalte:

- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit der App „Explorer“ (Dateimanager)
- Sicherer Umgang mit Speichermedien

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

7161-56 Biljana Varzic

Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Nov. + 04. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

7161-57 Biljana Varzic

Mo + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Dez. + 14. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Vierte Schritte am Computer

Fit im Internet: Internetdienste kennen und nutzen

Sie haben erste Erfahrungen mit dem PC gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten nutzen. Hier erfahren Sie, wie Sie ins Internet gelangen, Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („surfen“). Und Sie lernen Dokumente und Bilder aus dem Internet sicher herunterzuladen („downloaden“). Wir werden den Browser „Microsoft Edge“ richtig einstellen und Sie erhalten wertvolle Tipps für ein sicheres Surfvergnügen.

Inhalte:

- Browser „Microsoft Edge“ sicher und richtig einstellen und bedienen
- Internetseiten suchen, verwenden und speichern
- Dokumente und Bilder sicher aus dem Internet herunterladen
- Tipps für das sichere Surfen im Internet

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

7161-58 Biljana Varzic

Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

7161-59 Biljana Varzic

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Was tun, wenn der Computer nicht macht was er soll?

Windows: Hilfe zur Selbsthilfe

Dieser Kurs richtet sich an Computernutzer/-innen, die die grundlegenden Prinzipien und Einstellungen des Betriebssystems Windows verstehen möchten. Folgende Fragen möchten wir u.a. auf den Grund gehen:

- Ihre Internetverbindung ist verschwunden?
- Ihr PC ist zu langsam?
- Ihr Lautsprecher ist nicht mehr zu hören?
- Die Taskleiste ist verschwunden?

NEU im
Programm

Sie werden sich mit der sogenannten Systemsteuerung vertraut machen und lernen, einfache Wartungsarbeiten selbst durchzuführen. Weitere Schwerpunkte sind: Gerätemanager, Treiber und Aktualisierung, Schadsoftware, Taskmanager und vieles mehr.

Voraussetzung: Gute bis fortgeschrittene Computerkenntnisse mit dem Windows-Betriebssystem

7161-60 Birgit Henrici

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Jan. + 25. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

Sicherheit am Computer und im Internet

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

Inhalte:

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

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

7162-51 Biljana Varzic

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Sicherer Einkauf im Internet

Worauf muss ich beim Onlineshopping achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online-Shop? Wie mache ich am besten Preisvergleiche, und sind meine eingegebenen Daten auch sicher? Wir schauen verschiedene Online-Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay, etc.) an und gehen sämtliche Aspekte des Kaufprozesses direkt am PC durch. Auch auf privates Verkaufen von Gegenständen sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft wird eingegangen.

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

7162-52 Nord Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

7162-53 Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Online-Bezahlsysteme

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

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

7162-54 Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-55 Nord Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Bring your own device (BYOD):

Umstieg auf Windows 11

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

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

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen

- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 11

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Bitte mitbringen: Ihren eingerichteten Laptop, Netzteil/Stromkabel und eventuell Kennwörter/Zugangsdaten

7163-50 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Jan. + 25. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 45



**Möchten Sie
Ihre kreative Seite
ausleben?**

Wie wäre es mit einem
Mal- und Zeichenkurs?
Kurse ab Seite 25

Mobilgeräte

Unter Mobilgeräten bzw. mobilen Endgeräten werden im allgemeinen Sprachgebrauch Mobiltelefone (z.B. Smartphones) und Tablets zusammengefasst. Es wird einerseits unterschieden zwischen Smartphones (englisch, etwa „schlaues Telefon“ und umgangssprachlich auch veraltet Handy genannt), die mit dem meistverbreiteten Smartphone-Betriebssystem Android funktionieren. Andererseits gibt es die Apple-Geräte, die das Betriebssystem iOS nutzen und deren Geräte als iPhone und iPad bezeichnet werden.

Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf“ (7166-50 bis 52).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt, haben noch keine Erfahrung damit und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Mein erstes/neues Smartphone“ (7166-53 bis -55) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7167-50 bis -54.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7168-50 bis -58 genauer an.

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf: Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

gemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-50 *Biljana Varzic*
Do, 14.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

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

7166-52 *Biljana Varzic*
Fr, 11.30 – 13.30 Uhr, **16. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Mein erstes/neues Smartphone

Einführung und Starthilfe

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

Kursinhalte:

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

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

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

7166-54 *Jutta Streibert*
Fr, 14.00 – 16.30 Uhr, **14. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

7166-55 *Biljana Varzic*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Fragen und Antworten zum Smartphone

Ein Ratespiel rund um mobile Endgeräte

Je mehr mobile Geräte können, desto mehr Möglichkeiten und Fragen können entstehen. Lernen Sie, wie viel Spaß der Umgang mit Smartphones macht und welche nützlichen Hilfsmittel diese Mediengeräte bieten. Spielerisch und unterhaltsam werden die wichtigsten Merkmale und Informationen zu Ihrem Smartphone erläutert. In einem Quiz-Format werden Fragen und Antworten gemeinsam aufgegriffen und gelöst. Hätten Sie es gewusst? Was ist eine SIM-Karte? Wozu benötigt man die PUK? Was bedeuten die Symbole und „Bildchen“ auf dem Display und was kann man damit machen?

7166-56 *Jutta Streibert*
Fr, 14.00 – 15.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

NEU im Programm



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

iPad- und iPhone-Grundlagen

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

Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

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

7167-50 Mechthild Schwetje

Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **02. Nov. – 16. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

Was kann mein iPhone oder iPad?

Eine Entdeckungsreise für Anfänger/-innen

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres iPhones oder iPads kennen. Sie erleben einen abwechslungsreichen Kurs mit vielen direkt umsetzbaren Hilfen und Tipps. Erfahren Sie, was die Geräte von Apple von Haus aus können, wie Sie zusätzliche Programme/Apps darauf installieren und wie Ihr Gerät Sie im Alltag unterstützen kann. Notwendige Fachbegriffe werden verständlich und praktisch erläutert. Ebenso, welches Zubehör sinnvoll und wichtig ist. Die Themen beginnen mit dem grundsätzlichen Kennenlernen der Geräte und der Bedienung mittels Fingergesten, beispielsweise zum Öffnen und Schließen von Apps.

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

7167-51 Jutta Streibert

Fr, 14.00 – 16.30 Uhr, **25. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 19

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann sie alles?

Was ist das überhaupt und wie kann ich die iCloud in meinem Alltag nutzen? Die iCloud ist in jedem Apple Gerät integriert. Fotos, Dateien, Notizen und mehr werden gespeichert, sind auf dem neuesten Stand und überall verfügbar. Wir lernen gemeinsam, wie wir ganz einfach unsere Daten sichern und sie damit im Falle eines verlorenen oder defekten Gerätes wiederherstellen können. Außerdem nehmen wir Einstellungen vor, um Kalender, Kontakte, Fotos und vieles mehr zwischen verschiedenen Apple-Geräten oder auch mit dem Computer zu synchronisieren. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

NEU im Programm

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

7167-52 Mechthild Schwetje

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Die Foto-App auf dem iPad oder iPhone bietet zudem viele Möglichkeiten, Fotos zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per E-Mail oder WhatsApp weitergeben oder das Beste aus den Bildern herausholen möchten – all diese Funktionen lernen Sie im Workshop kennen und testen sie mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

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

7167-53 Mechthild Schwetje

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

7167-54 Nord Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

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

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

7168-50 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7168-51 Biljana Varzic

Mi – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Nov. – 18. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Android-Smartphone II

Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

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

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

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

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

7168-52 Nord Biljana Varzic

Mo – Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **31. Okt. – 02. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7168-53 Biljana Varzic

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Grundlagen und Anwendungswissen für Smartphones und Tablets mit Android

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

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 bewanderter“ 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

Internet herunterladen. Auch Fragen der Sicherheit im Netz werden behandelt. Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet.

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

7168-54 Stefan Seibert

Di + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **04. Okt. – 07. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-55 Stefan Seibert

Mo + Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Jan. – 19. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fotokamera und Bilder

bei Smartphones und Tablets mit Android

Sie möchten die Kamerafunktion Ihres Smartphones oder Tablets besser kennenlernen und effektiv nutzen? Wir schauen uns im ersten Teil Ihre Smartphone Kamera genau an und

machen Fotos mit der Automatik und der Programmautomatik. Dabei lernen Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft zu fotografieren. Im zweiten Teil bearbeiten wir die Fotos, beispielsweise mit der kostenlosen App „Google Fotos“ am Smartphone und am Computer. Sie lernen das Archivieren ihrer Bilder, die grundlegenden Möglichkeiten der Bildbearbeitung, das Ausdrucken, Teilen und Verschicken von Fotos.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Android-Smartphone

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

7168-56 Stefan Seibert

Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

Einführung in die Nutzung

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

- Nachrichten schreiben und versenden
- Kontakte verwalten
- erledigte Unterhaltungen löschen und aufräumen
- Überblick über verschiedene Funktionen wie z.B. Sprachnachrichten, Anhang und Standort versenden
- Profilbild, -information und Status gezielt einrichten

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

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

7168-57 Nord Biljana Varzic

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

7168-58 Biljana Varzic

Mo, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

VHS-Unterrichtsorte

August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.

U7, Bus 32 → Habsburgerallee oder U6 → Ostbahnhof



Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



• Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Birminghamstraße

• Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.

Tram 11+21 → Rebstöcker Straße oder Bus 52 →
Schneidhainer Straße

• Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.

U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim

• Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.

U7 → Heerstraße

• Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.

Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte

• Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.

U 6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

• Riederwald, Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.

U7 → Johanna-Tesch-Platz

Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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



BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

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



Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafenstrasse 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder

Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus



Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

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

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main

S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59,

68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

