

# OPEN.VHS

Herbst / Winter 2023



# DAS BESTE NETZ

für Wissbegierige



**Dein Netz für dein Leben.**  
Die beste Verbindung zu deinen  
VHS-Kursen findest du unter  
**[rmv-frankfurt.de](https://www.rmv-frankfurt.de)**



### **Liebe Freundinnen und Freunde unserer Frankfurter VHS,**

hat bei Ihnen zuhause auch schon längst ein Roboter das Staubsaugen übernommen? In vielen Bereichen unseres Lebens gewinnt Künstliche Intelligenz (KI) zunehmend an Bedeutung – sei es in der Medizin, im Verkehr, in der Verwaltung oder auch im eigenen Haushalt. Ohne Brisanz ist das Thema aber nicht und wird daher in den Medien kontroverser diskutiert als je zuvor. Grund dafür ist vor allem der Start der KI-Anwendung ChatGPT (Chatbot Generative Pre-trained Transformer). Ein Computerprogramm, das selbst auf komplexe Fragen und Anfragen in menschenähnlicher Weise antworten kann, ist zweifellos beeindruckend und stellt einen Meilenstein in der Entwicklung des maschinellen

### **Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer,**

willkommen in der faszinierenden und zukunftsweisenden Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem Programmheft dreht sich alles um eines der spannendsten Themen unserer Zeit: die Potenziale und Chancen der KI für unsere Gesellschaft.

Warum sollte Sie das interessieren? Nun, die Antwort liegt auf der Hand: KI ist kein abstraktes Konzept, sondern längst Teil unseres Alltags. Jede/r von uns kennt die Google-Suche, aber nicht unbedingt das „Dahinter“: Ein Algorithmus verknüpft ähnliche Suchanfragen und liefert so möglichst passende Ergebnisse. KI steckt auch in virtuellen Assistenten und automatisierten Prozessen in der Medizin, im Umweltschutz, in Staubsaugerrobotern oder Türöffnern. Auch bei der Formulierung von passgenauen Texten hilft KI – die Einsatzmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

Die Entwicklung hin zu dieser Technik verlief rasant. Manch eine/r wird das Gefühl haben, hier nicht ganz mithalten zu können. Sie auf dem Weg des Verstehens

Lernens dar. Bereits jetzt erahnen wir die damit verbundenen Möglichkeiten und Potenziale. Gleichzeitig warnen Expert:innen aus Wirtschaft und Wissenschaft vor den Risiken und Gefahren durch KI, auf die wir als Politik und Gesellschaft dringend Antworten finden müssen. Was kann KI und was darf sie können? Wie weit geht ihr Einsatz und lassen wir uns das Steuerruder aus der Hand nehmen?

Der neue Themenschwerpunkt der VHS „Künstliche Intelligenz“ könnte also aktueller kaum sein. Ich freue mich besonders, dass die Kurse und Veranstaltungen zu planen sich mit dem Thema aus ganz verschiedenen Perspektiven auseinandersetzen. Ob Sie sich für die Auswirkungen auf die Arbeitswelt interessieren, ethische Fragen zur KI diskutieren oder die technischen Grundlagen verstehen wollen – Sie finden ganz sicher das richtige Angebot. Eine Übersicht dazu steht auf den Seiten 14 und 15. Es ist Aufgabe der VHS Wissen zu vermitteln, aber auch Diskussionen anzustoßen. Wir wollen Menschen zu einer kritischen Auseinandersetzung mit neuen Technologien befähigen und dazu, Position zu beziehen und zu entscheiden, welchen Stellenwert wir KI in Zukunft in unserem Leben einräumen wollen.

zu begleiten, sehen wir als unsere Aufgabe. Denn wir sind überzeugt, dass die digitale Transformation viele Chancen bietet, uns neue Horizonte für eine nachhaltige Verbesserung unserer Welt zu eröffnen.

In diesem Programm finden Sie interaktive Workshops, Vorträge und inspirierende Diskussionen, um mehr über maschinellen Lernens, Big Data und Robotik zu erfahren. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus. Gemeinsam können wir die Zukunft gestalten und die Möglichkeiten der KI für uns alle nutzen.

Werden Sie Teil dieser innovativen Reise und entdecken Sie die faszinierende Welt der KI!

Herzlichst,

Danijel Dejanovic  
Direktor der Frankfurter Volkshochschule

Wussten Sie übrigens, dass die VHS seit 2022 einen eigenen humanoiden Roboter besitzt, der auf den Namen FranKI hört? Wenn nicht, dann nutzen Sie doch die Gelegenheit und kommen Sie am 28. Oktober, 14 Uhr für einen „Kaffee mit FranKI“ in die VHS. Dort können Sie nicht nur FranKI kennenlernen, sondern an vielfältigen Schnupperangeboten rund um das Thema KI teilnehmen und bei Kaffee und Kuchen das neue VHS-Programm entdecken. Ob Sie sich danach für einen Kurs zum Roboter programmieren oder für einen der 2300 anderen Kurse entscheiden, ich wünsche Ihnen interessante Erkenntnisse, anregende Begegnungen und viel Freude beim Lernen!

Ihre

Sylvia Weber

Dezernentin für Bildung, Immobilien und Neues Bauen



# Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung .....6  
 Die ganze Gesellschaft im Blick.....8  
 Gemeinsam die VHS erlebt.....9  
 Impressum .....9  
 Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. 10  
 Wir setzen auf Qualität! ..... 11  
 Die VHS im Stadtgebiet.....12  
 Online-Kurse ..... 13  
 Wie Künstliche Intelligenz  
 unser Leben verändert ..... 14  
 Mehr Angebote für Menschen mit  
 Behinderung ..... 16  
 Schule des Sehens: Filmforum Höchst.....17

Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten .....286  
 Unterrichtsorte .....289  
 Zu Gast in den Schulen.....292  
 Rahmenentgeltordnung.....292  
 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ...293  
 Betriebsatzung.....295  
 Datenschutzbestimmungen.....297  
 Feedback-Bogen.....299  
 Anmeldeformular .....301

## Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Sie können sich mit unseren Kursen auf verschiedenen Prüfungen vorbereiten. Diese werden von uns oder von den dafür autorisierten Organisationen durchgeführt und zertifiziert.

Deutsch als Fremdsprache (DaF) ..... 132  
 Finanzbuchhaltung: Xpert Business.....240  
 Fremdsprachen.....141  
 Microsoft Office Specialist (MOS).....191



## Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 19

Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick, belegen Sie einen Basiskurs Politik oder befassen Sie sich mit psychologischen oder philosophischen Themen.  
 Studium Generale.....20  
 Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt .....24  
 Ehrenamt .....28  
 Politik, Geschichte, Recht.....31  
 Religion, Philosophie, Weltanschauung .....33  
 Psychologie, Pädagogik .....36  
 Lern- und Gedächtnistraining.....48  
 Arbeit und Leben (DGB/VHS) .....49



## Frankfurt, Region, Umwelt ..... 55

Erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen oder erkunden Sie die Besonderheiten der Stadtnatur. Erweitern Sie ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten.  
 Allgemeine Informationen .....56  
 Frankfurt und Umgebung.....57  
 Natur, Umwelt.....63  
 Naturwissenschaften .....66



## Kunst, Kultur, Kreativität ..... 67

Schulen Sie Ihr Auge für den Blick auf Kunst oder belegen Sie selber einen Fotografie-, Mal- oder Zeichenkurs. Stärken Sie Ihre Identität und Selbstbewusstsein z.B. mit einem Tanzkurs.  
 Kunst, Kultur, Literatur, Theater .....68  
 Tanz.....72  
 Musik .....77  
 Fotografie .....82  
 Bildnerisches Gestalten.....86  
 Kunst- und handwerkliche Techniken .....93  
 Nähen, Textiles Gestalten .....98



## Gesundheit, Bewegung 105

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Neben Vorträgen und Workshops haben wir auch jede Menge Aktivkurse im Programm.  
 Allgemeine Informationen ..... 106  
 Rund um die Gesundheit ..... 107  
 Entspannung und Körpererfahrung ..... 111  
 Yoga ..... 118  
 Gymnastik.....123  
 Fitness und Sport ..... 128



## Deutsch als Fremdsprache ..... 131

Lernen Sie Deutsch an der Frankfurter Volkshochschule. Wir haben Standardkurse, Prüfungen und Zusatzangebote im Programm.  
 Allgemeine Informationen ..... 132  
 Deutschkurse im freien Programm ..... 133  
 Deutsch-Prüfungen.....144  
 Deutschkurse im geförderten Programm ..... 135  
 Kursangebot.....136

## Sprachen..... 141

An der VHS bieten wir rund 30 Sprachen an. Fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen. Steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse.

Allgemeine Informationen .....	142
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) .....	144
Arabisch .....	145
Bulgarisch .....	146
Chinesisch .....	146
Dänisch .....	147
Englisch .....	148
Finnisch .....	158
Französisch .....	158
Griechisch .....	162
Altgriechisch .....	163
Hindi .....	163
Indonesisch .....	163
Isländisch .....	163
Italienisch .....	164
Japanisch .....	169
Koreanisch .....	171
Kroatisch .....	172
Latein .....	173
Niederländisch .....	173
Norwegisch .....	174
Persisch .....	175
Polnisch .....	176
Portugiesisch .....	177
Russisch .....	178
Schwedisch .....	180
Sorbisch .....	181
Spanisch .....	181
Thai .....	185
Tschechisch .....	185
Türkisch .....	185
Ukrainisch .....	186
Ungarisch .....	187

## Beruf, Karriere, Computer, Internet ..... 189

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung oder Social Media. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit z.B. in einem Kurs zu Rhetorik oder Konfliktmanagement.

Allgemeine Informationen .....	190
Microsoft Office Zertifikate (MOS) .....	191
Computer und Internet .....	193
Smartphones und Tablets .....	195
Textverarbeitung .....	196
Tabellenkalkulation .....	197
Datenbanken .....	201
Präsentation .....	202
Bürokommunikation .....	203
Kombinationskurse – MS Office .....	204
Bild- und Fotobearbeitung .....	206
Design, Grafik, Layout .....	208
Audio, Video, Animation, 3D .....	212
Social Media Marketing .....	215
Online-Marketing, Bloggen, Webdesign .....	222
Programmieren, Robotik, KI .....	226
Betriebssysteme, Netze .....	229
Rhetorik, Kommunikation .....	230
Management .....	235
Wirtschaft, Ratgeber .....	237
BWL, VWL, Rechnungswesen .....	238
Xpert Business .....	240
Office-Training .....	242
Bewerbung, Berufsorientierung .....	243
Soziale und pädagogische Berufe .....	244

## Grundbildung, Besseres Deutsch..... 249

Zum Lernen ist es nie zu spät! Lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an. Verbessern Sie Ihre Rechtschreibung und Grammatik. Erfahren Sie, wie Sie Texte überzeugend schreiben und Reden treffsicher formulieren.

Lesen, Schreiben, Rechnen .....	250
Besseres Deutsch .....	250

## Spezielle Angebote..... 253

Bei unserer Kursgestaltung berücksichtigen wir vielfältige Bildungsinteressen in unterschiedlichen Lebensphasen, wie z.B. die von Kindern und Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren oder Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Für diese Gruppen haben wir jeweils passende Angebote entwickelt.

Junge VHS .....	254
Hochbegabtenzentrum .....	257
Aktiv im Alter .....	263
VHS speaks English .....	276
Bildungsurlaub .....	277

## Jüdische Volkshochschule ..... 281

Wir veröffentlichen in diesem Programm auch die Veranstaltungen der jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS). Anmeldungen richten Sie direkt an die JVHS, dort erhalten Sie auch Informationen zu den einzelnen Angeboten (jg-ffm.de).

# 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 (siehe Seite 7).

## Persönlich

**Tipps:** Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

[vhs.frankfurt.de/termin](https://vhs.frankfurt.de/termin)



Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

## VHS Sonnemannstraße – Zentrale<sup>1</sup>

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

## VHS-Zentrum Nord (NWZ)<sup>2</sup>

im Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

## VHS-Zentrum West (BiKuZ)<sup>3</sup>

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

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

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

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet: [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

## Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr

Sa 9 – 15 Uhr

## Info-Telefon Deutsch für Neukunden!

### Rufen Sie uns an 069 212-71511

Mo + Mi 10 – 12 Uhr

Di + Do 14 – 16 Uhr

## Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 293 vollständig abgedruckt. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

### 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.

## 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. (Siehe auch Anmeldeformular am Heftende.)

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

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

**Fax** 069 212-71500

## Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) 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.

# Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

! Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

[vhs.frankfurt.de/termin](https://vhs.frankfurt.de/termin)



Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

## Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Einen Deutschkurs können Sie erst nach einem Einstufungstest und einer Beratung buchen.

VHS Sonnemannstraße – Zentrale<sup>4</sup>  
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.  
Mo + Mi 13 - 17 Uhr

Di + Do 9 - 12 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)<sup>3</sup>  
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.  
Mo 13 – 17 Uhr  
Mi 9 – 12 Uhr

## Alphabetisierung für Migrant\*innen

VHS Sonnemannstraße – Zentrale<sup>3</sup>  
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.  
Mi 13 – 17 Uhr

## Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale<sup>3</sup>  
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.  
Englisch: Do, 17 – 19 Uhr  
Französisch: Do, 17 – 18 Uhr  
Spanisch: Do, 16 – 17 Uhr

## Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](https://vhs-frankfurt.eurotest.me)  
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter [vhs.frankfurt.de/Onlinesprachtest](https://vhs.frankfurt.de/Onlinesprachtest)

### 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.

Susanne Bell  
[susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de)  
Telefon: 069 212-30606

## Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

VHS Sonnemannstraße – Zentrale<sup>3</sup>  
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.  
Do 14 – 16 Uhr

## Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

Mit der Bildungsberatung HESSENCAMPUS bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungsweg und Berufsweg.

VHS-Zentrum Nord (NWZ)<sup>6</sup>  
im Nordwestzentrum,  
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.  
Do 10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung unter  
Telefon: 069 212-46703  
E-Mail: [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<sup>5</sup>  
unter 069 2045725-11 oder -12  
Di + Do 13.00 – 17.00 Uhr  
Mi 10.30 – 13.30 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Eingeschränkte Servicezeiten

<sup>1</sup> Schließzeiten: 27. Dezember 2023 – 03. Januar 2024  
(Anmeldung VHS Sonnemannstraße)

<sup>2</sup> Schließzeiten: Sommerferien: 31.07. - 18.08.2023  
27.12.2023 - 03.01.2024 geschlossen  
(Anmeldung VHS-Nord)

<sup>3</sup> Sommerferien: 31.07. - 18.08.2023  
Herbstferien: 23. - 27.10.2023  
Weihnachtsferien: 27.12.2023 - 12.01.2024  
(Anmeldung + Beratung DaF VHS-West, Alphabetisierung, Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige, Fremdsprachen-außer DaF, Bildungsberatung)

<sup>4</sup> Schließzeiten: 27. Dezember 2023 - 07. Januar 2024  
BZO Beratung DaF

<sup>5</sup> Schließzeiten: 21. Dezember 2023 - 12. Januar 2024  
HBZ

<sup>6</sup> nicht in den Schulferien

Bitte nutzen Sie die Buchungsmöglichkeiten im Internet unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

# Die ganze Gesellschaft im Blick

## Neuer Angebotsbereich Diversitätskompetenz und rassismuskritische Bildung

Sie wollten schon immer mal in die älteste Lesbenbar der Welt und etwas über die queere Szene Frankfurts erfahren? Sie wollen Menschen kennenlernen, die in Frankfurt etwas bewegen und sich für den Zusammenhalt in der Stadt einsetzen? Sie hinterfragen gerne Ihre eigenen Standpunkte und reflektieren Ihre Sichtweise auf die Welt, weil Sie wissen, dass auch diese im ständigen Wandel ist? Dann entdecken Sie den neuen Angebotsbereich Diversitätskompetenz und rassismuskritische Bildung an der VHS Frankfurt.

Hier widmet sich die VHS verstärkt den unterschiedlichsten Aspekten einer vielfältigen Gesellschaft. In Frankfurt leben rund 180 Nationen, Menschen mit unterschiedlicher Herkunft, unterschiedlichen Identitäten und vielfältigsten Erfahrungen zusammen. Die VHS lädt dazu ein, die Vielfalt unserer Stadt auf neue Weise zu entdecken und dabei gleichzeitig das Bewusstsein für diskriminierende Strukturen, die sich durch den Alltag ziehen, zu sensibilisieren. Die VHS bietet Angebote für Begegnungen, die zu Erlebnissen werden.

### Mehr Miteinander durch mehr Wissen übereinander

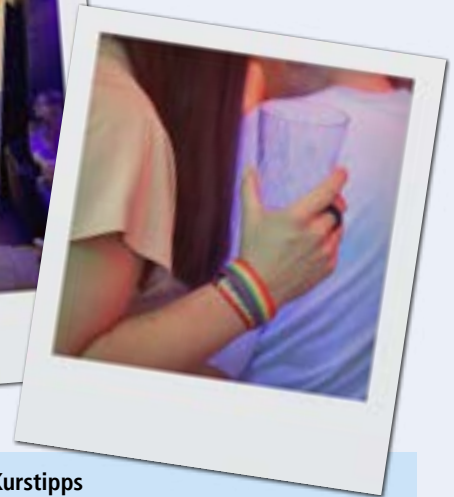
Dazu gehört Wissen über die unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen, individuelle Lebensentwürfe, Strukturen und Institutionen in Frankfurt. Dabei ist die kritische Reflexion rassistischer und postkolonialer Strukturen ein wichtiges Thema. Die VHS will die Sichtbarkeit von Communities erhöhen und Ally sein.

Durch Dialog und Diskussion werden gesellschaftliche Veränderungen thematisiert. Die Vernetzung, Reflexion und Selbstwirksamkeit des einzelnen Menschen stellt die VHS in den Vordergrund. Die Widersprüchlichkeit der Welt

wird erfahrbar und die VHS vermittelt die Fähigkeit, selbstbestimmt die eigene Haltung darin zu finden.

### Transkulturelle Gesellschaft stärken

Die VHS ist für alle Menschen in Frankfurt da. Sie schafft Lern- und Erfahrungsangebote für Menschen, die gerne ihren Horizont erweitern, sich mit neuen Themen auseinandersetzen oder in Frankfurt neue Orte entdecken möchten. Der Angebotsbereich ist einmalig im deutschsprachigen Raum und Teil des Fachbereichs Sozialer Zusammenhalt.



Inhaltliche Fragen und Anregungen nehmen wir gerne auf. Sprechen Sie mich an:

Franziska Fandrich

franziska.fandrich.vhs@stadt-frankfurt.de

Telefon: 069 212 71072.



### Kurstipps

- Queeres Bar-Hopping, Kursnr. 0107-55, -56, Seite 25
- Von nicht-binär über Coming-out bis LSBTQIA\*, Kursnr. 0107-67, -68, Seite 25
- Frankfurt zeigt Vielfalt, Kursnr. 0107-70, Seite 25
- Bye, bye Bias: gendersensibel sprechen und ansprechen, Kursnr. 0107-80, Seite 26
- Kulturelle Prägungen erkennen, Kursnr. 0108-60, -62, Seite 26



# Gemeinsam die VHS erleben

## Informationen zu unserem Kursbetrieb, dem Miteinander und sonstigen Angeboten

Wir möchten uns bedanken, dass Sie, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Vertrauen in uns setzen. Vertrauen, Toleranz und Achtsamkeit sind Werte der VHS, die wir gerne mit Ihnen teilen. Der respektvolle Umgang miteinander liegt uns sehr am Herzen und ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für die Gestaltung einer angenehmen Lernatmosphäre.

### Gemeinsam gesund bleiben

Corona haben wir hinter uns gelassen. Es obliegt nun Ihrer Verantwortung, wie Sie sich und andere vor Ansteckungen aller Art schützen wollen. Wir danken Ihnen für Toleranz und Verständnis in der individuellen Handhabung. Wer eine Maske tragen möchte oder wem ein bisschen mehr Abstand wichtig ist, stößt in der VHS auf Verständnis.

### Eine gute (Wasser-)bilanz

In unseren VHS-Zentren in der Sonnemannstraße, im Bildungs- und Kulturzentrum in Höchst sowie im NordWestZentrum bietet Ihnen die VHS ein Getränke- und Suppenangebot über Verkaufsautomaten an. Darüber hinaus steht Ihnen in der Sonnemannstraße im 3. OG gleich nach dem Treppenaufgang links einen kostenlosen Wasserspender zu Verfügung – einfach einen eigenen Becher oder eine Trinkflasche mitbringen und loszapfen.

### Nachhaltigkeit ist bei uns ein Selbstverständnis

Nachhaltigkeit in der Bildung, Nachhaltigkeitsprojekte und nachhaltiges Verhalten ziehen sich wie ein roter Faden durch die gesamte VHS. Wir möchten auch Sie dafür begeistern. Schon

durch viele kleine Beiträge kann Großes geleistet werden: Mehrwegbecher mitbringen, Lichter und Heizungen nach Kursende ausschalten oder einfach mal die Treppe statt des Aufzugs benutzen.

### Tolle Aussichten

In der Sonnemannstraße verfügt die VHS insgesamt über drei Dachterrassen, die sich über die Stockwerke 3 bis 5 verteilen. Jede Terrasse für sich ist ein wunderbarer Ort zum Durchschnaufen, Luft holen, entspannen, Vitamin D tanken – ein 360-Grad-Blick über Frankfurt inklusive.

## Impressum

### Herausgeber

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

### Verantwortlich

Danijel Dejanovic, Direktor

### Erscheinungsweise

halbjährlich Juli und Dezember

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

### Auflage

11.000

### Redaktion

Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung,  
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

### Redaktionsleitung

Annette Remy

### Layout

Titel: Urban Media Project GmbH, Offenbach  
Satz und Gestaltung: Tillman Suhr by TeSign,  
Frankfurt

### Anzeigen

Annette Remy

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9, Stand 2020

### Druck

Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens und Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main. Registriert beim Amtsgericht Frankfurt am Main HR A 30211.

Vorsitzende der Betriebskommission:  
Stadträtin Sylvia Weber, Dezernat für Bildung,  
Immobilien und Neues Bauen

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

## Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Durch Fortbildungsveranstaltungen zu fachspezifischen, didaktischen und erwachsenenpädagogischen Themen werden Möglichkeiten geboten, um vorhandenes Wissen zu aktualisieren.

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

- ein umfangreiches und verlässliches Fachwissen
- pädagogische Erfahrung
- Sicherheit im Einsatz verschiedener Unterrichtsmethoden
- die Fähigkeit, Freude am Lernen zu wecken und hierfür eine gute Atmosphäre zu schaffen
- die praxisorientierte Vermittlung von Inhalten
- den professionellen Umgang mit unterschiedlichen Menschen
- Offenheit, Geduld und Humor

# Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main fördert den Prozess lebensbegleitenden Lernens. Als kommunale Weiterbildungseinrichtung Frankfurts bietet sie ein vielfältiges, umfangreiches, qualitativ hochwertiges und kostengünstiges Angebot für die gesamte Bevölkerung.

Wir orientieren uns an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden. Ihre Zufriedenheit ist Maßstab unserer Arbeit. Unsere Mitarbeitenden und Kursleitenden sind kompetent und engagiert. Ihre fachliche Entwicklung fördern wir.

Wir treten ein für die freie und gleichberechtigte Entfaltung der Menschen in Wertschätzung ihrer Unterschiedlichkeit hinsichtlich Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Alter, Religion und Weltanschauung. Gegenseitiger Respekt ist die Basis hierfür.

Wir haben eine besondere Verpflichtung, Teilhabe und die Verwirklichung von Chancen zu ermöglichen. Unsere offene Lernkultur berücksichtigt unterschiedliche Lernvoraussetzungen mit dem Ziel der Integration. Wir erklären Inklusion zum Ziel unseres Wirkens, wertschätzen jeden einzelnen Menschen und betrachten Vielfalt als Bereicherung.

Unter gelingendem Lernen verstehen wir, dass die Teilnehmenden in angenehmer Atmosphäre Freude am Lernen haben, den Lernprozess aktiv mitgestalten und ihr Wissen, ihre Kompetenzen und ihre soziale und persönliche Handlungsfähigkeit erweitern.

Unsere Bildungsberatung unterstützt die Gestaltung individueller Bildungswege, vermittelt Informationen kompetent und verständlich, unterstützt die Entscheidungs- und Lösungsfindung, hilft bei der Klärung von Zielen und Möglichkeiten und bei der Planung der nächsten Schritte.

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

- zur Aneignung von Wissen und Können
- für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- zur Kommunikation und Kreativität
- zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Entwicklungen
- für die Teilhabe am sozialen, politischen und kulturellen Leben
- für den Erwerb von Qualifikationen und Kompetenzen für Alltag und Beruf
- für die Dokumentation von erworbenen Kompetenzen durch Abschlüsse und Zertifikate
- zur Verständigung von Menschen verschiedener Herkunft und Kulturen
- zum Verständnis von ökologischen Zusammenhängen und Nachhaltigkeit
- zur Förderung der Gesundheit

Als bürgernahe Bildungseinrichtung legen wir Wert auf Dialog und Diskussion und greifen Veränderungen in unserem gesellschaftlichen Umfeld auf.

Wir beteiligen uns aktiv an bildungspolitisch relevanten Kooperationen und Netzwerken innerhalb Frankfurts, in Hessen und bundesweit. Mit unserer Beteiligung an bundesweiten und internationalen Projekten stellen wir unsere Bildungsarbeit in den Kontext europäischer Bildungsprogramme.

Wir arbeiten kostenverantwortlich und effizient und achten auf den rücksichtsvollen und nachhaltigen Umgang mit ökologischen Ressourcen.

## Ihr Feedback ist uns wichtig!

**Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.**

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Auf Seite 299 finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

Vielen Dank!

# Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kundinnen und Kunden. Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Die Kommunikation mit Ihnen ist uns daher sehr wichtig. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen sehr ernst und sind stetig bemüht einen hohen Qualitätsstandard zu bieten.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.

## Lernerorientiert



Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2021 zum fünften Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestierung durch die con!flex GmbH unterzogen.

Die con!flex Testierungsstelle prüft bundesweit die Qualität von Volkshochschulen und anderen Bildungsträgern, wobei die Zufriedenheit der Lernenden und Kunden von Weiterbildungseinrichtungen im Zentrum der Testierung steht.

## Seriös und solide



Seit Juli 2006 zählt die VHS Frankfurt am Main zu den über 350 Mitgliedern des Vereins Weiterbildung Hessen e.V. Dieser hatte sich im Jahre 2003 gegründet mit dem Ziel, den

Verbraucherschutz in der Weiterbildungsbranche zu stärken.

Das größte Netzwerk von Weiterbildungseinrichtungen in Hessen sorgt für Transparenz und Orientierung. Das Prüfsiegel garantiert unseren Kunden und Kundinnen seriöse Teilnahmebedingungen und solide Qualität.

## Ressourcenbewusst



Seit 2012 führen wir nach mehrjähriger Teilnahme an dem Projekt „Ökoprofit“ der Stadt Frankfurt am Main das entsprechende Zertifikat. Ökoprofit steht für „Ökologisches Projekt für integrierte Umwelt-Technik“. Es geht dabei nicht nur um die Entwicklung und Durchführung betrieblicher Maßnahmen zum Schutz der Umwelt, sondern auch um das Einsparen betrieblicher Kosten.

Als öffentliche Bildungseinrichtung setzt sich die Volkshochschule für einen ressourcenschonenden Umgang mit Natur und Umwelt ein und fördert das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen.

## Autorisiertes Testcenter



Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Micro-

soft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzulegen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 191.

## Beratungsservice



Die Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung

der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

Die Bildungsberatungsstelle wendet den im Projekt „Beratungsqualität“ des Nationalen Forums Beratung e.V. (nfb) mit der Universität Heidelberg (Institut für Bildungswissenschaft, IBW) entwickelten Qualitätsentwicklungsrahmen (QER) und seine Qualitätsmerkmale zur Ausrichtung ihrer Qualitätsarbeit in der Praxis an.

## Arbeitsmarktorientiert



Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

Die Trägerzulassung wurde von der fachkundigen Stelle DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen GmbH) geprüft und bis 8. Juli 2023 ausgesprochen.

Die AZAV-Trägerzertifizierung ist die rechtliche Voraussetzung für eine Förderung von Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Die VHS Frankfurt am Main ist Mitglied im Verbund hessischer AZAV-zertifizierter Volkshochschulen. Ziel des Verbundes ist es, Arbeitsmarktdienstleistungen möglichst effizient und synergetisch zu erbringen.

# Die VHS im Stadtgebiet

Die Volkshochschule Frankfurt am Main verfügt über eigene und mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Unser vielfältiges Bildungsprogramm finden Sie damit auch in Ihrer Nähe.

## Die VHS-Zentrale

### 1 VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Im Bildungszentrum Ost (BZO) befindet sich die Zentrale der Frankfurter Volkshochschule mit 42 modernen Unterrichtsräumen – darunter 6 EDV- und 4 Bewegungsräume sowie ein großer Veranstaltungsraum.



#### Öffentliche Verkehrsmittel:

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

**Parkmöglichkeiten:** Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

## Weitere Zentren

### 5 VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden Sie unser VHS-Zentrum Nord. Hier haben wir 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume, eine Werkstatt, ein Kreativ- und einen EDV-Raum eingerichtet. Das VHS-Zentrum Nord ist auch der Standort des Hochbegabtenzentrums der VHS.



#### Öffentliche Verkehrsmittel:

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

**Parkmöglichkeiten:** Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

### 3 VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt liegt das VHS-Zentrum West in der ersten Etage des Bildungs- und Kulturzentrums (BiKuZ). Neben 8 Unterrichtsräumen stehen Ihnen zwei Bewegungsräume und zwei Sporthallen zur Verfügung.



#### Öffentliche Verkehrsmittel:

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

### 2 VHS Leipziger Straße

Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

In Bockenheim auf der Leipziger Straße befinden sich im VHS-Unterrichtszentrum 9 Unterrichtsräume, inklusive eines Entspannungsraums.

#### Öffentliche Verkehrsmittel:

U6+U7 → Leipziger Straße

### 4 Filmforum Höchst

Emmerich-Josef-Str. 46a, 65959 Frankfurt a.M.

In unserem Kino mit 113 Plätzen und moderner Vorführtechnik zeigen wir Filme abseits von Mainstream und Blockbuster, meist als OmU. Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt.

#### Öffentliche Verkehrsmittel:

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

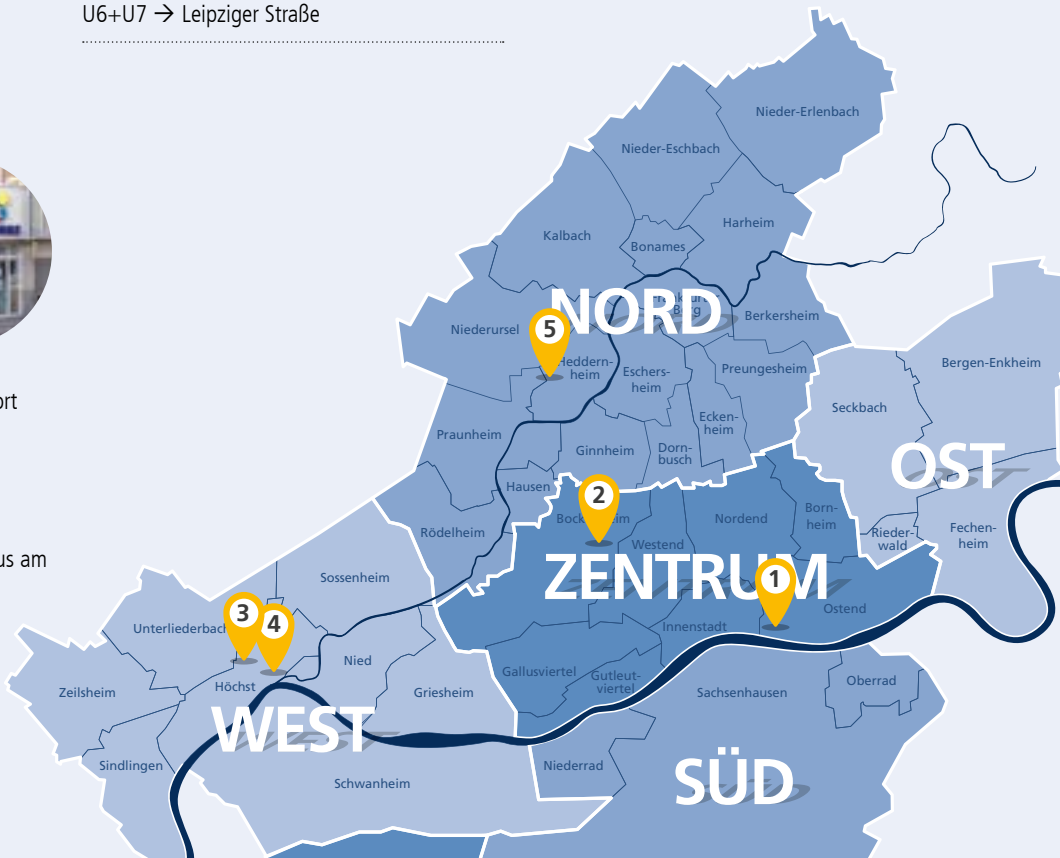
**Parkmöglichkeiten:** Höchstler Marktplatz (abends kostenfrei)



#### Wo findet mein Kurs statt?

Anhand dem Zusatz **Nord, Ost, Süd** und **West** neben den Kursnummern können Sie ersehen, wo Ihr Kurs stattfindet. Kurse ohne Zusatz finden im Innenstadtzentrum statt.

**Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 289**



# Live und interaktiv – Online lernen an der VHS

## Online-Kurse 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. Ab Seite 19



### Kunst, Kultur, Kreativität

Kreativ werden mit Tastatur, Stift, Kamera oder einem Instrument – Sie finden bei uns Kurse zum literarischen Schreiben, Malerei und Musik. Sie sind teils theoretisch, teils praktisch orientiert. Ab Seite 67



### Gesundheit, Bewegung

Stress abbauen mit Achtsamkeitsübungen, aber auch Rückentraining oder Yoga – mit unseren Kursen wird Ihr Wohnzimmer zum Fitnessraum oder zur entspannenden Oase. Ab Seite 105



### Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir teils auch als Online-Kurse an. So können Sie sich z.B. bei uns online auf eine Deutsch-Prüfung vorbereiten. Ab Seite 131



### Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen oder Konversation üben – viele unserer Sprachkurse haben wir im Onlineformat geplant. Ab Seite 141



### Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, PowerPoint-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. Ab Seite 189



### Grundbildung, Besseres Deutsch

Rechtschreibung, Grammatik und vieles mehr. Ab Seite 249

### Spezielle Angebote

Auch bei der Jungen VHS (ab Seite 254), im Hochbegabtenzentrum (ab Seite 257) und in unserem Programm „Aktiv im Alter“ (ab Seite 263) haben wir Online-Kurse für Sie geplant.

### Neu im Programm: Hybrid-Kurse!

Sie entscheiden dabei flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen.



### Technische Voraussetzungen

Für die Teilnahme an unseren Onlinekursen benötigen Sie i.d.R.

- einen Internet-Zugang
- eine gültige E-Mail-Adresse
- einen aktuellen Browser
- Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset
- ggf. eine Webcam

### Und so funktioniert's

- Melden Sie sich z.B. über unsere Website [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de) zu einem Online-Angebot an.
- Den Zugangslink zum Kurs und – falls erforderlich – weitere Informationen schicken wir Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zu.
- **Bitte beachten:** Zur Teilnahme an einem Online-Kurs in der [vhs.cloud](https://vhs.cloud) müssen Sie sich vor Kursstart auf der Lernplattform [www.vhs.cloud](https://www.vhs.cloud) kostenfrei mit Ihrer E-Mail-Adresse registrieren. Erst im Anschluss daran können wir Sie für Ihren Kurs freischalten.

# Wie Künstliche Intelligenz unser Leben verändert

Dieses Halbjahr möchten wir gemeinsam mit Ihnen erkunden, welche Auswirkungen Künstliche Intelligenz auf unser Leben hat und haben kann. Um zu erläutern, um was es bei dem Einsatz von KI geht, haben wir einen Selbstversuch gestartet und Chat GPT, die revolutionäre KI-Anwendung, die seit Monaten in aller Munde ist, beauftragt, das Themenfeld für uns zu umreißen. Es hat zwar einige Versuche und die richtigen Fragen gebraucht, aber lesen Sie selbst:

„Künstliche Intelligenz (KI) hat das Potenzial, das Beste oder Schlimmste zu sein, was der Menschheit passieren kann“ - so brachte es der berühmte Physiker Stephen Hawkins bereits 2015 auf den Punkt.

**KI bezieht sich auf Computer und Maschinen, die darauf ausgelegt sind, menschenähnliche Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Sprache und Entscheidungsfindung zu simulieren. Sie können riesige Mengen an Daten verarbeiten, analysieren und Muster erkennen. Daraus ergibt sich das enorme Potenzial von KI, komplexe Probleme zu lösen und Fortschritte in vielen Bereichen wie Medizin, Umweltschutz und Technik zu ermöglichen.**

Allerdings gibt es auch ethische und gesellschaftliche Herausforderungen im Zusammenhang mit der KI, wie beispielsweise den Schutz unserer Privatsphäre, die potenzielle Verdrängung von menschlichen Arbeitsplätzen durch automatisierte Prozesse oder Diskriminierung aufgrund voreingenommener Daten.

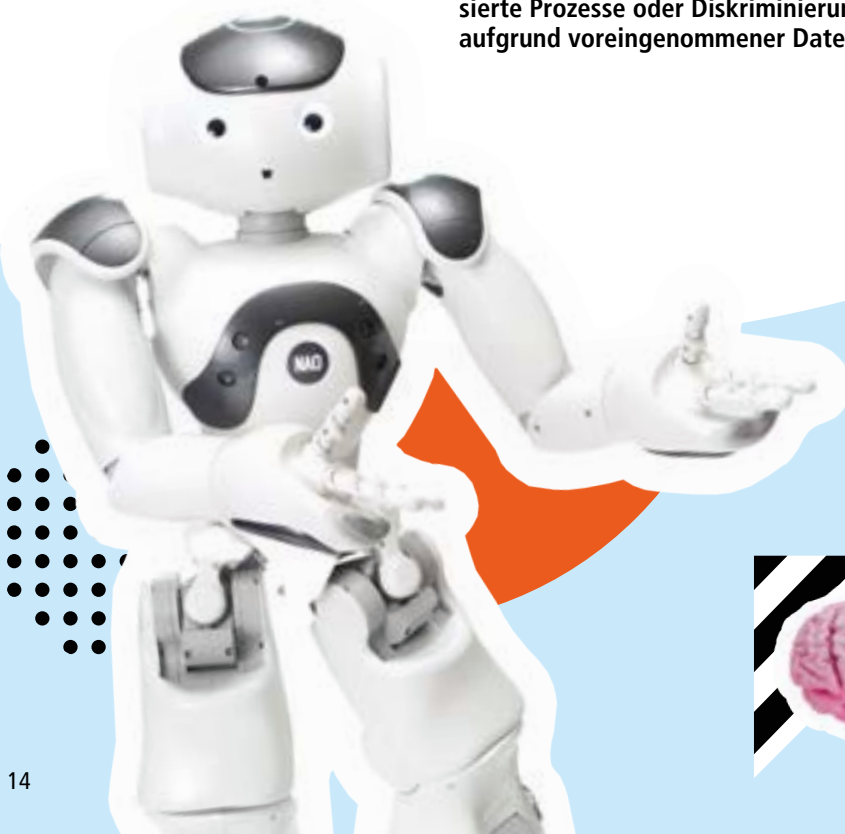
Danke, Chat GPT, gut gemacht! Denn genau für dieses Spannungsfeld von Chancen und Risiken der KI möchten wir aus allen Bereichen der VHS spannende Veranstaltungen anbieten. Lernen Sie eine Programmiersprache, diskutieren Sie mit Expert/-innen und anderen Interessierten oder verschaffen Sie sich in einem Crashkurs oder bei einem Vortrag über KI einen ersten Überblick.

## SAVE THE DATE: Einladung zum Kaffee mit FrankKI

Wie sich KI und Kuchen vertragen, können Sie am 28. Oktober von 14 bis 18 Uhr in der VHS Sonnemannstraße 13 herausfinden. Neben unserem NAO-Roboter FrankKI erwarten Sie an diesem Nachmittag kostenfreie KI-Angebote zum Mitmachen, Ausprobieren und Diskutieren. Das Programm finden Sie ab September auf unserer Homepage unter

[VHS.FRANKFURT.DE/KI](https://www.vhs-frankfurt.de/ki)

Wir freuen uns auf Sie!



## KI verstehen – Zum Einstieg

### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) – LERNEN SIE FRANKI KENNEN!

1802-49, SA, 10.00 – 12.15 UHR, 02. SEP., S. 49

### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) UND IHRE ANWENDUNGSFELDER. KI ANSCHAUICH ERKLÄRT

1802-48, SA, 10.00 - 13.00 UHR, 09. SEP., S. 49

### KI ALS BASISTECHNOLOGIE DER 21. JAHRHUNDERTS

0010-90, DI, 19.00 - 21.00 UHR, 14. NOV., S. 22

### WAS MACHEN DATEN MIT UNSEREM ZUSAMMENLEBEN?

0108-70, SA, 14.00 - 16.00 UHR, 25. NOV., S. 26

### HUMANOIDE ROBOTER - DER WEG ZUM KÜNSTLICHEN MENSCHEN

0010-93, DI, 19.00 - 21.00 UHR, 05. DEZ., S. 22

### KI-DEMONSTRATOREN. EINE ERLEBNISBASIERTE EINFÜHRUNG IN DIE KI

1802-50, SA, 11.00 - 13.15 UHR, 13. JAN., S. 49

## Die KI ChatGTP verstehen

### EINFÜHRUNG IN DIE NATÜRLICHE SPRACH-VERARBEITUNG MIT CHATGPT

4205-00, DO, 18.30 - 20.00 UHR, 21. SEP., S. 148

### CHATGTP. GRENZEN UND MÖGLICHKEITEN VON KÜNSTLICHER INTELLIGENZ

7164-50, SA, 10.00 - 12.30 UHR, 23. SEP., S. 273

7164-52, SA, 10.00 - 12.30 UHR, 27. JAN., S. 273

### CHAT-GPT MACHT SCHREIBEN LEICHT!?

1802-52, SA, 10.00 - 13.00 UHR, 07. OKT., S. 50

## KI und Gesellschaft

### SMART CITY – DIE INTELLIGENTE STADT VON MORGEN

1802-51, FR, 15.00 - 18.00 UHR, 15. SEP., S. 50

### BEST SCIENCE-FICTION NOVELS ABOUT ARTIFICIAL INTELLIGENCE

4280-28, SO, 11.00 - 13.15 UHR, 24. SEP., 15. OKT., 19. NOV., 10. DEZ., 28. JAN., S. 276

### DISKRIMINIERUNG DURCH KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI). WER DISKRIMINIERT BESSER: DER MENSCH ODER DIE MASCHINE?

1802-53, SA, 10.00 - 13.00 UHR; 04. NOV., S. 50

### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ KI: IST DER MENSCH EIN AUSLAUFMODELL? DAS DIGITALE LEBEN: RISIKEN, NEBENWIRKUNGEN UND CHANCEN

1802-55, SA, 10.00 - 17.00 UHR, 04. NOV., S. 50

### WAS IST KÜNSTLICHE INTELLIGENZ? EIN KURS IN EINFACHER SPRACHE

1802-56, SA, 10.00 - 12.15 UHR, 25. NOV., S. 50

### KANN KÜNSTLICHE INTELLIGENZ KUNST SCHAFFEN?

2003-55, SA, 16.15 - 18.15 UHR, 25. NOV., S. 68

### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) IN DER ARBEITSWELT. WER WIRD DURCH DIE KI ERSETZT?

1802-54, SA, 10.00 - 13.00 UHR, 09. DEZ., S. 50

### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESELLSCHAFT UND DIE WELT

1802-57, MI, 18.30 - 20.45 UHR, 17. JAN., S. 50

### DISKRIMINIERUNG UND SEXISMUS DURCH KÜNSTLICHE INTELLIGENZ KI

1802-58, SA, 10.00 - 13.00 UHR, 20. JAN., S. 50

## KI in der Praxis

### DAS SMARTPHONE ALS TOR ZUR DIGITALISIERUNG IM ALLTAG

7165-50, MO, 10.00 - 12.30 UHR, 09. OKT., S. 273

### EINSATZ VON KÜNSTLICHER INTELLIGENZ IN DER GRAFIK. VIRTUELLE FOTOGRAFIE, AUTOMATISIERTE BILDGENERATION SOWIE FREISTELLUNG UND MEHR

5323-21, SA, 10.00 - 17.00 UHR, 04. NOV., S. 206

### DIGITALISIERUNG UND GESUNDHEIT

7165-52, FR, 10.00 - 12.30 UHR, 17. NOV., S. 273

### CONTENT FÜR SOCIAL MEDIA AUTOMATISIERT MIT KI-TOOLS ERSTELLEN

5441-21, SA + SO, 10.00 - 17.00 UHR, 02. + 03. DEZ., S. 221

## Bildungsurlaube: KI und Roboter programmieren

### PYTHON INTENSIV. NUMERISCHES PYTHON, MASCHINELLES LERNEN (KI) MIT DEM PC UND DEM RASPI

5518-21, MO - FR, 09.00 - 16.00 UHR, 04. - 08. SEP., S. 228

### CRASHKURS KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI): SIND SIE BEREIT?

1803-51, MO - FR, 09.00 - 16.00 UHR, 04. - 08. SEP., S. 53

### ROBOTERPROGRAMMIERUNG LEICHT GEMACHT

5514-21, MO - MI, 09.00 - 16.00 UHR, 11. - 13. SEP., S. 227

### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND MASCHINELLES LERNEN. EINE SYSTEMATISCHE EINFÜHRUNG

5517-21 MI - FR, 09.00 - 16.00 UHR, 04. - 06. OKT., S. 228

### ROBOTERPROGRAMMIERUNG MIT PYTHON

5515-21, MO - FR, 09.00 - 16.00 UHR, 06. - 10. NOV., S. 228

### ROBOTERPROGRAMMIERUNG MIT PYTHON - INTENSIV

5516-21, MO - FR, 09.00 - 16.00 UHR, 27. NOV. - 01. DEZ., S. 228

### KI INTENSIV MIT PYTHON - VOM PERCEPTRON ZUM CNN

5519-21, MO - FR, 09.00 - 16.00 UHR, 15. - 19. JAN., S. 228

## KI für junge Menschen

### PYTHON PROGRAMMIEREN VON ANFANG AN. FÜR JUGENDLICHE VON 14 - 18

6756-51, SA + SO, 10.00 - 13.15 UHR, 09. + 17. SEP., S. 256

### PYTHON FÜR EXCEL. AB 14 JAHRE.

6756-53, SA + SO, 10.00 - 13.15 UHR, 07. + 15. OKT., S. 256

### WIR PROGRAMMIEREN BLAST UND TRICKY (FÜR HOCHBEGABTE)

7011-50, SA, 10.00 - 14.00 UHR, 09. - 23. SEP., S. 257

### PROGRAMMIERE DEIN EIGENES SPIEL MIT SCRATCH. FÜR KINDER VON 8 - 12

6756-31, SA + SO, 10.00 - 14.00 UHR, 14. + 15. OKT., S. 256

### PROGRAMMIEREN LERNEN MIT PYTHON FÜR JUGENDLICHE VON 11 - 15

6756-33, SA + SO, 10.00 - 14.00 UHR, 02. + 03. DEZ., S. 252

### WER FÄNGT DEN NIKOLAUS? (FÜR HOCHBEGABTE)

7009-59, SA + SO, 10.00 - 15.00 UHR, 02. + 03. DEZ., S. 260

### PYTHON FÜR EXCEL. AB 14 JAHRE.

6756-53, SA + SO, 10.00 - 13.15 UHR, 07. + 15. OKT., S. 256

### PROBLEMLÖSUNGEN MIT PYTHON. AB 15 JAHRE.

6756-56, SA + SO, 10.00 - 13.15 UHR, 04. + 12. NOV., S. 256



# Mehr Angebote für Menschen mit Behinderung

## Projekt „Kurs auf Inklusion“

Die Angebote der Frankfurter Volkshochschule sind grundsätzlich für alle da. Aber nicht alles passt für jede oder jeden. Die VHS möchte ein Ort sein, an dem Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich lebenslang lernen können. Dazu gehören einerseits Angebote, die sich an eine Vielfalt der Teilnehmenden anpassen, die also inklusiv sind und in denen Vielfalt normal ist, und andererseits Angebote, die speziell für Menschen mit Behinderung konzipiert sind.

Mit dem Projekt „Kurs auf Inklusion. Entwicklung und Erprobung inklusiver Lernangebote in Frankfurt am Main“, gefördert vom Land Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts, gibt es seit 2021 eine koordinierende Stelle.

### Wir machen den Zugang zu Kursen für alle möglich

Menschen mit Einschränkungen haben manchmal eigene Fragen, bevor sie sich für eine Kursteilnahme entscheiden. Wir sind für diese Fragen offen – und unsere Kursleitenden sind dankbar, wenn sie sich im Vorfeld auf besondere Bedürfnisse einstellen können.

### Wir probieren neue Kurse aus

Kreativ- oder Computerkurs, Rechnen lernen oder in Bewegung bleiben, vom Stadtrundgang bis zu Diskussionsrunden – wir entwickeln Schritt für Schritt passende Angebote für Menschen, die mit einer Behinderung leben und sich weiterbilden möchten.

Manchmal ist es angemessen, einen Kurs für eine bestehende Gruppe von Menschen mit Behinderung anzubieten. Interessierte Einrichtungen und Betriebe können uns mit dem Bildungsmanagement und der Durchführung eines Kursangebots beauftragen.

### Wir bilden zum Thema „Inklusion“ weiter

Wir qualifizieren Fachkräfte in pädagogischen Berufen und andere Interessierte zum Thema „Inklusion“ und zu relevanten Fertigkeiten wie z.B. Leichte Sprache, Gebärdensprache, Erstellung barrierefreier Dokumente oder Websites.

Mit der Servicestelle des Qualifizierungsnetzwerks Inklusive Bildung unterstützen wir außerdem seit 2015 die Qualifizierung für Inklusion und multi-professionelle Zusammenarbeit in Schule und Jugendhilfe.

### Wir entwickeln unsere Organisation weiter

Fortbildungsangebote für Mitarbeitende und Kursleitende der Frankfurter VHS informieren und sensibilisieren zu umfassender Barrierefreiheit und für das Thema „Inklusion“. Dabei unterstützen uns die Fachexpertinnen und -experten unserer Kooperationspartner in Frankfurt (wie zum Beispiel Selbsthilfeverbände oder Werkstätten für behinderte Menschen).

Wir tauschen uns mit entsprechenden Projekten in der VHS Landkreis Gießen und Bildungspartner Main-Kinzig aus und bilden gemeinsam ein Verbundprojekt.

### Kontakt

Sie interessieren sich für unser Kursangebot? Sie haben sich angemeldet, möchten sich aber wegen einer Einschränkung vorher noch mit uns besprechen? Sie haben Anregungen für Kurse oder Verbesserungen? Sie möchten weitere Informationen bekommen?

Sprechen Sie mich an:  
**Susanne Bell**, Projektkoordinatorin  
E-Mail: [susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de)  
Telefon: 069 212-30606



Foto: © Andi Weiland | Gesellschaftsbilder.de

### Kurstipps

- Chat-GPT macht Schreiben leicht? Kursnr. 1802-52
- LEA-Leseclubs, Kursnr. 0105-50, -51, 52
- Wie Gespräche gelingen – Sprechen, Zuhören und Verstehen, Kursnr. 5557-20
- Easy English, Kursnr. 4205-01, 02, 03
- Zumba Gold – energiegeladenes Tanzen im Sitzen, Kursnr. 7139-80
- Bildungsurlaub: Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung, Kursnr. 3183-51



### 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.

Susanne Bell  
[susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de)  
Telefon: 069 212-30606



# Im Kino sich bilden und inspirieren!

## Das kommunale Kino Filmforum Höchst

Als kommunales Stadtteilkino in Trägerschaft der VHS Frankfurt präsentiert das Filmforum mit ca. 700 Vorführungen im Jahr den Film als Kunstwerk in seinen inhaltlichen, formalen, historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen.

### Ausgezeichnet!

Seit seinen Anfängen im Jahr 1975, damals noch VHS-Filmstudio, entwickelte sich das Filmforum Höchst zu einer mittlerweile auch überregional anerkannten Institution der Filmkultur im In- und Ausland und wird regelmäßig mit dem Hessischen Kinokulturpreis und dem Kinopreis des Kinomatheksverbunds ausgezeichnet.

Die Programmstruktur organisiert sich in Programmblöcken oder Reihen, bei denen Spiel- und Dokumentarfilme – darunter aktuelle Arthaus-Produktionen – in Beziehung zueinander gesetzt werden, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen. Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen, aber auch zunehmend osteuropäisches und asiatisches Kino sowie der Nachwuchs des deutschen bzw. hessischen Kinoschaffens.

In besonderen Veranstaltungen bietet das Kino im Anschluss an die Vorstellung Publikumsgespräche unter Anwesenheit von Regisseur/-innen, Schauspieler/-innen oder Personen aus anderen Gewerken an.

In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert und diskutiert, sowie Festivals organisiert.

### Sprachenvielfalt

Alle Filme laufen grundsätzlich in der Originalsprache mit möglichst deutschen Untertiteln. Dienstags werden die Filme – falls verfügbar – in der deutschen Synchronfassung gezeigt. Achten Sie auf die Kennzeichnung (dt.) in unserem Programm.

### Ein Kino für die ganze Familie

Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag Kinderfilme im Rahmen des Hessischen Kinderfilmabspielrings. Für Schulklassen bieten wir gerne Sondervorstellungen am Vormittag an. Sprechen Sie uns an!

### Angebot speziell für VHS-Kursteilnehmende

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

### Kino Inklusiv

Das Kino hat leider keinen barrierefreien Zugang (eine Treppe ist zu überwinden).

Aber wir versuchen – so verfügbar – an den Dienstagen bei Filmen mit der Originalsprache deutsch, diese mit Untertiteln für Menschen mit Höreinschränkungen anzubieten. Achten Sie dementsprechend auf die Markierung SDH (Subtitles for the Deaf and Hard of hearing) im Programmflyer oder auf der Website. Neben diesen Untertiteln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audiotranskription unterstützt. Blinde und sehbehinderte Zuschauer\*innen können diese App ebenfalls nutzen. Sie ist kostenlos in Appstores erhältlich. Die Spur mit der Audiodeskription sollte vorab, möglichst im WLAN, heruntergeladen werden. Man startet die App sobald der Film beginnt, und sie synchronisiert sich mit dem Filmtton.

### Immer gut informiert!

Das aktuelle Kinoprogramm wird im monatlich erscheinenden Programmflyer, auf der Website des Filmforums sowie über Facebook und Instagram veröffentlicht. Oder abonnieren Sie unseren Filmforum-Newsletter: senden Sie einfach eine E-Mail an [filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de) mit dem Betreff „Newsletter abonnieren“.



Filmforum Höchst

### 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

**Büro** 069 212-45664

### Kinoadresse

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

### Vorstellungsbeginn i.d.R.

**Hauptprogramm** täglich 18.30 und 20.30 Uhr

**Kinderprogramm** Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

### Eintritt

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 Stempel-Kärtchen.

VHS-Gruppen im Gruppentarif € 5 p.P.

### Anfahrt

Öffentliche Verkehrsmittel bis Station Frankfurt Höchst Bahnhof (ca. 4 min. Fußweg)

- S-Bahn Linie S1 und S2
- Regionalbahn R10, R12, R13, RB20 und RE20
- Bus Linie 50 – 59, 253 und 804

Parken: Höchster Markt, abends kostenfrei

# Inflation 1923

Krieg,  
Geld,  
Trauma

3. Mai —  
10. September  
2023

 Historisches  
Museum  
Frankfurt

Gefördert von:



METZLER



Ein Museum der Stadt Frankfurt am Main

Historisches Museum Frankfurt

Saalhof 1, 60311 Frankfurt am Main

[www.historisches-museum-frankfurt.de](http://www.historisches-museum-frankfurt.de)



MU  
MUSEUM

„Inflationstiel“ aus Inflationsgeld, um 1923.  
Foto: Museen der Stadt Hanau, Schloss Philippsruhe, Kai Jakob



Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

Frankfurt, Region,  
Umwelt

Kunst, Kultur,  
Kreativität

Gesundheit,  
Bewegung

Deutsch als  
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,  
Computer, Internet

Grundbildung,  
Besseres Deutsch

Spezielle Angebote



**In unseren Kursen zur  
gesellschaftspolitischen Bildung**

- erweitern Sie Ihre Allgemeinbildung
- erwerben Sie fachliches und methodisches Wissen
- erlangen Sie gesellschaftliche und persönliche Handlungskompetenz

# Gesellschaft, Politik, Psychologie

Studium Generale.....	20	Religion, Philosophie, Weltanschauung .....	33
Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt	24	Psychologie, Pädagogik .....	36
Ehrenamt .....	28	Lern- und Gedächtnistraining.....	48
Politik, Geschichte, Recht.....	31	Arbeit und Leben (DGB/VHS) .....	49

Keine schriftliche Anmeldung,  Informationsblatt zur Veranstaltung,  Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub,  Für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich, TN = Teilnehmer/-in

# Studium Generale

## Semester Herbst/Winter: Neuzeit und Industrialisierung

### Menschheitswissen in vier Etappen

Das Wissen um Vergangenes ist Grundlage für das Verständnis der Gegenwart und die Annahmen über die Zukunft. Das ist die Maxime des Studium Generale. Alles was existiert hat seine Geschichte. Es entsteht irgendwann, durchläuft Zyklen der Entwicklung, entfaltet sich entsprechend den jeweiligen Rahmenbedingungen, den beteiligten Protagonisten und manchmal auch durch den Einfluss des Zufalls. Dies gilt gleichermaßen für Individuen, Gesellschaften, Staaten, Planeten oder das Universum. Phänomene lassen sich am besten verstehen, wenn man sie in größeren Zusammenhängen und in ihrer zeitlichen Einordnung betrachtet.

Das Studium Generale besteht aus vier Themenblöcken: I Geschichte, II Kultur, III Gesellschaftsfragen und IV Naturwissenschaft und Technik

### Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In Zyklen von vier Semestern, befassen wir uns mit 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

Nach vier Semestern beginnen wir wieder von Vorne – aber keine Sorge, in mehr als zwanzig Jahrhunderten ist eine Menge passiert, so dass sich – zumindest beim Studium Generale – kein geschichtliches Ereignis wiederholen wird!

### Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Bei den Gesellschaftsfragen mischen sich Bezüge zu aktuellen Ereignissen mit Grundsatzfragen menschlichen Zusammenlebens. In Naturwissenschaft und Technik interessieren uns neben den Grundlagen Neuigkeiten aus Forschung und Technik. Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

### Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Das Studium Generale wird als duale 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.

### Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Vorträgen zum Preis von € 5 teilzunehmen. (die Vorträge finden Sie unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)). Alle anderen Vorträge sind ausschließlich den Teilnehmenden des Studium Generale vorbehalten.

## I Geschichte

### Zur Geschichte Frankfurts in der Neuzeit: 1780 – 1918

Im langen 19. Jahrhundert entwickelt sich Frankfurt von einer rückständigen Provinzstadt zu einer modernen Großstadt, deren Einwohnerzahl sich vor dem 1. Weltkrieg binnen weniger Jahrzehnte verfünffacht. Wir befassen uns mit den Triebkräften, den Akteuren und den Meilensteinen dieser Verwandlung: von den Anhängern Napoleons und den hessischen Revolutionären (Büchner, Gutzkow) über die Frankfurter Bankiers (Bethmann, Metzler, Rothschild) und die Industriellen bis zu den Preußen und der noch jungen Arbeiterbewegung. Weiter reichen die Themen vom Großherzogtum Frankfurt über die gescheiterte Revolution 1848 und das Ende der Freien Reichsstadt mit der Annexion durch Preußen 1866 bis zur späten Industrialisierung und den großen Infrastrukturmaßnahmen nach 1871.

**0010-60** *Wulf-Diethard Kisling*  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Okt. – 07. Nov., 4x**

## II Kultur

### Literatur

### Zerrissen zwischen Tradition und Moderne: Annette von Droste-Hülshoff

Nach einem Überblick über Leben und Werk von Annette von Droste-Hülshoff werden wir am Beispiel ausgewählter Gedichte und Balladen den Motiven, Eigenheiten und der Modernität ihres Schreibens auf die Spur kommen „In hundert Jahren möchte ich gelesen werden“, notiert die westfälische Autorin über ihren Nachruhm. Die Werke der wohl berühmtesten Dichterin des 19. Jahrhunderts zeugen von Zerrissenheit zwischen Tradition und Moderne und von brüchiger Wahrnehmung ihrer selbst und ihrer Umwelt, von einem ökologischen Bewusstsein und Glaubenszweifeln.

**0010-65** *Dr. Cornelia Ilbrig*  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Okt., 1x**

### Anmeldung

**Kursnummer:** 0010-50  
VHS Sonnemannstraße 13  
oder online – ganz flexibel

**Termine:** **26. Sep. – 10. Dez.**  
Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** € 120

Sie möchten ins laufende Semester einsteigen?  
Auch das ist möglich! Rufen Sie uns an.

### Information und Beratung

Miriam Claudi  
Telefon 069 212-44093  
E-Mail [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de)

## Mit Herz, Schmerz und Witz:

### Heinrich Heine

Heinrich Heine (1797-1856) debütierte mit Gedichten, die sich scheinbar noch ganz in der Tradition der Romantik bewegen, verfasst dann viel gelesene satirische Reisebilder und schließlich witzig-ironische Versepen (Deutschland. Ein Wintermärchen). Zugleich ist er ein brillanter Journalist und eloquenter Zeitkritiker, der mit seiner Schrift „Die romantische Schule“ den ersten literaturgeschichtlichen Rückblick auf die Romantik vorlegt. Gemeinsam mit Ludwig Börne und den Autoren des Jungen Deutschland entwickelt er eine neue Konzeption von politischer Literatur: Dichtung ist demnach eine Waffe im Meinungskampf und steht im Dienst des gesellschaftlichen Fortschritts. Diesen melancholischen Feuerkopf der deutschen Literatur gilt es neu zu entdecken.

**0010-66** Prof. Dr. Wolfgang Bunzel  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Nov., 1x**

## Kunst

### Industrialisierung in der Malerei

Im Laufe des 19. Jahrhunderts befasste sich die Bildende Kunst zunehmend mit der Darstellung industrieller Architektur und dem Leben der Industriearbeiterinnen und -arbeiter. Die ersten Gemälde entstanden oft als Auftragsarbeiten, weil Unternehmen ihre Produkte oder die Leistungskraft ihrer Fabrik bildlich zeigen wollten. Stilistisch durchlief die Industriemalerei mehrere unterschiedliche künstlerische Epochen. Schon in der Zeit der Romantik und des Historismus lassen sich erste Industriemotive finden. Ein Nebeneinander von der Idealisierung der Industrie und der arbeitenden Bevölkerung und einer deutlichen Sozialkritik bestimmten die Folgezeit. Bis ins 20. Jahrhundert hinein gibt es diesen Themenkomplex, z.B. in der Ära der Neuen Sachlichkeit. Später wurde er zu einem Schwerpunktthema im Sozialistischen Realismus.

**0010-70** Ulrike Kuschel  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Sep., 1x**

### Die Geschichte der Fotografie

Sie erfahren mehr über die Geschichte und Entwicklung der Fotografie von den Anfängen im 19. Jahrhundert bis zur heutigen Zeit. Die Fotografie ist eine faszinierende Kunstform und ein wichtiges Kommunikationsmittel, das seit fast 200 Jahren existiert. Sie lernen die wichtigsten Erfinder, Techniken, Genres und Stile der Fotografie kennen und sehen einige Beispiele für berühmte und bedeutende Fotografien.

**0010-71** Vincent Reinecke  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Okt., 1x**

## Musik

### Zauberoper ohne Worte – Schuberts Große C-Dur-Sinfonie

Nach Beethoven noch Sinfonien zu schreiben, war für die Komponisten der Romantik eine extreme Herausforderung. Schubert scheiterte mit mehreren ambitionierten Entwürfen, bis ihm endlich der Durchbruch gelang – und zwar mit einem anderen Konzept als bei Beethoven. Die Sinfonie beginnt – sehr romantisch – mit einem langen Hornsolo und gönnt sich die von Schumann später gepriesenen „himmlichen Längen“. Der langsame Satz ist ein ergreifendes Dokument von Schuberts Text „Mein Traum“, in dem er frühe Traumatisierungen (Ablehnungen durch den Vater, Tod der Mutter, Lieblosigkeit der Familie) in Gestalt des Wanderers aufarbeitet.

**0010-75** Dr. Ulrike Kienzle  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Okt., 1x**

### Anton Bruckners „Romantische Sinfonie“ Nr. 4

Wir fragen, ob Bruckners Sinfonie eine Antwort auf die Herausforderungen der Moderne ist. Die Sinfonie Nr. 4 weckt Assoziationen eines romantischen Mittelalters mit Klängen von Waldhorn, Waldseligkeit, Naturverbundenheit und Vogelgesang. Betrachtet man aber die Entstehungsumstände, dann wird klar, dass er sich hier – auch im Beinamen „Romantische“ – gegen die Tendenzen zur Technisierung in der Moderne stellt. 1873 wurde in Wien die Weltausstellung mit einer Präsentation der neuesten technischen Errungenschaften abgehalten. Bruckner zeigte sich wenig begeistert von der Ausbeutung der Natur durch den Menschen und empfand die Zeit als geistlos, wogegen er mit seiner Musik protestieren wollte.

**0010-76** Dr. Ulrike Kienzle  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Okt., 1x**

## III Gesellschaftsfragen

### Leipziger Autoritarismus Studie – Forschungsergebnisse aus erster Hand

Ayline Heller, Mitherausgeberin der renommierten Leipziger Autoritarismus Studie, stellt die aktuellen Forschungsergebnisse vor. Die Studie ist eines der wichtigsten Barometer zum Status der politischen Kultur in Deutschland. Sie untersucht die Verbreitung antidemokratischer Ressentiments in der

Mitte der Gesellschaft und die damit verbundenen Gefahren für die Demokratie.

Obwohl derzeit rechtsextreme Einstellungen in der Bevölkerung weniger Anklang finden als zuvor, bleibt das autoritär-aggressive Potenzial hoch. Unter den Bedingungen der Pandemie zeigen sich eine Rückkehr zu tradierten Geschlechterrollen und ein Anstieg der Zustimmung zu sexistischen und antifeministischen Aussagen. Der Krieg in der Ukraine, die Energie- und Klimakrise schaffen zudem gesellschaftliche Unsicherheiten, durch die es verstärkt zu autoritären Reaktionen kommen kann.

**0010-80** Ayline Heller  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Sep., 1x**

### Zum Brüllen komisch: Eine philosophisch soziologische Analyse des Lachens

Der bayrische Mundartphilosoph Karl Valentin hat einmal gesagt: „Alles hat drei Seiten, eine gute, eine schlechte und eine komische.“ Doch was ist die Komische? Viele große Denker haben sich intensiv mit dem Phänomen des Lachens und des Witzes beschäftigt. Im Zentrum der Veranstaltung stehen aber nicht nur die spannenden Witztheorien von Platon, Hegel, Schopenhauer und Freud. Es wird darüber hinaus der Versuch unternommen, das Lachen anhand von Witzen einer gemeinsamen phänomenologischen Analyse zu unterziehen. Warum lachen wir? Und was ist die Ursache dafür, dass wir dies genau an einer bestimmten Stelle tun?

**0010-81** Melanie Tintera; Dr. Walther Ziegler  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Nov., 1x**

### Künstliche Intelligenz und Kunst

Künstliche Intelligenz findet nicht nur in Technik und Naturwissenschaften Anwendung, sondern auch in der bildenden Kunst, in Theater, Film und Literatur. Wir stellen die Frage, wie diese Bereiche durch künstliche Intelligenz beeinflusst werden und thematisieren die Rolle der KI als Künstlerin, als Werkzeug oder als Kritikerin. Außerdem werden ethische, rechtliche und gesellschaftliche Fragen diskutiert, die sich aus dem Einsatz von KI im Kreativbereich ergeben. Und nicht zuletzt erkunden wir zahlreiche Kunstwerke künstlichen Ursprungs.

**0010-82** Vincent Reinecke  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Nov., 1x**

### Können wir Künstlicher Intelligenz vertrauen?

Partnersuche, Geldanlage oder Medizin: Immer mehr Anwendungsfelder unterstützen ihre Entscheidungsprozesse durch Maschinen. Doch können wir den

Entscheidungen von Maschinen wirklich vertrauen? Sollten wir auf unsere Intuition verzichten und lieber der Logik von Algorithmen folgen? Dies fragen wir Dr. Karsten Tolle, Direktor des Big Data Lab der Goethe-Universität und Mitarbeitender des Trustworthy AI Lab. Wir beschäftigen uns mit Neuronalen Netzen und der Funktionsweise von „Deep Learning“ und hinterfragen, wie weit wir überhaupt wissen können, was KI tatsächlich gelernt hat. Nicht zuletzt wollen wir diskutieren, wie tief wir diesen Prozessen vertrauen sollten und wo die menschliche Intelligenz nicht zu ersetzen ist.

Nebenbei streifen wir das Forschungsfeld von Dr. Tolle, die Bestimmung antiker Münzen mittels KI. Hierbei spielt vor allem die Mustererkennung eine wichtige Rolle.

**0010-83** Dr. Karsten Tolle  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Nov., 1x**  
€ 5

### Mysterienkulte

Mysterienkulte stellen den einzelnen Gott stark in den Mittelpunkt. Die Anhänger müssen in den Kult eingeweiht werden. Mysterium bedeutet auch, dass sie bestimmte Regeln kennen, die andere nicht kennen. Die Anhänger waren gehalten, das ihnen offenbarte Mysterium nicht nach außen weiterzugeben. Deswegen liegen sehr viele Dinge dieser Kultgemeinschaften für uns bis heute im Dunkeln. Allen diesen Kulturen gemeinsam ist ein sehr starker Erlösungsgedanke. Der Mensch kann den Tod überwinden und von ihm erlöst werden. Wer in den Kult eingeweiht war, durfte nach dem Tode ein besseres Leben erwarten.

**0010-84** N.N.  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Nov., 1x**

### Freimaurerei – Die Arbeit am stets unvollkommenen Menschen

Wir befassen uns mit Geschichte und Philosophie der Freimaurer und den Gesellschaftsveränderungen, die sich in den Logen abbilden. Die Freimaurerei entstand im Prozess der europäischen Aufklärung. 1717 gründete sich die Großloge von England in London, die seither die Regularität von Freimaurerei festlegt. Freimaurerei ist kein Geheimbund. Geschichte, Wesen, Ziele, Satzung und Namen der Vorstände sind öffentlich zugänglich. Selbst die Rituale sind oft publiziert worden. Trotzdem halten die Freimaurer an der Verschwiegenheit über die Einzelheiten ihres Brauchtums fest. Dieses Schweigen schützt das Erlebnis und stiftet Vertrauen. Ihre Treffen werden Tempelarbeit genannt. Dabei spielen ritualhafte liturgische Elemente eine große Rolle,

jedoch ohne religiösen Inhalt. Daraus ergibt sich eine gleichzeitige Nähe und Ferne zur Religion.

**0010-85** Prof. Dr. Klaus-Jürgen Grün  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Dez., 1x**  
€ 5

## IV Naturwissenschaften

### KI als Basistechnologie der 21. Jahrhunderts

Anwendungen – Geschäftsmodelle – Science Fiction: Künstliche Intelligenz verändert unsere Gesellschaft und Wirtschaft so grundlegend wie kaum eine Innovation zuvor. Es werden die Auswirkungen dieser Technologien, Anwendungsbeispiele und empirische Ergebnisse präsentiert. Auch neueste Entwicklungen, wie Chat GPT werden vorgestellt und die Singularity-Debatte wird erläutert. Wann wird die künstliche Intelligenz die menschliche Intelligenz übertreffen? Machen Sie sich ein Bild über die vielleicht wichtigste technologische Entwicklung in diesem Jahrhundert und lernen Sie die Nutzungspotenziale und -grenzen besser zu verstehen.

**0010-90** Prof. Dr. Peter Buxmann  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Nov., 1x**  
Online; € 5

### Humanoide Roboter – Der Weg zum künstlichen Menschen

Humanoide Roboter haben längst die Leinwand der Science-Fiction Filme verlassen. Tatsächlich wurde bereits 1939 auf der Weltausstellung in New York der erste humanoide Roboter Elektro vorgestellt. Das war der Beginn des Weges zum lernfähigen multifunktionalen künstlichen Menschen. Welche Herausforderungen gibt es dabei und wie werden sie gelöst? Wie kann sich ein Roboter menschenähnlich bewegen? Warum fällt er beim Gehen nicht um? Wie kann er mit seiner Umgebung kommunizieren und interagieren? Kann er lernen oder muss man ihm alles im Voraus beibringen? Welche Rolle spielen maschinelles Lernen und künstliche Intelligenz dabei? Bei den Antworten hilft uns ein besonderer Gast: FrankKI, ein 60cm großer Forschungsroboter, mit dem die vhs Frankfurt arbeitet, besucht das Studium Generale.

**0010-93** Roland Michelmann  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Dez., 1x**



### Wolkenbildung – Bedeutung für Wetter und Klima verstehen

Wie entstehen unterschiedliche Wolken am Himmel, was bestimmt ihr Aussehen und warum regnen manche und andere nicht? Wolken sind ein alltäglicher Bestandteil unseres Lebens. Sie spenden Schatten und Niederschlag und sind somit wesentlicher Bestandteil des Energiehaushaltes und des Wasserkreislaufs der Erde. Wir behandeln die physikalischen Grundlagen der Wolkenbildung und schauen inwiefern wir diese Kenntnisse in unseren alltäglichen Blick in den Himmel anwenden können. Dabei gehen wir auch auf die generelle Bedeutung der Wolkenphysik im Bezug auf Wetter und Klima ein.

**0010-96** Dr. Anna Possner  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Nov., 1x**

### Mathematik

#### Aufbruch ins Abstrakte

Die Mathematik des 19. Jahrhunderts zeichnet sich durch bahnbrechende Entwicklungen aus. Algebra und Geometrie waren an ihre Grenzen gestoßen. Es brauchte neue Zahlen, neue Rechenwege, eine neue Algebra und eine neue Geometrie. Wie ging diese Entwicklung vor sich? Wie entstanden neue Ideen und welche Fragestellungen führten dahin? George Boole und Georg Cantor erweiterten den Begriff der Menge bis in das mehrfach Unendliche. Nikolaj Lobatschewski legte den Grundstein für die nichteuklidische Geometrie. Carl Friedrich Gauß und Bernhard Riemann befassten sich mit gekrümmten Räumen der zweiten und dritten Dimension. Neben diesen mathematischen Entdeckungen fragen wir auch nach den Menschen dahinter und ihren Verbindungen untereinander.

**0010-97** Elisabeth H. Freund, M.A.  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Nov., 1x**

# Das Studium Generale an der Frankfurter Volkshochschule

Zwei Abende pro Woche, vier Themenblöcke, vier Epochen, vier Semester

Herbst/Winter

	Herbst/Winter			
<b>I Geschichte</b>	Antike 800 v.Chr. – 500 n.Chr.	Mittelalter und Frühe Neuzeit 700 – 1600	Neuzeit und Industrialisierung 1700 – 1900	Weltkriege und Gegenwartsgeschichte 1900 – 1968
	4 Termine			
<b>II Kultur</b>	<b>Kunst</b> Antike Malerei und Plastik	<b>Kunst</b> Mittel- und spätmittelalterliche Kirchenmalerei und Plastik	<b>Kunst</b> Klassizismus bis Jugendstil	<b>Kunst</b> Kubismus bis Popart
	<b>Literatur</b> Große Werke der Antike	<b>Literatur</b> Christliche und weltliche Literatur	<b>Literatur</b> Aufklärung bis Neue Romantik	<b>Literatur</b> Literatur nach Erstem Weltkrieg bis 1968
	<b>Musik</b> Erste musikalische Aufzeichnungen	<b>Musik</b> Mittelalter, Gregorianik	<b>Musik</b> Klassik bis Musikalische Moderne	<b>Musik</b> Neue Musik, Pop, Jazz
	6 Termine			
<b>III Gesellschaft</b>	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen
	5 Termine			
<b>IV Naturwissenschaft und Technik</b>	Grundsatzfragen und neue Forschung	Grundsatzfragen und neue Forschung	Grundsatzfragen und neue Forschung	Grundsatzfragen und neue Forschung
	Mathematik	Mathematik	Mathematik	Mathematik
	4 Termine			
	Exkursionen	2 Exkursionen	Exkursionen	Exkursionen
	3 Termine			

## Exkursionen

### Kelterei Possmann – Geschichte eines Familienunternehmens

Philip Possmann Gründer der Familienkelterei und seine Ehefrau Elisabeth hatten die Leidenschaft für das Kelteln. 1881 lässt sich Philip als Apfelwein-Produzent registrieren, kauft ein Pferdefuhrwerk und liefert fortan den selbstgekelterten Apfelwein an Gaststätten seiner Umgebung. Der offizielle Beginn eines bis heute erfolgreichen Familienbetriebes. Inzwischen steuert die 5. Generation das Familienunternehmen. Wir besichtigen die Kelterei, erfahren Wissenswertes über das Kelteln des Stöffchens und befassen uns nebenbei mit der Geschichte eines Familienunternehmens.

Treffpunkt: Eschborner Landstraße 156-162

**0010-98** N.N.

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **13. Okt., 1x**

### Besuch im Büchnerhaus in Goddelau

Das Büchnerhaus in Riedstadt-Goddelau ist das Geburtshaus des Dichters, Mediziners und Republikaners Georg Büchner. Es beherbergt eine Ausstellung zu Leben und Wirken eines Wegbereiters der demokratischen Revolution 1848/49. Als Gründer der Gesellschaft für Menschenrechte und Autor des Hessischen Landboten verfolgte Büchner das Ziel, demokratische Ideen durchzusetzen und soziale Ungerechtigkeiten zu beseitigen. Verfolgt durch die Obrigkeit musste Büchner 1835 ins Exil fliehen und starb 1837 mit nur 23 Jahren in Zürich. Die Dauerausstellung „Von Goddelau zur Weltbühne“ im Büchnerhaus zeigt mit symbolischen Rauminstallationen, Gegenständen, Bildern und Zitaten Büchners Lebensweg und Wirkungsgeschichte. Treffpunkt: Weidstraße 9 64560 Riedstadt-Goddelau

**0010-99** N.N.

So, 11.00 – 13.00 Uhr, **10. Dez., 1x**

# Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt

## Interkulturelle Bildung

### Märchen aus aller Welt

#### Simigdalenios – der Mann aus Grieß, Zucker und Mandeln

Die passionierte Märchenerzählerin, Elfride Gazis, bietet diesmal einen literarisch-musikalischen Abend mit Geschichten aus Griechenland, dem Orient und der großen weiten Welt. Sie alle erzählen davon, wie sich Wünsche und Sehnsüchte auf wundersamen und verschlungenen Wegen erfüllen können. Im Duo mit der Konzertharfenistin Sonja Fiedler erwarten Sie als klangvolle Ergänzung entsprechende musikalische Leckerbissen auf der Harfe.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt

**0101-50 Nord** N.N.

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Jan., 1x**

Treffpunkt: Stadtbücherei Frankfurt – Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 10

### LEA Leseclub: Lesen in Einfacher Sprache

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

Sie müssen nichts bezahlen.

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

### LEA Leseclub (Ostend)

**0105-50 Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.**

Di, 17.15 – 18.15 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan. 18x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### LEA Leseclub (Nordwestzentrum)

**0105-51 Nord Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.**

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, 07. Sep. – 25. Jan., 17x  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

### LEA Leseclub (Online)

**0105-52 Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.**  
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **01. Nov. – 20. Dez., 8x**  
Online; Entgeltfrei

### Auf dem Geschichtenteppich um die Welt

Überall auf der Welt gibt es Märchen. Überall faszinieren sie seit sehr, sehr langer Zeit. Die 2000 Jahre alten indischen Märchen scheinen den Grimms Märchen irgendwie ähnlich zu sein und doch sind sie ganz anders. Fliegen Sie mit auf dem Geschichtenteppich um die Welt und lauschen Sie den Märchen und Geschichten aus unterschiedlichen Kulturen.

### Afrikanische Märchen

Sind das Krokodil und das Huhn verwandt? Lassen Sie sich überraschen: In afrikanischen Märchen spielen Tiere oft eine große Rolle. Das erscheint uns sicher nicht besonders ungewöhnlich. Aber wie witzig diese Märchen sind, das ist wirklich interessant. Lernen Sie nicht nur spannende afrikanische Märchen, sondern auch sehr humorvolle und weise Geschichten kennen.

**0105-60 Nord Gabriele Wolff-Starck**

Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **04. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 16

### Arabische Märchen

Ist die List der Frauen größer als die der Männer? Hören Sie bezaubernde Märchen, die sich um die Beziehung zwischen Frauen und Männern drehen. Diese arabischen Märchen sind Stoff für Erwachsene und laden Sie ein, in die farbenfrohe, glitzernde Märchenwelt des Orients einzutauchen.

**0105-62 Nord Gabriele Wolff-Starck**

Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **11. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 16

### Asiatische Märchen

Beziehungen und Gefühle stehen im Vordergrund der ausgewählten asiatischen Märchen. Erfahren Sie, was es mit dem verwirrten Elefanten und dem ängstlichen Löwen auf sich hat, und entdecken Sie Geschichten von Vogelfängern, Reisbauern und Tänzerinnen in indischen, balinesischen und burmesischen Märchen.



**0105-64 Nord** Gabriele Wolff-Starck  
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **18. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 16

## Märchen verschenken – Schreibwerkstatt

### Miteinander in Geschichten verbunden sein

Schenken gilt als Zeichen der Verbundenheit. Für unsere Liebsten soll ein Geschenk zu einem besonderen Anlass daher so persönlich wie möglich sein. In diesem Kurs gilt es, das Verbindende aufzuspüren und es in ein Märchen einzubauen. Sie teilen mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin zum Beispiel die Leidenschaft fürs Kochen? Dann schreiben Sie eine ganz eigene Tischlein-Deck-Dich Geschichte. Oder wie wäre es mit einem Hochzeits-Märchen für Ihren Sohn oder Ihre Tochter? Erfahren Sie, wie ein Märchen aufgebaut ist und in Beziehung zur beschenkten Person stehen kann. In wenigen Schritten entdecken Sie, wie Sie selbst ein ganz individuelles Märchen schreiben können und ein faszinierendes Geschenk in den Händen halten. Denn Märchen und Geschichten verbinden auf ganz besondere Weise.

**0105-66 Nord** Gabriele Wolff-Starck  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 20

## Yukata-Treffen

### „Sommer-Kimono“ anziehen

Sie wollten schon immer mal ein Yukata anprobieren? Oder haben Sie bereits einen „Sommer-Kimono“ im Schrank und warten nur auf eine Gelegenheit ihn anzuziehen? Bei unserem Yukata-Treffen ist jede:r willkommen! An zwei Sonntagen haben Sie Zeit, um das Ankleiden zu üben, Neues auszuprobieren und Fotos zu machen. Dabei erfahren Sie mehr zur Tradition des Yukata-Tragens und worin die Unterschiede zu einem Kimono bestehen. Wann trägt man den Yukata in Japan und kann man ihn auch in Frankfurt tragen? Bringen Sie Ihr eigenes Yukata-Set mit. Bei Bedarf können nach vorheriger Absprache einzelne Yukata-Sets ausgeliehen werden.

**0107-50 Emiko Takano**  
So, 14.00 – 17.30 Uhr, **17. + 24. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47

## Queeres Bar-Hopping

Im Jahr 1971 entstand die heute weltweit älteste Lesbenbar mitten in Frankfurt: Club La Gata. Mit Locations wie Lucky's, Tangerine, Switchboard und Central bilden diese queeren Bars bis heute Anlaufstellen und wichtige Strukturen für Menschen der

LGBTIAQ-Community. In der Veranstaltung werden drei Bars besucht. Ausgehend von einem Einblick in die Geschichte der queeren Bars sowie der queeren Szene Frankfurts behandelt das Bildungsangebot Aktuelles der LGBTIAQ-Lebensrealitäten. In einer respektvollen Annäherung an die Frankfurter Safe Spaces sollen ein Bewusstsein für die Bedrohungslage durch queerfeindliche Angriffe geschaffen und Teilnehmende durch Wissen befähigt werden, Verbündete im Kampf gegen Queerfeindlichkeit zu sein. Fragen sind willkommen. Im Kurspreis ist ein Freigetränk enthalten.

In den Bars darf i.d.R. geraucht werden.

**0107-55 Josefine Liebing**  
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Am Mahnmal „Frankfurter Engel“,  
Schäfergasse 29; € 14

**0107-56 Josefine Liebing**  
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **19. Okt., 1x**  
Treffpunkt: La Gata (Nachtclub); € 14

## Das ABC queerer Lebenswelten

### Für Interessierte an LGBTQIA\*- Themen oder Personen, die auf der Reise sind

Was verbirgt sich eigentlich alles hinter dem Begriff „queer“? Wie beeinflussen zugeschriebene und gefühlte Identitätsmerkmale das Leben jedes einzelnen Menschen und was bedeutet das für eine diverse Gesellschaft? Was bedeuten Begriffe wie „genderqueer“, „androgyn“, „inter“, „bisexuell“ und „panromantisch“? Was haben verschiedene Beziehungsformen mit Identität, Orientierung und Sexualität zu tun? Was ist überhaupt Gendern? Wie gendert man am besten? Und wie benutzen wir unsere Sprache einfühlsam?

Es dürfen alle Fragen rund um das queere Leben gestellt werden. Zudem werden Fragen zum geplanten Selbstbestimmungsgesetz beantwortet und es soll diskutiert werden, wie Menschen, die nicht der LGBTQIA-Community angehören, Weggefährten werden können. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Interesse an LGBTQIA-Themen haben, die sich hierzu ehrenamtlich oder in der Arbeitswelt engagieren wollen oder Personen, die auf der Reise sind.

**0107-65 Susanna Thorner**  
Sa + So, 11.00 – 14.00 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30

## Von nicht-binär über Coming-out bis LGBTQIA\*

NEU im  
Programm

### Was Eltern, Lehrer\*innen und Bezugspersonen im Umgang mit Kindern hilft

Fragen zur eigenen Identität stellen sich vor allem auch Kinder und Jugendliche. Wie beeinflussen zugeschriebene und gefühlte Identitätsmerkmale die Entwicklung eines jungen Menschen? Wie kann ich als Elternteil, Lehrer:in oder Bezugsperson die selbstbewusste Entwicklung eines Kindes unterstützen und wertschätzend begleiten? Wie prägt das binäre Geschlechtersystem, das ausschließlich zwei Geschlechter akzeptiert, unser Denken und was verändert sich gesellschaftlich auch im Hinblick auf die Entwicklung eines Kindes? Wie benutzen wir unsere Sprache in der Erziehung einfühlsam? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie „queer“, „nicht binär“ oder „panromantisch“? Welche rechtlichen Herausforderungen gibt es weiterhin? Diesen Fragen widmen wir uns und es soll diskutiert werden, wie Erwachsene Weggefährten von jungen Menschen werden und sie auf ihren individuellen Identitätswegen stärken können.

**0107-67 Susanna Thorner**  
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **11. – 25. Sep., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**0107-68 Susanna Thorner**  
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. – 30. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

## Frankfurt zeigt Vielfalt

### Mit Virginia Wangare Greiner, Olaf Lewerenz, Winnie Mylius u.v.m.

Weiter geht es mit unserer Reise, auf der Sie spannende Frankfurter Menschen und Orte entdecken. Diesmal besuchen wir die Katharinenkirche an der Hauptwache und lernen Pfarrer Dr. Olaf Lewerenz kennen. Wir sprechen mit Winnie Mylius, Erziehungswissenschaftler, Sozialpädagogin und Therapeutin, über Jugendarbeitslosigkeit und seine Arbeit mit Jugendlichen aus sozialschwachen Milieus, die er bei der Ausbildungs- und Jobsuche unterstützt. Im Gespräch mit einer Person mit trans-Hintergrund erfahren wir mehr über das Thema Transition und das Leben in Frankfurt. Wir lernen Virginia Wangare Greiner kennen, die Gründerin von Maisha e.V., einer Selbsthilfegruppe für afrikanische Frauen. Was macht unsere Referent:innen aus? Was haben sie durch ihre Arbeit für Frankfurt erreicht und wie stellen sie sich Frankfurt in 10 Jahren vor? Zusatzkosten: Ggf. Kosten für Speisen und Getränke in Restaurants oder Bars an einzelnen Terminen. Hinweis: Bitte bei der Anmeldung eine E-Mail-Adresse ange-

NEU im  
Programm

NEU im  
Programm

ben, da die Treffpunkte kurzfristig bekanntgegeben werden. Wir treffen uns an folgenden Mittwoch-Terminen: 27.09., 01.11., 13.12., 31.01.

**0107-70** Dr. Türkan Kanbicak  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 4x**  
€ 35

## Bye, bye Bias: gendersensibel sprechen und ansprechen

NEU im Programm

### Unbewusste Denkmuster erkennen

Die richtige Ansprache wird im beruflichen Kontext, z.B. im Umgang mit Kund:innen, wie auch im privaten Umfeld immer wichtiger. Inklusive Sprache ist ein relevantes Werkzeug zum Abbau von Barrieren – nur wie? Der Kurs bietet Raum für die aktuelle Forschung, Perspektivwechsel und Best Practice-Beispiele und arbeitet mit Ihren konkreten Erfahrungen und Herausforderungen. Welche Möglichkeiten des Genders und Ansprechens gibt es, was sind Neo-Pronomen, welche Mikroaggressionen enthält unsere Alltagssprache und wie können wir insgesamt rücksichtsvoller kommunizieren?

**0107-80** Sophie Wohlgemuth  
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 63

## Kulturelle Prägungen erkennen

### Transkulturelle Kompetenz erleben

In einer Welt, in der gesellschaftliche Veränderungen dynamisch und global ablaufen, ist die sog. transkulturelle Kompetenz zum Schlüssel des Verständnisses im Miteinander geworden. Im Workshop lernen Sie Methoden kennen, um die eigenen Standpunkte wahrzunehmen, sich darüber zu verständigen sowie andere Sichtweisen zuzulassen. An Beispielen interkultureller Konflikte, welche Sie aus eigener Erfahrung einbringen können, werden gemeinsam verschiedene Handlungsoptionen erarbeitet. Dadurch üben Sie Kontexte zu erfragen und Gemeinsamkeiten wie auch Differenzen einzuordnen. Grundlegende Aspekte von Kulturkonzepten, Identität und transkultureller Kommunikation werden näher betrachtet. Kulturelle Einflussfaktoren im (eigenen) Wahrnehmen, Denken, Werten, Fühlen und Handeln sollen besser verstanden und einordbar werden.

**0108-60** Dr. Anette Rein  
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47

**0108-62** Dr. Anette Rein  
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **09. Dez., 1x**  
Online; € 47

NEU im Programm

## Was machen Daten mit unserem Zusammenleben?



Die Debatte zu Künstlicher Intelligenz geht auf das Jahr 1843 zurück, als eine junge englische Mathematikerin über die Möglichkeiten eines Computers nachdachte und das erste Computerprogramm schrieb. Erst im 20. Jahrhundert, als Computer Wirklichkeit wurden, wurden ihre Gedanken wiederaufgegriffen. Seitdem die Computertechnik enorme Fortschritte macht, wird versucht, Künstliche Intelligenz zu verwirklichen. Im Kern geht es um Daten und wie sie verarbeitet werden können, um dem menschlichen „Denken“ näher zu kommen. Kann man KI trainieren? Wie gehen wir mit einer Masse von Daten um? Wird das für die Frankfurter Kommunalpolitik relevant? Der Kurs erläutert verständlich die Stärken und Schwächen der Technik und wie unsere Auffassung von gesellschaftlicher Ethik davon berührt wird. Im Anschluss findet der Kurs „Kann Künstliche Intelligenz Kunst schaffen?“ statt, buchbar unter der Nr. 2003-55.

**0108-70** Abraham de Wolf  
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 14



## Sprechen ohne unbewusst zu verletzen – aber wie?

Ich bin Übersetzerin, Lektorin, Künstlerin und Bildungsgestalterin. Neben meiner Mitarbeit beim E-Book-Verlag EECLECTIC im Bereich Öffentlichkeit und Vermittlung bin ich Mitherausgeberin im Berliner Verlag botopress. Seit 2018 konzipiere ich künstlerische und soziokulturelle Projekte für Solidarität und Inklusion in Zusammenarbeit mit Bildungs-, Kultur-, öffentlichen und privaten Einrichtungen. Ich bin Mitglied des technofeministischen Kunst- und Forschungskollektivs #purplenoise, des Netzwerks der unabhängigen Verlage DHL – Drucken Heften Laden und Artist in Residence Niederösterreich in 2023.

**Sophie Wohlgemuth**



## Künstliche Intelligenz und das Recht – ein spannendes Verhältnis: Was möglich ist und wie es unser Leben real beeinflussen wird.

Meine juristische Tätigkeit ist seit je her eng mit der technischen Entwicklung verbunden. Seit 1996 bin ich als Jurist in der Software Industrie tätig, erst in leitender Position bei drei Softwarekonzernen, dann als Mitgründer einer Softwarefirma und als selbstständiger Rechtsanwalt. Seit 2017 beschäftige ich mich intensiv mit rechtlichen und ethischen Fragen der Künstlichen Intelligenz, die ich in den Kursen der VHS verständlich für alle diskutieren möchte.

**Abraham de Wolf**

## Online: Small Talk als Türöffner in vielen Situationen

Wie Small Talk-Gespräche gut gelingen

Small Talk wird oft als „belanglos“, „Zeitverschwendung“ oder „anstrengend“ beschrieben. Dennoch spielt der Small Talk eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft. Er kann ein Türöffner in ungewohnten Situationen und Schlüsselfaktor für den beruflichen Erfolg sein oder eine gute Gelegenheit, mit Menschen Kontakt aufzubauen und Beziehungen zu knüpfen und zu festigen.

In dem Workshop beschäftigen wir uns damit, in welchen Situationen Small Talk sinnvoll – eventuell sogar unabdingbar – ist und welche Themen angemessen sind. Sie lernen geeignete Gesprächseinstiege kennen und können Hemmungen vor dem Small Talk verringern. Egal, wie ausgeprägt Ihre Small Talk-Fähigkeiten sind, egal ob Sie eher extrovertiert oder introvertiert sind: Wir alle können Freude am Small Talk haben.

**0501-50** Laura Fonzetti  
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. + 19. Sep., 2x**  
Online; € 20

## Online: Erfolgreich Gespräche führen

Kommunikation begleitet uns täglich. Ob im Alltag oder im Job – unsere kommunikativen Kompetenzen bestimmen jedes Gespräch. Wir unterhalten uns mit unterschiedlichen Gesprächspartner/-innen, und dabei können wir öfter auch mal Missverständnisse beobachten.

In diesem Workshop reflektieren Sie zunächst Ihr eigenes Gesprächsverhalten und erfahren, wie Sie dieses optimieren können. Indem wir uns mit den verschiedenen Gesprächs- sowie Kommunikationsebenen beschäftigen, erkennen wir, wie Missverständnisse entstehen und wie diese verhindert werden können bzw. wie damit umgegangen werden kann. Neben der Theorie gibt es in diesem Kurs viele praktische Übungen sowie genügend Raum für Ihre eigenen Fragen aus Kommunikationszusammenhängen.

**0501-52** Laura Fonzetti  
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. + 24. Okt., 2x**  
Online; € 20

## Online: Interkulturelle Kommunikation ohne Missverständnisse

Kulturelle Unterschiede kennenlernen und sich bewusst machen

In der heutigen Welt rücken verschiedene Kulturen immer näher zusammen. Durch die verschiedenen kulturellen Hintergründe der Gesprächspartner/-in-

nen kann es jedoch schnell zu unterschiedlichen Verständnissen sowie zu anderen Interpretationen von gleichen kommunikativen Aspekten kommen. Häufig sind auch Vorurteile und Klischees im Weg. Um Missverständnissen vorbeugen zu können, ist es wichtig, sich mit den kommunikativen Merkmalen verschiedener Kulturen zu beschäftigen und sich dem eigenen Gesprächsverhalten bewusst zu sein.

In diesem Kurs setzen wir uns mit dem deutschen Gesprächsverhalten, Stereotypen, kulturellen Unterschieden im Gesprächsverhalten und dem Modell der Culture Map auseinander. Dies schärft das Bewusstsein für unterschiedliche Wahrnehmungsmuster und Interpretationssysteme. So gelingt es, verständnisvolle und letztlich erfolgreiche, interkulturelle Gespräche zu führen.

**0501-54** Laura Fonzetti  
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. + 14. Nov., 2x**  
Online; € 20

## Entscheidungen gemeinsam finden

Dieser Kurs richtet sich an Familien, Gemeinschaften, Vereine und Organisationen, die inspirierende Impulse für Entscheidungsprozesse suchen, damit sich gute Wege zum gemeinsamen Ziel entwickeln können. Hier geht es um einen frischen Blick auf die Fragen: Wie werden Entscheidungen getroffen? Wer kann bzw. darf sie treffen? Wer ist daran wie beteiligt?

In diesem Seminar stellen wir verschiedene Wege vor: u.a. unterschiedliche Abstimmungsverfahren, systemisches Konsensieren und soziokratischer Konsent. Sie lernen Methoden kennen, um gemeinsam gute und tragfähige Entscheidungen zu treffen und reflektieren Ihre Einsatzstärken an konkreten Beispielen.

**0501-60** Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach  
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 32

## Kreativtechniken für eine gute Vorschlagsentwicklung

Gute Vorschläge sind die Basis für tragfähige Entscheidungen. Wie gelingt es, an das kreative Potenzial der Gruppe heranzukommen? Und wie kann aus einer Vielzahl von Ideen ein gut durchdachter Vorschlag entstehen? Dafür lassen sich gezielt Methoden einsetzen: Einfache (z.B. Brainwriting) und auch komplexe Ansätze (z.B. Lego Serious Play) werden im Kurs vorgestellt und einige davon auch gleich ausprobiert.

**0501-62** Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach  
So, 15.00 – 19.00 Uhr, **10. Sep. 203, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 32

## Soziokratie

Einführungskurs

Wie können Mitbestimmung und gemeinsame Verantwortung gelebt werden? Wie können Entscheidungen transparent und unter Beteiligung aller, die sie betreffen, durchgeführt werden? Wie kann gemeinsame und individuelle Entwicklung in der Gruppe aussehen?

Dieser Kurs gibt einen Überblick und beleuchtet die Organisationsbausteine der Soziokratie. Diese können Gruppen dazu befähigen, ihre Potenziale und gemeinsame Ziele im Rahmen der Möglichkeiten und Gegebenheiten gut umzusetzen.

**0501-64** Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach  
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

## Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Vom Fingeralphabet und einzelnen Gebärden bis zur Kommunikation in Sätzen wird die Deutsche Gebärdensprache von einer gehörlosen Dozentin in den Stufen 1 – 6 unterrichtet. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen. Zum jeweils letzten Termin in jedem Kurs begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, die als Gebärdendolmetscherin Ihre Fragen aus ihrer Perspektive beantwortet.

### Stufe 1 (Einstieg)

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

**0501-70 Nord** Todorka Nickel; Kristina Nickel  
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**  
Nordwestzentrum; € 134

**Stufe 2**

Sie haben unseren Einstiegskurs (Stufe 1) in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen die Kursstufe 2 für leicht fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. Nach dem Kursbesuch kennen Sie die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache und können diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen (z.B. Fragenbildung, Ausdruck von Besitz, Zeitgebärden, Adjektive) zum Ausdruck bringen.

**0501-71** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **18. Sep. – 27. Nov., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 134

**0501-72 Nord** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **22. Sep. – 01. Dez., 10x**  
Nordwestzentrum; € 134

**0501-73 Nord** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Jan. – 19. März, 10x**  
Nordwestzentrum; € 134

**Stufe 3**

Sie haben den Kurs der Stufe 2 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs Stufe 3 für fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben, Verneinungsformen) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

**0501-74** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **11. Dez. – 04. März, 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 134

**0501-75 Nord** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **15. Dez. – 08. März, 10x**  
Nordwestzentrum; € 134

**Stufe 4**

Sie haben den Kurs der Stufe 3 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen fundierte Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs der Stufe 4 für fortgeschrittene Lernende anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben und Zahleninkorporationen, Verneinungsformen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

**0501-76** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **21. Sep. – 30. Nov., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 134

**0501-77 Nord** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **22. Sep. – 01. Dez., 10x**  
Nordwestzentrum; € 134

**Stufe 5**

Sie haben den Kurs der Stufe 4 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs der Stufe 5 für fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Vergangenheit, Konjunktionen und Füllwörter, besondere Formen von Adjektiven, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

**0501-78** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Dez. – 07. März, 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 134

**0501-79 Nord** *Todorka Nickel; Kristina Nickel*  
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **15. Dez. – 08. März, 10x**  
Nordwestzentrum; € 134

# Ehrenamt

## Lesepatin und -pate in der Grundschule

### Einführungskurs

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

**0502-50 Nord** *Marion Knögel*  
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **13. – 27. Sep., 3x**  
Nordwestzentrum; € 45

### Aufbaukurs

Dieser Aufbaukurs bietet den in der Lesepatenschaft aktiven Ehrenamtlichen eine fachliche Vertiefung, richtet sich aber auch an alle für dieses Themenfeld Interessierte, die bereits den Einführungskurs besucht haben. In Frankfurter Grundschulen werden viele Kinder durch ehrenamtlich engagierte Lesepatinnen und -paten unterstützt und begleitet. Um eine Begleitung und Hilfe für die Praxis zu geben, werden u.a. diese Themen beleuchtet: Besonderheiten bei Kindern, für die Deutsch die Zweitsprache ist; die Bedeutung und Erweiterung des Wortschatzes in unserer heutigen Bilderwelt; die Möglichkeiten der Hilfe bei Kindern mit besonderen Leseschwierigkeiten. Gerne können Sie aktuelle Themen aus Ihrer Lesepatenschaft und eigene Praxiserfahrungen mit einbringen.

**0502-52 Nord** *Marion Knögel*  
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **04. – 18. Okt., 3x**  
Nordwestzentrum; € 45

## Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

### Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter/-innen gewinnen

Ehrenamtliche in Vereinen und Organisationen beklagen rückläufige Mitgliederzahlen und eine

Verkrustung ihrer Strukturen und Überalterung. Es fehlt an innovativen Impulsen und neuen, kreativen Ideen. Dafür gibt es Lösungen! In diesem Bildungsurlaubs-Kurs werden Sie alte und neue Kreativmethoden kennenlernen und anwenden. Seien Sie überrascht, was möglich ist. Es gibt keine un kreativen Menschen! Es gibt immer eine Lösung und eine neue Idee. Sie werden also Ihren eigenen kreativen Möglichkeiten begegnen. Unser Ziel ist es, neue Mitstreiter/-innen für die ehrenamtliche Arbeit zu gewinnen. Gleichzeitig werden wir die Rolle des Ehrenamtes in den gesellschaftlichen Zusammenhang stellen.

**0502-58 Nord a**  Michael Siebel  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

### **Online: Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit**

Wie schreibe ich Pressemitteilungen, die auch tatsächlich veröffentlicht werden? Wie finde ich passende Themen für die Presse? Wie sollten Pressemitteilungen sprachlich gestaltet sein, damit Journalist/-innen sie übernehmen? In diesem Einführungskurs erfahren Sie, wie eine gute Pressemitteilung aufgebaut sein sollte. Außerdem geht es um die wichtigsten Regeln der journalistischen Sprache, wie Sie treffende Überschriften formulieren und wie Sie am besten mit Journalist/-innen zusammenarbeiten. Zahlreiche Schreibaufgaben und Übungen ergänzen die Theorie. Eigene Texte können in den Kurs integriert und optimiert werden. Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle, die in ehrenamtlicher Tätigkeit für die Pressearbeit zuständig sind oder sich dafür fit machen möchten.

**0502-63** Natalie Dechant  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. – 30. Okt., 3x**  
Online; € 45

### **Online: Erfolgreiche Reden schreiben**

Sie möchten die richtigen Worte finden und mit kurzen Ansprachen, Grußworten oder Reden Ihre Zuhörer/-innen begeistern – privat, geschäftlich oder im Ehrenamt? Ob Grußwort zum Vereinsjubiläum, Rede zur Weihnachtsfeier oder Ansprache beim Neujahrsempfang, Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie eine Rede vorbereiten und dafür sorgen, dass Ihr Publikum tatsächlich bis zum Ende zuhört. Des Weiteren erfahren Sie, mit welchen rhetorischen Stilmitteln Sie Ihre Rede schmücken können, wie Sie Anfang und Schluss wirkungsvoll gestalten und den Applaus auslösen.

Zahlreiche Übungen ergänzen die Theorie. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich in einer ehrenamtlichen Aufgabe, beruflich oder auch privat ein paar

Tipps und frische Ideen für ihre nächste Rede holen wollen.

**0502-64** Natalie Dechant  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. – 20. Nov., 3x**  
Online; € 45

### **Lernbegleitung beim Deutschlernen**

#### **Tipps und Basiswissen**

Wenn Sie sich für die Lernbegleitung beim Deutschlernen als ehrenamtliche Aufgabe interessieren oder auch bereits in einer solchen Aufgabe tätig sind, erhalten Sie in diesem Kurs wichtiges Basiswissen für ein solches Engagement. Sie lernen die Möglichkeiten dieser Tätigkeit kennen und erhalten ein erstes „Handwerkszeug“: Wie kann ich Menschen, die einen Deutschkurs bzw. einen Integrationskurs besuchen, am besten unterstützen? Welche Lernstufen gibt es? Wo finde ich gute Materialien? Was ist bei der Fehlerkorrektur zu beachten? Welche Prüfungsformate gibt es und wie kann ich jemanden darauf vorbereiten? Viele interaktive Übungen lockern den theoretischen Teil auf, so dass die Teilnehmenden für Ihr Ehrenamt ganz praktische Erfahrungen mitnehmen können.

**0502-65 Nord** Dieter Maenner  
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **11. – 25. Okt., 3x**  
Nordwestzentrum; € 45

### **Märchen für Vorleserinnen und Vorleser**

Dieser Kurs richtet sich an Vorleserinnen und Vorleser, die mehr über die Rolle von Märchen und ihre Bedeutung beim Vorlesen erfahren möchten. Wir schauen uns beispielsweise an, wie das Märchen erzählen Kinder stark machen kann. Die Heldinnen und Helden in den Geschichten erleben auf ihrem Weg viele Herausforderungen, aber letztendlich geht alles gut aus. So können bei Zuhörer/-innen innere Bilder entstehen, die das Immunsystem der kindlichen Seele stärken können. Die Kinder können aus den Wegen der Märchenfiguren lernen und werden zum eigenen Geschichtenerzählen und Lesen inspiriert. In diesem Kurs werden ausgewählte Märchen vorgestellt, und Sie erhalten dazu Tipps für das Vorlesen im ehrenamtlichen Engagement oder auch in der Familie.

**0502-70 Nord** Gabriele Wolff-Starck  
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **01. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 18



## **Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter/-innen**

### **Ihre Tätigkeit**

Sie unterstützen deutschsprachige Erwachsene, die Lesen und Schreiben üben wollen.

Themen können sein:

- Elternbriefe von Kita und Schule verstehen
- Kindern vorlesen können
- Papierkram bewältigen und schriftlich in Kontakt bleiben
- beruflich weiterkommen

Das Tandem aus Lerner/-in und Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig an einem öffentlichen Ort (z.B. Bücherei, Quartiersbüro).

### **Gemeinsam stark**

Wir vom Projekt „1zu1Basics\_plus – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen“ an der Frankfurter VHS schulen und begleiten Sie in Kooperation mit der AWO | FFM Ehrenamtsagentur.

### **Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:**

Martina Scheer, AWO | FFM Ehrenamtsagentur  
Telefon: 069 363 963 19-6  
martina.scheer@awo-frankfurt.de

Dr. Carola Rieckmann, VHS Frankfurt a.M.  
Telefon: 069 212- 48405  
carola.riECKmann.vhs@stadt-frankfurt.de

## Selbsthilfe-Gruppen in Frankfurt:

### Chronische Erkrankungen – Selbsthilfegruppen

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung kann eine Herausforderung sein: Diagnostik, Arztbesuche, Behandlungen, Medikamente uvm. Häufig kommen Sorgen hinzu, nicht nur um die eigene Gesundheit, sondern z.B. auch, wenn (Therapie-) Entscheidungen getroffen werden müssen, medizinische Aussagen unverständlich sind oder sich widersprechen, man alleine dasteht im Dschungel der Informationen. Hier kann es hilfreich sein, mit Menschen zu sprechen, die die gleiche oder eine ähnliche Diagnose haben. Im Gespräch auf Augenhöhe in der Selbsthilfegruppe lässt sich manches aussprechen und fragen, das sonst keinen Raum hat. Begegnen Sie engagierten Menschen aus Selbsthilfegruppen, die auch alle selbst oder als Angehörige von einer chronischen Erkrankung betroffen sind.

**0502-74 Nord** N.N.

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **07. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

### Leichte Sprache – Kommunikation ohne Barrieren

Wenn Sie Kommunikation möglichst verständlich für alle gestalten wollen – ob im Berufsalltag oder im Ehrenamt, kann die Kenntnis der Leichten Sprache eine große Hilfe für eine bessere Verständigung sein, z.B. auch bei der Kommunikation mit Menschen, die beeinträchtigt sind oder für die die deutsche Sprache eine große Hürde darstellt. Texte in Leichte Sprache zu übersetzen heißt, sie barrierefrei zu gestalten und auf diese Weise für Menschen mit Leseschwierigkeiten zugänglich zu machen. Wenn Texte leicht lesbar sind, wird ihnen die Teilnahme am öffentlichen Leben und der selbstbestimmte Austausch entscheidend erleichtert.

### Einführungskurs

Im Einführungskurs erfahren Sie, was Texte „schwer“ macht und wie Sie selbst „leicht“ formulieren können. Sie lernen die wichtigsten Regeln für Leichte Sprache kennen und wenden diese in praktischen Übersetzungs- und Schreibübungen an.

**0502-76** Eva Keller

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. + 14. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 36

### Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden anhand von Schreib- und Übersetzungsübungen die wichtigsten Regeln noch einmal erläutert und trainiert, auch anhand von längeren Texten. Der Fokus liegt auf dem Schreiben

und Analysieren. Bringen Sie gerne eigene Texte und Übersetzungsaufgaben sowie Ihre Fragen aus der Praxis mit.

**0502-78** Eva Keller

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. + 12. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 36

### Ideen-Schreibwerkstatt

#### Von einer guten Idee zur überzeugenden Präsentation

Gute Ideen zu entwickeln, sie überzeugend zu formulieren und zu präsentieren, ist immer wieder eine Herausforderung. Wie gelingt es, eine Idee so in Worte zu fassen und zu strukturieren, dass andere sie gut verstehen und im besten Fall davon begeistert sind. In diesem Kurs erfahren Sie Techniken, die Ihnen bei der Ideenfindung und der logischen Strukturierung helfen. Lernen Sie außerdem unterschiedliche Präsentationsformen, Perspektivenwechsel und das Arbeiten im Team mit professionellem Feedback kennen. Der Kurs richtet sich u.a. an alle ehrenamtlich Engagierten, die sich im Entwickeln, Strukturieren und Präsentieren von Ideen fortbilden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Themen und Ideen mit ein.

Bitte mitbringen: Kladde mit festem Deckeln als Schreibunterlage oder ein Klemmbrett, Stift und evtl. Mittagsimbiss

**0502-80** Dr. Anette Rein

Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47

### 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.

Susanne Bell

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de  
Telefon: 069 212 30606

# Politik, Geschichte, Recht

## Politik und Geschichte

### Führung in der Kreuzkirche im Museum an der Kreuzkirche

#### Geschichte Preungesheims

Das „Museum an der Kreuzkirche“ im 1741 erbauten „Alten Pfarrhaus“ neben der Kreuzkirche liegt mitten im Frankfurter Stadtteil Preungesheim. Hier lässt sich die vielfältige Stadtteilgeschichte bis 772 zurückverfolgen. Frau Anneliese Gad ist Mitinitiatorin des Museums und Vorsitzende des Preungesheimer Kultur- und Geschichtsvereins und wird Sie durch die archäologischen Funde und Bestände des Museums führen und Ihnen einen Einblick in die Historie des Stadtteils und seiner Bewohner/-innen geben. Diese forschen auch selbst aktiv: Die Herkunft der eigenen Familie, die Entstehung von Siedlungen und Straßennamen, Schicksale von Betrieben, Geschäften, Tanzsälen, Kinos. All dies lässt sich im Stadtteilmuseum Preungesheim entdecken und bei Bedarf in einem Ausklang im Weinkeller noch vertiefen.

#### 0701-50 Nord Anneliese Gad

Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **22. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 12

### Denk Mal! – Denkmalkultur im Frankfurter öffentlichen Raum

#### Vortrag / Diskussion und Stadtführung

An Denkmale im öffentlichen Raum sind wir so gewöhnt, dass wir sie gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Dabei stehen unzählige von ihnen in Frankfurt quasi direkt vor unserer Nase. Jedes Denkmal erzählt seine eigene Geschichte. Von Kaisern, Dichtern und Feldherren berichten sie aber auch von Schicksalen, Verbrechen, Hoffnungen und Menschen, die ohne sie in der Geschichte spurlos verschwunden wären. Wer gestaltete das Goethe-Denkmal? Was bedeutet der Felsbrocken vor dem Frankfurter Gerichtsgebäude? Wieso sollte man Karl der IV. am Frankfurter Römer auch Mal kritisch beleuchten und welche Rolle spielte Georg Kolbe im Nationalsozialismus? Die Frankfurter Denkmalkultur ist einen Blick wert. Am zweiten Termin wird die Thematik im Rahmen eines Stadtrundgangs lebendig veranschaulicht.

#### 0701-53 Hannes Pflügner

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 14.00 – 16.00 Uhr,  
**13. + 14. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

### Frankfurt entdecken!

#### Geschichte einer Stadt in 55 Bauwerken

Es ist eine alte Erkenntnis, dass das Erscheinungsbild einer Stadt die Summe ihrer geschichtlichen Entwicklung darstellt und die Stadt somit zugleich das beste historische Museum ihrer selbst ist. In diesem Sinne soll anhand von 55 markanten und historisch bedeutenden Bauten Frankfurts Geschichte von der Pfalz der Karolinger bis zur Skyline der Gegenwart nachgezeichnet werden. Kaiserwahlen und -krönungen, Messen, Verkehrsdrehscheibe, Finanzplatz, hohe Bürgerkultur, Industriezentrum und Aufbruch in die Moderne in den 1920er Jahren sind die Fundamente, auf denen die moderne Stadt gründet. Ihr eigenwilliger Charakter aus einer Mischung von Hochfinanz und Handkäs, Flughafen und Fachwerk, kleinster Metropole und größtem Kuhdorf spiegelt sich allenthalben in ihrer Architektur wider.

#### 0701-55 Thomas Huth

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. + 10. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

### Gemeinschaftliches Wohnen – Impulse, Ideen und Inspiration

#### Interaktiver Workshop

Gemeinschaftliche Wohnprojekte basieren – wie der Name sagt – auf der Idee des Zusammenwohnens und der kollektiven Planung und Nutzung.

- Wie entstehen solche Gemeinschaftsprojekte?
- Welche Ideen stecken hinter dieser Wohnform?
- Und wann beginnt der persönliche Prozess, sich um diese Fragen Gedanken zu machen?

Der Abend bietet Einblicke in das Themengebiet gemeinschaftliches Wohnen, zeigt die Bedeutung der Projekte für die Stadtgesellschaft auf und setzt vor allem Impulse, sich selbst mit der Frage auseinanderzusetzen, wie wir in Zukunft wohnen wollen. Neben der Informationsvermittlung möchten wir miteinander ins Gespräch kommen, einzelne Methoden ausprobieren und uns von bestehenden Projekten inspirieren lassen!  
In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

NEU im  
Programm

#### 0701-57 Netzwerk Frankfurt für

gemeinschaftliches Wohnen  
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **16. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 15

### Von der Dekolonialisierung zum „Aufstieg des Südens“

Die Dekolonialisierung nach 1945 gehört zu wichtigsten Vorgängen der Zeitgeschichte. Das Ende der direkten kolonialen Herrschaft im Kalten Krieg bringt den Ländern des „globalen Südens“ neue Chancen, aber auch neue Konflikte. Formal unabhängig, bleiben sie meist ökonomisch abhängig, versinken in interne Machtkämpfe oder können ihre Kräfte nur schwer vereinen. Die Globalisierung nach 1980, der Zusammenbruch der UdSSR, die Hegemonie der USA und zahlreiche Kriege verstärken die globalen Ungleichgewichte, bis mit dem Aufstieg von Regional- und Großmächten wie Indien und China die „westliche“ Vorherrschaft zu Ende zu gehen scheint.

Der Kurs untersucht an konkreten Beispielen die Etappen dieser Entwicklung:

- 1945 – 1990: Dekolonialisierung und Neokolonialismus
- 1990 – 2010: Dominanz des globalen Nordens
- 2010 ff: Entstehung einer multipolaren Weltordnung

#### 0701-60 Wulf-Diethard Kissing

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Nov. – 15. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 60

### Kriegsbeginn und Friedensschluss

Wie eskalieren Konflikte zu Kriegen? Wie kann der Friede gewonnen werden?

Kriege zu beginnen, erscheint vergleichsweise einfach: sie werden langfristig vorbereitet, die Kriegstechnik wird produziert, die Armee wird ausgebildet und die Bevölkerung auf den Krieg eingestimmt. Ungleich schwerer ist es, einen Ausweg aus dem Töten zu finden.

An den Beispielen des Afghanistankrieges 2001-2021, des Vietnamkrieges 1945/1964-1975 und des Ukrainekrieges 2014/2022-? sollen zum einen die Interessen und Ziele von Kriegsparteien und die Konsequenzen für die Völker untersucht werden. Zum zweiten geht es um die Wege zu einem Frieden, der mehr als ein Waffenstillstand ist und der den Völkern und Staaten eine langfristige Perspektive auf ein friedliches Zusammenleben bietet.

#### 0701-63 Wulf-Diethard Kissing

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. – 26. Jan., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

## Archäologie

### Antike Stätten in Griechenland und der Türkei

In den letzten 30 Jahren haben sich die antiken Stätten in Griechenland und der Türkei stark erweitert und entwickelt. Nicht nur Olympia, Delphi und Ephesos, sondern auch zahlreiche Ausgrabungsstätten wie Sagalassos, Perge, Kibyra in der Türkei oder Messene, Dion und Amphipolis in Griechenland werden in diesem Vortrag vorgestellt und erläutert. Fundmaterial, das in den Stätten entdeckt wurde, wird zusammen mit den zugehörigen Museen näher unter die Lupe genommen und den Teilnehmenden erklärt.

**0705-50 Nord** Mario Becker

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

### Einführung in die antike Kunst – Griechen und Römer

Kaum eine andere Epoche hat derart viele und nachhaltig wirkende Entwicklungen im Bereich der Kunst hervorgebracht, wie die Antike. Der Vortrag zeigt die Anfänge der griechischen Kunst über die Archaik zur Klassik und zum Hellenismus und leitet über zur römischen Kunst zwischen 4. Jh. v. Chr. und der Spätantike. Anhand zahlreicher ausgewählter Beispiele aus dem Bereich der Plastik, Keramik, Toreutik (Metallgefäßkunst), Malerei und Mosaikkunst lernen die Teilnehmer nachvollziehbar die wichtigsten Hauptbereiche der antiken Kunst kennen.

**0705-60 Nord** Mario Becker

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 12



### Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

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

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

Weitere Informationen unter [vhs.frankfurt.de/BNE](https://vhs.frankfurt.de/BNE)

## Der jüdische Krieg Roms

In der Regierungszeit Kaiser Neros bricht im Jahr 66 n. Chr. ein Aufstand in den römischen Ostprovinzen aus, der auch Iudaea erfasste. Der Vortrag zeigt die archäologischen und schriftlichen Quellen – den Bericht des Flavius Iosephus, die Ausgrabungen in Herodion und Masada bis hin zur Niederschlagung des Aufstandes, der im Triumphzug des Titus in Rom sein steingewordenes Ende fand. Dennoch blieben die Provinzen Roms im Vorderen Orient unruhig und weitere Aufstände sollten folgen – auch diese werden erläutert und besprochen.

**0705-64** Mario Becker

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

Nordwestzentrum; € 12

## Aus der Hexenküche der Geschichte

Geschichte wird verfälscht, seit es sie gibt. Der Vortrag zeigt markante Beispiele zwischen der Antike und Gegenwart – erschreckend und amüsant. Fragwürdige Selbstmorde (Kleopatra), Beseitigungen von Widersachern und Verwandten (Alexander der Große, Philipp II., Karl der Große...), Heilige Kriege (Bernard von Clairvaux) oder vorgetäuschte Kriegsgründe (Hitler) werden genauer unter die Lupe genommen und diskutiert.

**0705-70 Nord** Mario Becker

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

## Recht

### Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Von der Kindheit bis ins hohe Alter ist unser Handeln durch alle Lebensabschnitte hindurch immer wieder an bestimmte Gesetzgebungen, Rechte und Pflichten gebunden. Hier erhalten Sie erste Orientierungshilfen und Sie können sich über die Rechtsfragen zu den jeweiligen Themen fachlich fundiert informieren lassen.

### Das neue Betreuungsrecht

Zum 01.01.2023 wurde das seit dem Jahre 1992 geltende Betreuungsrecht umfassend reformiert. Durch die Änderungen wurde u.a. die Selbstbestimmung der unterstützungsbedürftigen Personen gestärkt. Außerdem wurde ein Notvertretungsrecht für Ehegatten und eingetragene Lebenspartner/-innen eingeführt.

Im Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Aufgabenkreis und Pflichten des gesetzlichen Betreuers



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

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

**0706-50 Nord** Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **18. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 50

### Wohnraummietrecht

Die Wohnung stellt die Lebensgrundlage für viele Menschen dar und deshalb besteht ein besonderer gesetzlicher Schutz im Wohnraummietrecht.

Es soll ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen des Wohnraummietrechts gegeben werden.

Im Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Beginn des Mietverhältnisses
- Rechte und Pflichten während des Mietverhältnisses
- Beendigung des Mietverhältnisses

**0706-52 Nord** Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **09. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 50

NEU im Programm



# Religion, Philosophie, Weltanschauung

## Triolog der Religionen

Ziel dieser Angebote ist es, Menschen in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der drei großen abrahamischen Religionen einzuführen und den Austausch zwischen Menschen verschiedener religiöser Traditionen zu fördern.

In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, dem Referat für den interreligiösen Dialog der Jüdischen Gemeinde Frankfurt, der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt und dem Islamforum in Frankfurt e.V..



## Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

Thema ist die Spiegelung der theologischen Inhalte in der Architektur. Welche Funktionen haben die einzelnen Bauelemente für den Gottesdienst? Die Besichtigungen sind mit einer kurzen Einführung in die Geschichte des Bartholomäusdoms und der Alten Nikolaikirche verbunden.

In Kooperation mit dem Domdekanat und der Ev.-luth. St. Paulsgemeinde und der Alten Nikolaikirche.

**0800-51** Andrea Braunberger-Myers;

Dr. Stefan Scholz

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. Sep., 1x**

Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 7

## Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.

Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen. Männliche Teilnehmer bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

**0800-53** Esther Ellrodt

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **27. Sep., 1x**

Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7

## Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

Die Moschee ist nicht nur Gotteshaus und Gebetsraum, sondern als Komplex mit sozialen und kulturellen Einrichtungen auch Forum des Austausches innerhalb der Gemeinde. Wie aber lässt sich diese Aufgabe in der Diaspora realisieren? Wie können religiöse und soziale Aufgaben wahrgenommen werden, wenn das entsprechende Umfeld fehlt? Bitte beachten: Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

**0800-56** Yusuf Colak

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Okt., 1x**

Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee“, Kriegkstraße 45-49; € 7

## Besuch des Fo-Guang-Shan-Tempel

Wir besuchen den Tag der offenen Tür des buddhistischen Fo-Guang-Shan-Tempels. Hier lernen Sie eine integrative chinesische Tradierung des Buddha-Dharma kennen, die die Weisheit Buddhas aus den Klöstern zu den Menschen unserer Zeit bringen möchte.

Gewinnen Sie Einblick in den großen Saal des Buddha-Altars, in den Meditationsraum und in die Bibliothek. Es erwartet Sie eine Einführung in den Buddhismus sowie die Möglichkeit zur Teilnahme an einer buddhistischen Teezeremonie.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Spende von 5 Euro/Person ist vor Ort erbeten.

**0800-57** Kursleiter/-innen TriologTeam

Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **11. Nov., 1x**

Treffpunkt: Fo Guan Shan Tempel, Hanauer Landstr. 11-13; Entgeltfrei

## (K)eine Suche nach den verlorenen Stämmen

### Afrikanisches Judentum südlich der Sahara

In einigen Ländern südlich der Sahara (Uganda, Nigeria, Ghana u.a.) haben sich über viele Jahrzehnte hinweg Gemeinschaften entwickelt, die sich als jüdisch identifizieren und im jüdischen Sinne observant leben. In anderen Ländern wie Madagaskar oder Kamerun gibt es junge Gemeinden, die ihren Weg ins Judentum erst vor relativ kurzer Zeit

gefunden haben.

Es erwartet Sie der Versuch einer Bestandsaufnahme. Die Suche nach Quellen und Hintergründen führt von Äthiopien bis Zimbabwe und von Kenia bis Mali.

**0800-59** Daniel Alter

Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **07. Sep., 1x**

Treffpunkt: Gemeinderatssaal im Verwaltungsgebäude der jüdischen Gemeinde, Westendstr. 43 (5.OG); € 7

## Zeigt Euch! Namenlose Frauen in der Bibel.

NEU im Programm

In der Bibel gibt es zahlreiche Frauenfiguren – teils namentlich bekannt, teils namenlos –, die ihre Rolle »in der zweiten Reihe« spielen. Diese Frauen werden an diesem Nachmittag zu Ich-Erzählerinnen ihrer eigenen Geschichten und zeigen die Parallelen zwischen Frauenleben damals und heute auf. Prosa- und Lyriktexte bieten einen frischen, fremden und womöglich befremdlichen Blick auf biblische Geschichten und machen Lust, Position zu beziehen und sich zu solidarisieren gegen Ungerechtigkeit und Marginalisierung von Frauen heute. Dem Workshopcharakter der Veranstaltung entsprechend nähern wir uns der Thematik mit Kurzimpulsen, Gesprächen und Bildbetrachtungen.

**0800-60** Dr. Claudia Sticher

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Okt., 1x**

Treffpunkt: Haus am Dom, Giebelsaal, Domplatz 3; € 22

## Religion und Spiritualität

### Die ursemitischen Religionen ...

NEU im Programm

#### ... oder die Frage „Was war vor dem Monotheismus?“

Die monotheistischen Religionen Judentum und Islam sind semitischen Ursprungs, d.h. sie haben gemeinsame Wurzeln. Das Christentum, das aus dem Judentum hervorgegangen ist, gehört zwar ebenfalls zu diesen monotheistischen Religionen, hat seinen Ursprung aber im etablierten Judentum und zählt somit nicht zu den ursemitischen Religionen. Anhand der bekanntesten Göttergestalten kann ein Pantheon, ein Götterwohnsitz angenom-

men werden. In dieser Veranstaltung werden die Götter der ursemitischen Religionen vorgestellt und der Weg vom Polytheismus zum Monotheismus nachgezeichnet.

**0801-53 Helga Ranis**  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 13

## Die Scholastik

Die Theologie und Philosophie des Mittelalters (9. – 14. Jh.) bezeichnet man als Scholastik. Es ging darum, den christlichen Glauben mittels der Vernunft zu erklären, d.h. die kirchlichen Dogmen mit philosophischen Mitteln rational zu begründen. Zu den bekanntesten Scholastikern gehören Anselm von Canterbury (1033 – 1109) und Thomas von Aquin (1225 – 1274). Ihnen, aber auch anderen, werden wir in dieser Veranstaltung begegnen.

**0801-54 Helga Ranis**  
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

## Allein-Sein – Der Einsamkeit auf den Grund gehen

### Vom Alleinsein zum All-Eins-Sein

„Man kann einsam sein und sich davon nicht stören lassen.“ Dieser Zen-Spruch klingt erst einmal seltsam – und für Menschen, die unter Einsamkeit leiden, wenig mitfühlend. Doch Einsamkeit gehört zum Leben. Spirituelle Menschen suchen sie sogar ganz bewusst. Bewusstes Allein-Sein kann Weg sein zum „All-Eins-Sein“, zu Verbundenheit und Ruhe. In Stille und Einsamkeit liegen Kraftquellen, die man erschließen und im täglichen Leben nutzen kann. Das gilt auch dann, wenn das Alleinsein nicht freiwillig ist. Dieser Kurs lädt dazu ein, sich der spirituellen Seite der Einsamkeit zu nähern. Meditationen, Qi Gong-Übungen, Imaginationsübungen und Austausch in Kleingruppen sind Elemente dieses Nachmittags.

**0801-55 Ricarda Moufang**  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 26

## Die innere Welt ist weit

Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, ist gering im Vergleich zu dem, was in uns liegt. (Ralph Waldo Emerson)  
Der Mensch ist nicht nur ein nach außen bezogenes Lebewesen, sondern hat auch einen starken Bezug nach innen: die Fähigkeit zur Bewusstheit, Reflexion und Spiritualität. Dies eröffnet uns neben den äußeren

Gegebenheiten auch eine innere Dimension, in der wir uns zeitgleich erfahren und die ebenfalls einen wichtigen Teil unserer Lebenswirklichkeit bildet. In diesem Seminar geht es um die Sinne des Menschen, die nach innen gerichtet sind. Wie nehmen wir sie wahr, welche Informationen geben sie uns und wie können wir ihre Wahrnehmung vertiefen?

**0801-59 Dr. Robyn Handel**  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **27. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 32

## Von Brahmanen, Gurus und Yogis

### Eine Einführung in den Hinduismus

Mit dem Begriff Hinduismus werden unterschiedliche Religionen zusammengefasst, die auf dem indischen Subkontinent beheimatet sind. Von den altindischen Veden und Upanishaden über die Verehrung von Shiva oder Vishnu bis hin zu modernen Patchwork-Religionen – gemeinsam sind ihnen der Götterpantheon, das Kastensystem, die Lehre von der Seelenwanderung und das Gesetz des Karma, das über die Wiedergeburt entscheidet. Der Kurs gibt einen ersten Überblick über die vielfältige Welt indischer Religionen.

Themen des Seminars:

- Entwicklung des Hinduismus seit den Anfängen: Veden, Upanishaden, Tantra und Yoga
- Hauptreligionen des Hinduismus: Vishnuismus und Shivaismus
- Neuere Entwicklungen: Patchwork- und Hindu-Fundamentalismus, der Konflikt mit dem Islam

**0801-60 Dr. phil. Martin von Arndt**  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan. – 19. Feb., 3x**  
Online; € 44

## Buddha, Du und Ich

Der Dalai Lama ist Kult, Buddhadstatuen haben längst Einzug gehalten in viele Wohnzimmer Deutschlands und Meditation ist ein gängiges Hilfsmittel im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. Doch was genau macht den Buddhismus für viele so faszinierend? Buddhistische Meister und Gelehrte verschiedener Traditionen führen Sie in dieser Veranstaltungsreihe in die Lehre Buddhas ein. Denn wer ein achtsames Leben im Sinne des Buddha führen möchte, muss nicht in Indien, Tibet, Thailand oder Burma leben.

### Ist Buddhas Lehre zeitgemäß?

Über 2.500 Jahre ist die indische Religionslehre und philosophische Weltanschauung des Buddhismus alt. Passt das, was Buddha damals gelehrt hat, auch

heute noch in die moderne Welt und zur gegenwärtigen Wissenschaft? Ist die Lehre des Buddha nur für Mönche und Nonnen oder auch für Laien geeignet? Mit diesen und anderen Fragestellungen wollen wir uns beschäftigen.

**0802-51 Punnarathana Rathmale**  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

## Loslassen

„Loslassen“ ist im Buddhismus ein entscheidender Begriff, denn „Loslassen“ ist unabdingbar für das Erreichen inneren Friedens. Doch oft halten wir an Dingen, Gedanken, Überzeugungen, Menschen oder Situationen fest, die uns nicht mehr guttun. Wie kann es dennoch gelingen loszulassen? Was können wir loslassen? Welche Wirkungen hat das Loslassen? Freuen Sie sich auf inspirierende buddhistische Impulse zum Thema Loslassen und einen Ausblick auf die Freiheit, die im Loslassen liegt!

**0802-52 Punnarathana Rathmale**  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

## Online: Der immerwährende Neubeginn

Im Buddhismus wird das Leben als ewiger Kreislauf betrachtet. Eine endlose Abfolge von Momenten – ohne Anfang und ohne Ende. Das gilt auch für das Leben jedes einzelnen Menschen. Es ist der Augenblick, der zählt. Mit dieser Lebenseinstellung können wir jederzeit völlig neu beginnen. Weder gefangen in den Fehlern der Vergangenheit, noch gefesselt von einem vorherbestimmten Schicksal. Wir erschaffen unser Leben in jedem Moment selbst. Ein immerwährender Neubeginn ist möglich.

**0802-53 Christian Jaburg**  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. Nov., 1x**  
Online; € 10

## Online: Verstehe Deinen Geist! Das Leben ist schön.

Wie können wir unseren Wahrnehmungsprozess beherrschen, um Achtsamkeit zu entwickeln und ein heilsames Leben zu führen? Es erwartet Sie eine Einführung in den Ansatz der Geistesschulung aus der Abhidharma, einem zentralen Teil der buddhistischen Lehre. Neben der Theorie beschäftigen wir uns mit geistigen und körperlichen Übungen, die helfen können, den eigenen Geist zu beruhigen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und Achtsamkeit im Leben zu kultivieren. Abschließend wollen wir betrachten, wie wir solche Übungen in unsere täglichen Routinen integrieren können.

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

**0802-54** Kim Le Viet Nguyen  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **06. Dez., 1x**  
Online; € 10

## Philosophie, Weltanschauung

### Online: Philosophisches Internetcafé

#### Neue Gedanken sind wie ein neues Leben

In dem monatlich stattfindenden Online-Treffen geht es um das gemeinsame Diskutieren und Philosophieren im Dialog. Dabei steht nach einer thematischen Einführung vor allem auch die Übertragung der philosophischen Gedanken auf die eigene Lebenssituation im Fokus.

11.10.2023: Wie gelingt Gelassenheit? – Seneca  
Wir versuchen die Ratschläge für ein gelassenes und glückliches Leben des Stoikers Seneca vor ca. 2000 Jahren in unsere heutige hektische Zeit zu übertragen.

08.11.2023: „Copy and Paste“ – wo bleibt die Kunst – Walter Benjamin; Gibt es Kunst im Umfeld der digitalen Medien und KI-Anwendungen?

06.12.2023: Wie bringe ich es mir selber bei? – Sokrates

Der Mensch kann sich mit den passenden Fragestellungen im Rahmen eines sokratischen Dialogs selbst auf den Weg zu den Antworten machen.

10.01.2024: Philosophie neuer Protestformen – Eva von Redecker

Es braucht nach der Spätmoderne neue Erzählungen für eine Gesellschaft, die Verantwortung für sich und die Umwelt übernimmt.

07.02.2024: Die digitale Welt und die freiwillige Unterwerfung – Michel Foucault; Nie waren die Ideen von Michel Foucault aktueller als jetzt im Zeitalter der digitalen Medien. Fesseln müssen nicht aus Eisen sein. Sie können auch in Form eines Mobiltelefons und der weltweiten Netze zur unbewussten, freiwilligen Unterwerfung führen.

**0910-50** Raimond Eberle  
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **11. Okt. – 07. Feb., 5x**  
Online; € 45

### 100 Jahre Frankfurter Schule

#### Kritisches Denken (wieder) üben

Ist Ihre innere Natur bereits bewusstlos und Sie akzeptieren ohne Zweifel Signale von Ampeln, Maschinen, Mobiltelefonen, ChatGPT und Weckern? Glauben Sie an eine bessere Zukunft durch verbesserte Wissenschaft und Technik seit der Aufklärung? Dann werden Sie die Kritischen Theorien der Frankfurter Schule interessieren, um Ihr

NEU im Programm

Bewusstsein wieder für andere Denkmöglichkeiten von Gesellschaft und Wirtschaft zu öffnen. Wir werden das „Kritische Denken“ üben und Ideologien im Alltag aufspüren. Zudem entwerfen wir, ganz in der Folge der Frankfurter Schule, ein Plakat und Slogan gegen eine Fehlentwicklung in der Gesellschaft. So übertragen wir die Theorie auf die eigene Lebens- und Arbeitswelt.

**0910-51** Raimond Eberle  
Fr, 19.00 – 22.00 Uhr, **13. Okt., 1x**  
Online; € 18

### Online: Nacht der Philosophie

Zum Welttag der Philosophie gehen wir in einen nächtlichen Dialog. Jede Stunde stellen wir einen zentralen philosophischen Gedanken vor, bei dem uns ein Licht aufgeht – über ein bestimmtes Problem, über unser Leben, über die Gesellschaft, über die Welt. Von Wittgenstein bis Arendt zeichnen wir die zündenden Einfälle und Gedanken nach und eignen uns beim Transfer in unser Leben zugleich die Grundlagen der Philosophie an. Sie brauchen nicht mehr als philosophische Neugier und vielleicht ein Getränk, um in die denkerische Atmosphäre dieses Nachtcafés einzutauchen.

Die Themen:

18.00 – 19.00 Uhr: Ludwig Wittgenstein

19.10 – 20.10 Uhr: Martin Heidegger

20.20 – 21.20 Uhr: Michel Foucault

21.30 – 22.30 Uhr: Jürgen Habermas

22.40 – 23.40 Uhr: Hannah Arendt

Dieser Kurs ist besonders für den Einstieg in die Philosophie geeignet.

**0910-52** Raimond Eberle  
Fr, 18.00 – 24.00 Uhr, **17. Nov., 1x**  
Online; € 35

### Was der Tod für unser Leben bedeutet I

Wir alle befinden uns in einem Zustand, der tödlich endet: dem Leben. Die meisten von uns erfüllt diese Tatsache mit einer tiefgreifenden Furcht. Aber ist diese Furcht rational? Ist sie real, dann scheint sie vorauszusetzen, dass der Tod, verstanden als das Ende unserer Existenz, schlecht für diejenige Person sein kann, um deren Tod es sich handelt. Aber ist das so? Laut dem hellenistischen Philosophen Epikur ist diese Voraussetzung nicht erfüllt: „Das furchterregendste Übel, der Tod“ – schreibt er – „hat keine Bedeutung für uns, denn wenn wir existieren, ist der Tod nicht anwesend, wenn aber der Tod anwesend ist, dann existieren wir nicht.“ Über dieses kurze antike Argument ist in der modernen



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

Philosophie eine umfangreiche Debatte entfacht, mit der wir uns gemeinsam befassen wollen.

**0910-56** Maria Müller-Hornbach  
VHS Sonnemannstraße; € 10

### Was der Tod für unser Leben bedeutet II

Unsere Furcht vor dem eigenen Tod scheint sich zumindest unter anderem in der Möglichkeit zu begründen, dass er die Existenz unseres Selbst unwiderruflich beendet. Welches Selbstverständnis liegt dem zugrunde? Wir werden die Hypothese untersuchen, dass unserer Furcht vor dem Ende der eigenen Existenz ein spezifisches Verständnis von Selbst und Selbstbewusstsein zugrunde liegt, welches im Alltagsverständnis weit verbreitet ist. Bei näherem Hinsehen ist es jedoch keineswegs alternativlos. In der Diskussion dieser Hypothese werden wir selbsttheoretische Grundpositionen sowohl aus westlichen als auch aus fernöstlichen philosophischen Traditionen kennenlernen.

**0910-57** Maria Müller-Hornbach  
So, 16.00 – 17.30 Uhr, **08. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

### Online: Geschichte der Philosophie

Diese 4-teilige Vortragsreihe gibt einen komprimierten Überblick über die Geschichte der Philosophie von der Antike bis in die Neuzeit. Wir erarbeiten eine Philosophische Mindmap, die uns Orientierung in der Masse an ideentheoretischen Strömungen und Positionen erlaubt. Zudem stemmeln wir uns jedoch auch der Frage, welche gesellschaftliche Rolle die Philosophie in der heutigen Zeit spielt oder spielen kann – in einer Situation, in der die rasante Entwicklung der Naturwissenschaften aber auch neuartige gesellschaftliche und globale Umwälzungen uns vor ganz neue moralische und sinntheoretische Herausforderungen stellen. Da kann ein wenig Überblick nicht schaden!

**0910-58** Maria Müller-Hornbach  
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **06. – 27. Nov., 4x**  
Online; € 36

## Frauen machen Philosophie

Philosophie ist keineswegs eine Angelegenheit „alter weißer Männer“, wie das gängige Vorurteil lautet. Dass dies nicht der Fall ist, sollen folgende Philosophinnen, die aus unterschiedlichen Ländern bzw. Kontinenten stammen und eine unterschiedliche Hautfarbe haben, stellvertretend für die vielen anderen zeigen: Hannah Arendt (Deutschland, USA, politische Philosophie), Judith Butler (USA, Poststrukturalismus, Queer-Theorie), Aminata Diaw (Senegal, politische Philosophie), Karen Green (Australien, Sprachphilosophie, feministische Philosophie), Anandamayi Ma (Indien, Religionsphilosophie), Martha Nussbaum (USA, politische Philosophie und Ethik), Oxana Timofeeva (Russland, politische Philosophie)

**0910-61** Helga Ranis  
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **01. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

## Grundbegriffe der Philosophie

Die Begriffe „Wahrheit“, „Freiheit“, „Gerechtigkeit“ und „das Gute“ sind allgemein bekannt und rufen unterschiedliche Assoziationen hervor. Sie gehören aber auch zu den wichtigsten philosophischen Grundbegriffen. Diese scheinbar gängigen Begriffe beinhalten jedoch weit mehr als die Alltagsbedeutung; eben die philosophische Bedeutung. Je nach philosophischer Richtung, werden sie unterschiedlich interpretiert.

**0910-62** Helga Ranis  
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

## Philosophie des 21. Jahrhunderts

Die Philosophie beobachtet das politische und gesellschaftliche Weltgeschehen und reflektiert es. Die wichtigen philosophischen Fragen der Gegenwart, mit denen sich die Philosophie auseinandersetzen muss, sind in erster Linie Fragen der Ethik und der politischen Philosophie. Sie betreffen die Themen: Technik und Natur, die virtuelle Welt, gesellschaftliche Teilhabe und Aufklärung. Zu diesen Themenbereichen werden verschiedene Meinungen vorgestellt und diskutiert.

**0910-63** Helga Ranis  
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

## Und ein Narr wartet auf Antwort

**Wir diskutieren Hartmut Rosas Buch „Unverfügbarkeit“**

Das Anthropozän hat unser Selbstverständnis erschüttert. Bedenkenlos greifen wir auf den Planeten zu, die unbegrenzte Verfügbarkeit von Ressourcen und Erlebnissen bildet die Grundlage unseres Daseins. Gleichzeitig zerstören wir die Welt. Indem wir sie benutzen, droht sie uns stumm und fremd zu werden. Wir ahnen: Lebendigkeit beruht auf der Akzeptanz des Unverfügbaren. Der Soziologe Hartmut Rosa bietet keine Antworten auf dieses Dilemma – aber präzise Zeitdiagnosen und poetische Bilder für die Sehnsucht nach Unverfügbarkeit. Der gut lesbare Essay ist eine wunderbare Grundlage für den persönlichen Austausch über unsere Sorgen, Hoffnungen und Ideen. Vielleicht gewinnen wir auf manches einen neuen, befreienden Blick...

**0910-70** Katja Faßhauer  
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. Okt., 1x**  
Online; € 17

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

# Psychologie, Pädagogik

## Frankfurter Psychoanalytische Freitagrunde

### Online-Themenreihe „Psychoanalyse und Trauma – transgenerationale und klinische Aspekte und ihre Bewältigung“

Das psychische Trauma verweist darauf, dass Menschen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch verletzlich sind und diese seelischen Wunden lebenslange Folgen und Beeinträchtigungen nach sich ziehen können. In der Psychoanalyse hatte das Trauma eine wechselhafte Rolle und Bedeutung. Ins Zentrum rückte es durch die Auswirkungen des Ersten Weltkriegs und weiterhin durch die Erforschung der Folgen der Verfolgung und Vernichtung der Juden durch das NS-Regime. Dann richtete sich der Blick auf diejenigen, die als Kinder den Nationalsozialismus und den 2. Weltkrieg miterlebt hatten. Die Kriege auf dem Balkan und in Syrien haben uns in den letzten Jahrzehnten mit den traumatischen Erfahrungen und der Not der Geflüchteten konfrontiert und aktuell löst der Krieg in der Ukraine bei vielen Menschen aus unterschiedlichen Gründen traumatische Erinnerungen, Ängste und den Wunsch nach Verstehen und Bewältigung aus. In den Vorträgen wollen wir verschiedene Zugangsmöglichkeiten zu einem Verständnis von Trauma-Geschehen ebenso thematisieren wie mitfühlende therapeutische Möglichkeiten aufzeigen. Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, alle sind eingeladen mitzudenken.

Wissenschaftliche Leitung und Moderation: Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin  
In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent/-innen. Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)

### Ware Liebe: Die Schattenseiten der liberalisierten Prostitution in Deutschland

Anhand zweier Impulsvorträge soll ein Einblick in den aktuellen Stand der deutschen Prostitutionsdebatte gegeben werden. Nach einem Überblick zur aktuellen empirischen Forschungslage wird die rechtliche Situation in Deutschland seit 2002 und deren gesellschaftliche Konsequenzen erläutert

sowie das „Nordische Modell“ oder auch sog. „Gleichstellungsmodell/Equality Model“ exemplarisch am Beispiel Schweden dargestellt. Amrei Schommers, Diplom Sozialwissenschaftlerin, beruflich in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit tätig, Aktivistin bei SISTERS – Für den Ausstieg aus der Prostitution! e.V. Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin (DPV/IPV), niedergelassen in eigener Praxis. Mitarbeit in der AG Gesundheit des „Bündnis Nordisches Modell“ sowie in der Ausstiegshilfe und politischen Öffentlichkeitsarbeit bei Sisters e.V.

**1001-51** Sabine Brosch  
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **20. Okt., 1x**  
Online; € 12

### Die psychologische Dimension der Geburt – Trauma oder Heldenreise?

Seit dem epochalen Werk von Otto Rank „Das Trauma der Geburt“ von 1924 hat es eine vielfältige Forschung zur psychologischen Dimension der Geburt auf der individuellen und auf der kollektivpsychologischen Ebene gegeben. Weil aber Sigmund Freud demgegenüber in „Vorzeitigkeit der Geburt“ in einem Zustand der Unreife das entscheidende Moment für die Verletzlichkeit des Menschen sah, geriet die „Entdeckung“ Ranks aus dem Blickfeld. Dr. med. Ludwig Janus, Dossenheim bei Heidelberg. Psychoanalytischer Psychotherapeut, u.a. Mitherausgeber des „Lehrbuchs der Pränatalen Psychologie“ mit Klaus Evertz und Rupert Linder. Mattes Verlag, Heidelberg 2014 und Autor des Buchs „Geburt“. Psychosozial, Gießen 2015.

**1001-52** Sabine Brosch  
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **03. Nov., 1x**  
Online; € 12

### Bindungssicherheit, Trauma und Bindungsstörungen

Die Entwicklung einer sicheren emotionalen Bindung eines Kindes an seine Eltern ist ein bedeutender Schutzfaktor in der kindlichen Entwicklung. Bindungssichere Menschen haben ein Urvertrauen verinnerlicht, von dem aus sie selbstwirksam und neugierig die Welt erkunden können. Was passiert mit unserer Suche nach Bindungssicherheit, wenn wir von traumatischen Erfahrungen durch Gewalt bedroht sind? Welche Krisen und Bindungsstörungen können ausgelöst werden? Wie sieht eine bindungsorientierte Beratung und Therapie aus? Univ.-Prof. Dr. med. Karl Heinz Brisch, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie, Neurologie. Psychoanalytiker. Klinische Tätigkeit und Forschung zur frühkindlichen Entwicklung, Psychotherapie von bindungstraumatisierten Menschen. Lit. zuletzt: Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Beratung und Therapie. Klett-Cotta, 2022.

**1001-53** Sabine Brosch  
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **10. Nov., 1x**  
Online; € 12

### Die dunkle Seite eines Kinderwunsches

Ereignisse aus der prä-, peri- und postnatalen Zeit haben einen erheblichen Einfluss auf die Erfüllung eines Kinderwunsches. Auch beeinflussen epigenetisch weitergegebene Ereignisse unsere Fruchtbarkeit. Unfruchtbarkeit kann eine Quelle von Leid und Unglück sein. Anhand von Falldarstellungen werden Behandlungsmöglichkeiten mit Hilfe modifizierter psychoanalytischer Psychotherapie aufgezeigt. Auch die Folgen von Reproduktionsmedizin und Leihmutterschaft werden Raum finden, um diskutiert werden zu können.

Dr.med. Ute Auhagen-Stephanos, Fachärztin für Neurologie/Psychiatrie und Psychosomatische Medizin, Psychoanalytikerin (DPV, IPA, ISPPM) ist seit über 40 Jahren mit Arbeitsschwerpunkt 'Unerfüllter Kinderwunsch' in eigener Praxis in Neu-Ulm tätig. Lit.: Wenn die Seele nein sagt. Rowohlt/Kösel; Damit mein Baby bleibt. Kösel; Der Mutter-Embryo-Dialog. Psychosozial.

**1001-54** Sabine Brosch  
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **17. Nov., 1x**  
Online; € 12

### Der „Lebensborn“ – Historie und traumatische Folgen

Über Himmlers SS-Institution halten sich hartnäckige Legenden; so gilt der „Lebensborn e.V.“ als „karitative Einrichtung“ sowie als „bordellartige Zuchtanstalt“ zur Zeugung „arischer“ Kinder. Beides verharmlost die wahre Bedeutung als eine Grundlage der NS-Rassepolitik. 1935 gegründet, ermöglichte der Verein unverheirateten Müttern die heimliche Entbindung – wenn sie als „erbiologisch wertvoll“ galten. Sie konnten ihre Kinder für Pflege- oder Adoptionsfamilien zurücklassen. Auch in den Besatzungsgebieten entstanden Heime für Kinder deutscher Soldaten. Der „Lebensborn“ war verantwortlich für die „Eindeutschung“ geraubter Kinder, die an linientreue Familien vermittelt wurden. Das Verfahren wiederholt sich gegenwärtig: Ukrainische Kinder werden „russifiziert“. Die meisten „Lebensbornkinder“ sind traumatisiert, viele waren oder sind noch immer auf der Suche nach ihrer wahren Identität.

Gisela Heidenreich, Autorin, Paar- und Familientherapeutin, „Lebensbornkind“, 1943 in Oslo geboren.

Anzeige

**Gute Zeiten** | **Schlechte Zeiten**

Rufen Sie an, wenn ein Kind Hilfe braucht:  
0800/20 10 111 gebührenfrei

**365 Tage im Jahr bis 23 Uhr erreichbar!**

Frankfurter Kinder und Jugendpsychiatrie

SOZIALPSYCHIATRIE FRANKFURT AM MAIN  
Universitätsklinikum, Sozialpsychiatrie, Jugend- und Familienpsychiatrie

**1001-55** Sabine BroschFr, 19.45 – 22.00 Uhr, **01. Dez., 1x**

Online; € 12

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

### Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

#### Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Wir leben in einer Zeit, die uns durch Zeitdruck und komplexe Anforderungen täglich vor neue Herausforderungen stellt. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel ist es, Ihnen Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei die intensive Selbstreflexion, um wieder stärker mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Zusatzkosten: 5 € für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**1003-40 Nord**  Sabine PützMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

### Resilient, stark und getragen durch Ihr Märchen

Märchenhafte Geschichten sprechen uns auf einer sehr persönlichen Ebene an.

Sie erzeugen innere Bilder – basierend auf unseren Erfahrungen, unseren Wünschen und unseren Hoffnungen. Jede Geschichte löst bei jedem Zuhörer und jeder Zuhörerin etwas Anderes aus. Kommen Sie in den Geschichtenpalast, lauschen Sie und lassen Sie die Geschichten auf sich wirken. Entdecken Sie Ihr Märchen. Die Geschichte, die sie stärkt und trägt. Selbstverständlich nehmen Sie diese Geschichte dann mit – märchenhaft verpackt.

**1003-50** Gabriele Wolff-StarckMo, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

**NEU im Programm**

### Online: Raus aus dem Kopfkino

Interaktive und kurzweilige Vorträge vermitteln in dieser Veranstaltungsreihe Wissen und Impulse rund um das Denken und Fühlen. Wir lernen einfache und wirksame Übungen der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennen, die uns in herausfordernden Situationen schnell zurück in unsere Mitte führen. Anstatt aus alten, ungesunden und begrenzenden Mustern heraus zu reagieren, öffnen wir uns für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten und laden Gelassenheit und Fülle in unser Leben ein.

Da die Vorträge interaktive Elemente beinhalten, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden unerlässlich, Mikrofon und Kamera einzuschalten. Jeder Impulsvortrag ist in sich abgeschlossen und kann separat gebucht werden.

#### Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen

Einfühlsam und anschaulich werden die Folgen von traumatischen Ereignissen beleuchtet. Wir betrachten Bewältigungsstrategien, die unser Nervensystem und unser Verstand im Umgang mit Traumata haben und bekommen Lösungsmöglichkeiten der Heilung und Integration aufgezeigt.

Traumata sind körperliche, geistige und emotionale Auswirkungen von nicht gelösten bzw. nicht integrierten Überforderungen/Vorfällen im Leben. Erfahren Sie mehr über eine der am meisten ignorierten, verleugneten, missverstandenen und unbehandelten Ursachen menschlichen Leidens.

**1003-53** Wolfgang Schaub-NiederdraeingMi, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Sep., 1x**

Online; € 15

#### Angst – Wann macht sie krank und wann ist sie förderlich?

Wir begegnen der Angst, lernen sie körperlich zu lokalisieren und bewusst wahrzunehmen, so dass sie an Kraft und Einfluss verliert. Angst ist die stärkste und häufigste Emotion, die uns das ganze Leben begleitet. Wir stehen ihr zumeist abwehrend gegenüber, denn Angst scheint zu lähmen und uns zu blockieren. Doch sie bedeutet auch Warnung und Schutz.

Wir kommen der Angst auf die Schliche:

- Welche Ängste gibt es und wo sind sie im Körper beheimatet?
- Welche Strategien im Umgang mit Ängsten sind förderlich, welche nicht?
- Welche Abwehrmechanismen gibt es?
- Und wie können wir Ängsten die Spitze nehmen und sie integrieren?

**1003-54** Wolfgang Schaub-NiederdraeingMi, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Sep., 1x**

Online; € 15

### Stress konstruktiv begegnen?!

Wir erfahren, welche kurz- und langfristigen Folgen Stress auf unseren Organismus hat und wie er sich auf unsere Emotionen und unseren Geist auswirkt. Im Fokus stehen wirksame Strategien im Umgang mit Stress, die helfen, schnell in die eigene Mitte zurückzufinden. Wir lernen effektive Zentrierungs- und Klärungsübungen kennen und machen uns positive und nährende Ressourcen bewusst, um unsere Batterien wieder aufzuladen. Denn vielfältige Stressoren jeglicher Art strömen tagtäglich auf uns ein und können uns aus der Balance geraten lassen.

**1003-55** Wolfgang Schaub-NiederdraeingMi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Okt., 1x**

Online; € 15

#### Energie-Vampire – gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen

Wir lernen die verschiedenen Formen von Energieräubern kennen und erfahren, wie wir uns wirksam gegen sie schützen und an ihnen wachsen können.

Oft haben wir den Eindruck, dass Begegnungen mit unseren Mitmenschen, Familie, Kollegen/-innen etc. uns schwächen bzw. wir uns danach ausgesaugt fühlen. Was wir nicht bedenken ist, dass diese Menschen uns lehren, wo wir uns zu sehr verausgaben und noch nicht für uns einstehen.

**1003-56** Wolfgang Schaub-NiederdraeingMi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Nov., 1x**

Online; € 15

#### SoulCollage®

##### Der Seele mit Bildern Ausdruck verleihen

In diesem Workshop lernen Sie eine kreative und über die Intuition leicht zugängliche Methode kennen, die dem Erkennen, Stärken und Entwickeln der eigenen Persönlichkeit dient. Sie suchen aus einer Fülle von Bildmaterial intuitiv die Bilder heraus, die Sie persönlich ansprechen. Mit SoulCollage® gestalten Sie daraus Karten, die dem Raum geben, was tief im Inneren bereits geahnt wird, in Worten aber nur schwer ausgedrückt werden kann. Dies geschieht zumeist in einer meditativen Stimmung, die ein ruhiges „Zu-sich-Kommen“ möglich macht. Dieser oftmals erstaunliche und spannende Prozess des bildhaften Ausdrucks kann wertvolle Erkenntnisse und Einsichten vermitteln. Besondere Fähigkeiten und Talente sind nicht erforderlich.

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

**1003-58** Heike Beckmann; Silke Sporr-KnopfSa, 11.00 – 16.00 Uhr, **30. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 32

## Abnehmen durch Achtsamkeit

Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wer sich bewusst mit seinem Ernährungsverhalten auseinandersetzt, kann langfristig Gewicht reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können Sie die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurückgewinnen und Freude am bewussten Essen entwickeln. Sie lernen zwischen Magen-, Sinnes- und Gefühlshunger zu unterscheiden, um bewusster zu bestimmen, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht.

**1003-60** *Monika Tagay*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,

**01. – 11. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

**1003-61 Nord** *Monika Tagay*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,

**05. – 15. Nov., 3x**

Nordwestzentrum; € 45

## Focusing oder den eigenen Wünschen auf der Spur

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken und den Zugang zur eigenen Intuition zu stärken. Neben einer Einführung in die Methode gibt es Raum zum Innehalten und den eigenen Wünschen im Körper nachzuspüren. Was möchte gelebt werden? Was ist mir wirklich wichtig? Unser Inneres kennt die Antwort. Wir heißen unsere Träume willkommen, erkunden sie und lassen sie wachsen. Jedes Gefühl darf in diesem Prozess da sein und ist willkommen. Wir bereiten uns innerlich vor, im Alltag Handlungsschritte zu gehen, die unsere Herzenswünsche wahr werden lassen. So können sie zur Quelle unserer Lebenskraft und Lebensfreude werden, denn es macht glücklich, Träume und lang gehegte Ziele zu verwirklichen

**1003-64** *Jasminka Lesar*

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,

**27. + 28. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 54

## Online: Selbstmitgefühl

### Eine wertvolle Ressource bei Herausforderung

Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung und ein wichtiger Erfolgsfaktor bei Stressreduktion, der Entwicklung gesunder Gewohnheiten, der Freisetzung von Kreativität oder im Umgang mit schwe-

ren Herausforderungen, Krankheiten und Krisen. Selbstmitgefühl ist leider nicht selbstverständlich. Es ist aber erlernbar. Sie werden für das Thema sensibilisiert und lernen die drei Komponenten des „Mindfulness Self Compassion“ kennen. Meditation, Theorieeinheiten, schriftliche Selbstreflexion und Austausch wechseln sich ab.

**1003-65** *Nicoletta Schenk*

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **29. Okt., 1x**

Online; € 26

## Wege aus dem Stress

### Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen

Jeden Tag prasselt eine große Zahl an Stress-Reizen auf uns ein und häufig leiden wir an Überforderung, Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und vielen anderen Symptomen.

An fünf Abenden geht es darum zu erlernen, wie man sein eigenes Zentrum wiederfindet und einen inneren Halt gewinnt. Es erwarten Sie Atem-, Präsenz- und Körperwahrnehmungsübungen sowie wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurobiologie.

**1003-67** *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 28. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 69

## Bedürfnisse – dürfen sein!

Mit theoretischen Impulsen, Meditation und Austausch in der Gruppe geben wir unseren Bedürfnissen Raum und erforschen sie.

Ist es möglich Bedürfnisse zu haben ohne bedürftig zu sein? Wie reagiere ich, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt werden? Wie kann ich Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen? Mit unseren unerfüllten Kindheitsbedürfnissen wenden wir uns noch heute, meist unbewusst, an Partner/in, Freunde/-innen und Arbeitskollegen/-innen. Wenn diese uns unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, reagieren wir mit Ärger, geben auf oder isolieren uns sogar. Solange wir im Außen nach der Erfüllung dieser Bedürfnisse suchen, kann dies sehr leidvoll und frustrierend sein. Sie sind eingeladen einen anderen Weg kennenzulernen, der in die eigene Würde und Selbstermächtigung führt.

**1003-68** *Nicoletta Schenk*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 21



## Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter/-innen

### Ihre Tätigkeit

Sie unterstützen deutschsprachige Erwachsene, die Lesen und Schreiben üben wollen.

Themen können sein:

- Elternbriefe von Kita und Schule verstehen
- Kindern vorlesen können
- Papierkram bewältigen und schriftlich in Kontakt bleiben
- beruflich weiterkommen

Das Tandem aus Lerner/-in und Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig an einem öffentlichen Ort (z.B. Bücherei, Quartiersbüro).

### Gemeinsam stark

Wir vom Projekt „1zu1Basics\_plus – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen“ an der Frankfurter VHS schulen und begleiten Sie in Kooperation mit der AWO | FFM Ehrenamtsagentur.

### Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, AWO | FFM Ehrenamtsagentur

Telefon: 069 363 963 19-6

[martina.scheer@awo-frankfurt.de](mailto:martina.scheer@awo-frankfurt.de)

Dr. Carola Rieckmann, VHS Frankfurt a.M.

Telefon: 069 212- 48405

[carola.riemann.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:carola.riemann.vhs@stadt-frankfurt.de)

## Dem inneren Kind eine Heimat geben

### Vertrauen und Freude leben

Wir alle sehnen uns danach, angenommen und geliebt zu werden. In der Kindheit erworbenes Selbst- und Urvertrauen trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential zu leben. „Das innere Kind“ als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine Heimat in uns, damit wir alte Muster ablegen und zurückfinden zu den Quellen von Lebensfreude und Intuition. Neben einer theoretischen Einführung liegt der Fokus auf einer Methode zur Stärkung des Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

Bitte mitbringen: ein Foto aus der Kinderzeit  
Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

### 1003-70 Nord Ulrike Blatter

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr, **11. + 12. Nov. 2023, 2x**  
Nordwestzentrum; € 80

## Die Kunst der Vergebung

Wertvolles Wissen, Übungen und eine Meditation zur Vergebung warten darauf, in Ihren „neuen“ Alltag einfließen zu können. Denn Vergeben und Verzeihen sind Schlüssel zu innerem Frieden – mit sich und anderen. Haben Sie eine Verletzung oder ein immer wiederkehrendes Thema aus der Vergangenheit, das Sie jetzt loslassen möchten? Fühlen Sie sich manchmal müde, erschöpft oder innerlich unruhig ohne den genauen Grund dafür zu kennen? Sehnen Sie sich nach innerer Freiheit, Ausgeglichenheit und mehr Lebensenergie?

Machen Sie die wohlthuende Erfahrung „Altes“ loszulassen und die Kraft der Vergebung für sich zu nutzen.

### 1003-72 Petra Reifschneider

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

### Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

Zunehmende Komplexität und ständiger Wandel unserer Zeit stellen uns vor immer neue Unsicherheiten und Herausforderungen. Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen, mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. Es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und

verringert psychosozialen Stress. Eine achtsame und mitfühlende Lebensweise führt nachgewiesenermaßen zu einer Reduzierung zahlreicher Beschwerden, verhindert Burn-Out sowie ein Leben unter „Dauer-Strom“. Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:

- freundlich und mitfühlend mit uns selbst umzugehen
- den inneren Kritiker zum Verbündeten zu machen
- achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- die Beziehung zu uns selbst und zu anderen achtsam zu gestalten
- uns selbst wertzuschätzen.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen bewährten Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit uns selbst zu erfahren und verstärkt im eigenen Leben zu kultivieren.

### 1003-80 Sigrid Huth-Kitlikoglu

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Lebens-Zeit

### Wohin so schnell und warum?!

Jeder Mensch hat am Tag 24 Stunden zur Verfügung und nur ein Leben in diesem Leben. Was machen wir mit dieser Zeit? Was leben wir?

Hier wollen wir dem Phänomen der Zeit in unserem Leben nachgehen. Wir haben „zu wenig Zeit“, aber wofür? Was bedeutet „Zeit sparen“ und wie können wir eigentlich „Zeit verlieren“? Manchmal scheint die Zeit zu rasen, manchmal zieht sie sich ins Unendliche. Mit Hilfe von Impulsen und konkreten Übungen werden wir unseren Zeit-Sinn schärfen und Ansätze für einen bewussteren Umgang mit unserer Zeit kennenlernen.

### 1003-81 Nord Dr. Robyn Handel

So, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 32

## Entdeckungsreise zu unserem Selbst

### Ein Einstieg in das Kennenlernen von inneren Stimmen (Identitäten)

Wer bin ich wirklich? Wir wollen unser Denken erforschen und uns einmal mit Abstand zu unseren Annahmen, Überzeugungen und Glaubensmustern wahrnehmen.

Anhand theoretischer Inputs lernen wir das Konzept des „Selbst“ und das „inneren Identitäten“ kennen. In praktischen Übungen stärken wir unseren inneren Beobachter, der den Abstand zu unserem Denken, unseren Emotionen und Körperprozessen herstellt.

Ziel ist es, innere Stimmen bewusster wahrzunehmen, um hinter die Identifizierung mit begrenzenden Überzeugungen zu gelangen. Bedrückende und beschwerende Identitäten können abfallen, wenn wir sie erkannt und enthüllt haben. Wir lernen, uns kraftvoll mit Herz und wachem Geist für das Leben im Hier und Jetzt zu öffnen, Augenblicke der Freiheit und des Flow werden spürbar. Interesse an diesem Abenteuer?

### 1003-82 Nord Ulrike Blatter

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr, **13. + 14. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 80

## Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

### Ruf nach Veränderung

Ob eine kleine Unzufriedenheit oder die Frage nach dem Sinn des Lebens, der Wunsch nach Veränderung kann vielerlei Auslöser haben. Begleitet werden diese Zweifel häufig von Ängsten. Wie viel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich wirklich? Braucht es den Wandel, oder ist es nicht besser, sicher in der eigenen Komfortzone zu bleiben? Wir nähern uns den Antworten auf diese Fragen mit Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie, da wir so auch das Unterbewusstsein mit ins Boot holen können. Unterstützt wird der Prozess durch Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)

### 1006-51 Petra Baltes

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

Diese Veranstaltungsreihe vermittelt auf informative, erhellende und unterhaltsame Weise aktuelles Wissen aus der Hirnforschung an interessierte Laien. Die Zuhörer/-innen erhalten praktische Hinweise, wie sie die Erkenntnisse der Hirnforschung für ihr eigenes Leben und Erleben aktiv nutzen können.

### Bedienungsanleitung fürs Gehirn

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen wie





unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

**1006-53 Gabriele Seynsche**  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 11

### Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt

Ich denke, also bin ich – sagte Descartes. Wäre zu seiner Zeit bekannt gewesen, was die Hirnforschung heute belegt, hätte er vermutlich gesagt: Ich denke, also fühle – also bin ich.

Was sind Gefühle überhaupt? Wie und wo entstehen sie? Was machen sie mit uns – positiv wie negativ? Wie bestimmen sie unser Leben und Erleben? Wie können wir sie beeinflussen? Und vor allem: Was haben sie mit unserer Kultur und damit auch mit unserem Denken zu tun?

Der Vortrag erläutert anschaulich und auch für Laien nachvollziehbar, wie groß der Einfluss unserer Art zu denken und zu sprechen auf unser körperlich-seelelches Befinden ist und vermittelt Techniken, mit deren Hilfe wir unsere Gedanken, unsere Sprache und damit unsere Gefühle positiv gestalten können.

**1006-54 Gabriele Seynsche**  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 11

## Die Arbeit mit Menschen ... ... ist meine Passion

Ich bin Diplom-Psychologin und arbeite seit zwanzig Jahren als Therapeutin, Persönlichkeits- und Business Coach, Dozentin und Speaker. Spezialisiert habe ich mich darauf, Menschen die Erkenntnisse der Neurowissenschaften so zu vermitteln, dass sie diese wie ein Werkzeug zur Gestaltung ihres Gehirns nutzen können. Ja, das geht tatsächlich! Dies tue ich auch mit großer Freude an der VHS Frankfurt in meiner Vortragsreihe „Wie wir ticken – spannendes Wissen aus der Hirnforschung“. Das Ziel meiner Vorträge ist es, dass die Teilnehmenden sich selbst und andere besser kennen und verstehen lernen. Es geht um Gefühle, Selbstwert, Kommunikation. Ich liebe es, das Wissen der Hirnforschung verständlich und anschaulich weiterzugeben.

Und die Feedbacks zeigen: Die Zuhörenden lieben meine Vorträge.

Ihre **Gabriele Seynsche**

### Selbst und Selbstbewusstsein

„Erkenne dich selbst“, so heißt es im Apollon Tempel in Delphi (Griechenland). Guter Rat, aber wie macht man das: „sich selbst zu erkennen“?

Wir streben nach Selbsterkenntnis, nach Selbstbewusstsein, nach Selbstsicherheit. Aber wer oder was ist denn eigentlich dieses Selbst? Und gibt es einen Unterschied zwischen dem Selbst und Selbstbewusstsein?

Diesen Fragen geht der Vortrag nach, um Ihnen den Unterschied deutlich zu machen. Außerdem lernen Sie eine Technik kennen, die helfen kann, das eigene Selbst zu erkennen. Denn nur, wer sein Selbst erkennt und in sein Bewusstsein hebt, kann tatsächlich selbstbewusst werden.

**1006-55 Gabriele Seynsche**  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 11



### Aufräumen und Ausmisten

Warum gibt es so viele Dinge in meinem Leben? Und was mache ich mit ihnen? Wir leben in Zeiten der Fülle und zugleich verzweifeln wir daran. Ratgeber und Strategien für Ordnung gibt es unzählige. Wir wollen in diesem Seminar jedoch den Fragen nachgehen: Welche Bedeutung haben Dinge für uns? Welche Bedürfnisse werden damit eventuell versorgt? Wie können wir für uns Klarheit und Ordnung schaffen? Wie können wir Raum gewinnen und Mist entsorgen?

Dazu werden wir einen zugewandten Blick auf die Fülle der Dinge und ihre Bedeutung in unserem Leben werfen. Wir beschäftigen uns mit den Themen Raum, Mist und Klarheit schaffen und lernen ganz praktische Strategien zur liebevollen Reduzierung des Besitzstandes kennen.

**1006-59 Dr. Robyn Handel**  
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **05. + 19. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 32

### 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.

**1006-62 West Dr. Reinhard Müller**  
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

### Einfach souverän!

#### Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung ...

- mit Ihrer Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben,
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

**1006-64** ☒ Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. + 08. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

**1006-65** ☒ Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. + 14. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

## Lebe Deine Talente

### Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern

Was sind eigentlich meine Talente? Und wie finde ich Zeit und Raum sie zu leben? Diesen Fragen widmen wir uns im Austausch miteinander und unter Zuhilfenahme von Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie.

Talente sind uns gegeben, um Freude und Erfüllung zu schenken. Sie bringen aber auch Verpflichtungen mit sich: Sie wollen gelebt werden – privat und im Beruf. Wer sich ihnen nicht widmet, dieses Potenzial erst ausleben will, wenn die Zeit es zulässt, wird Unzufriedenheit verspüren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)

**1006-66** Petra Baltés  
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## Glaubenssätze hinterfragen – Blockaden lösen

Wundern Sie sich manchmal darüber, dass Dinge die Sie sich vornehmen, nicht gelingen? Sie fragen sich, wieso bekomme ich das nicht hin? Oft steckt dahinter ein in der Kindheit erlernter Glaubenssatz: „Das kannst du nicht!“, „Das lernst du nie!“, „Nimm Dich nicht so wichtig!“. Diese Bewertungen haben wir verinnerlicht und danach wieder vergessen. Doch sie haben sich tief in unser Selbstwertgefühl eingegraben, blockieren und steuern uns in vielen Lebensbereichen.

Theoretische Inputs erläutern das Entstehen und die Dynamik von Glaubenssätzen. Mit praktischen Übungen widmen wir uns dem Aufspüren eigener Glaubenssätze, um diese in unser Bewusstsein zu holen. So verlieren diese Blockaden langsam ihre heimliche Macht.

Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**1006-67** Ilse Eichler  
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,  
**13. + 14. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen.

Wir schöpfen aus den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, um zu erfahren, wie Ängste und andere Emotionen überwunden und Handlungsalternativen gewonnen werden können. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

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

**1006-69** Nord Roxana Lazarides  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**28. + 29. Okt., 2x**  
Nordwestzentrum; € 70

## Mein Leben verändern

### Innehalten und die innere Ausrichtung klären

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit Ihren wahren Bedürfnissen und Potenzialen nachzuspüren. Erkunden Sie, wie Sie einzelne Lebensbereiche verändern wollen, um einen stabilen Zustand des Wohl-Seins, der Kraft und der Freude in Ihrem Leben zu manifestieren. Über die Zugänge Körper, Gefühl und Verstand erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihre Zukunft.

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

**1006-72** West Norbert A. Büth  
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,  
**03. + 04. Nov., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

| **siehe auch:** Bewusst älter werden im Programm „Aktiv im Alter“, 7102-25 bis 36

## Das eigene Schicksal beherzt in die Hand nehmen!

### Schritte zur bewussten Lebensgestaltung (Frauenkurs)

Mit interaktiven Vorträgen, Partnerarbeit und kurzen Meditationen wollen wir gemeinsam reflektieren,

wie wir dem Leben begegnen:

Mit welcher Grundhaltung gehen wir durchs Leben – und warum? Was bereitet uns Sorge und wie steht es um unser Selbstvertrauen?

Wir verschaffen uns einen Überblick über einige wichtige wissenschaftliche, philosophische und psychologische Erkenntnisse sowie Herangehensweisen, die zu mehr Lebensqualität und einem erfüllteren Leben verhelfen können. Uns interessiert, wie wir ...

- jeden Tag das eigene Leben bewusst gestalten können.

- ungünstige Verhaltensmuster erkennen und Ansätze finden, diese zu ändern.

Ziel ist es, zunehmend selbst das eigene Schicksal positiv zu beeinflussen.

**1006-74** ☒ Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

## Erfolgreich auftreten – Charisma statt Lampenfieber!

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer.

Nicht nur professionelle Schauspieler/-innen, Sänger/-innen oder Musiker/-innen leiden häufig unter dem Phänomen „Lampenfieber“. Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kolleg/-innen sein, das Vorstellungsgespräch, die Rede zum runden Geburtstag, das erste Date – die (ganz normale) „Bühne des Lebens“.

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

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

**1006-75** Nord Julia Heße  
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 29

## „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 sowie 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.

**1006-77 West** Dr. Reinhard Müller  
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **02. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

## Vom klugen Umgang mit Gefühlen

### Strategien der Emotionsregulation

Hier erlernen Sie sieben effektive Strategien im Umgang mit negativen Emotionen und Stress. Diese sind wissenschaftlich fundiert und stammen aus der (Kognitiven) Verhaltenstherapie, der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Die Strategien werden in Fallbeispielen vorgestellt, praktisch eingeübt und auf eigene Situationen angewandt. Ob Angst, Wut, Trauer, Scham oder Stress: Die vorgestellten Strategien helfen emotionsübergreifend und können leicht in den Alltag integriert werden.

**1006-83** Lorenz Kraft  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. + 14. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 76

## Kommunikation und Beziehung

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund. Wir

- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen


### Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft


Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches

Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück.

Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Die Kurse von Elke Wilhelm und Ulrike Kahmann können im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

**1010-70**  Elke Wilhelm  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**1010-71**  Fabienne Denucé  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Miteinander statt Gegeneinander

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

**1010-73** Elke Wilhelm  
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,  
**14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99

**1010-74 Nord** Elke Wilhelm  
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,  
**11. + 12. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 99

### Online: Die Kunst des respektvollen Miteinanders

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

**1010-76** Ulrike Kahmann  
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **27. Jan., 1x**  
Online; € 51

Anzeige



## Helfen lernen ohne sich selbst zu gefährden

Alein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen in kritischen Situationen macht selbstbewusster und vermindert die Wahrscheinlichkeit, durch sogenanntes „Opferverhalten“ tatsächlich Opfer zu werden. Dabei geht es um einfache Verhaltensweisen, die helfen, dass kritische Situationen nicht eskalieren und man dabei nicht zu Schaden kommt.

Dies kann man lernen – und zwar jeder: ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Dazu bietet die Volkshochschule Frankfurt am Main kostenlose Seminare an.

### Informationen zur Kampagne

STADT  FRANKFURT AM MAIN

### Geschäftsstelle des Präventionsrates

Kurt-Schumacher-Straße 45  
60313 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-31476  
Fax 069 212-31455

[www.gewalt-sehen-helfen.de](http://www.gewalt-sehen-helfen.de)

## Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Haben Sie die GFK-Grundlagen in einem Einführungskurs gelernt und sind begeistert? Gleichzeitig stellen Sie in Ihrem Alltag fest, dass Sie allein dastehen und GFK gar so nicht leicht ist? Bringen Sie Ihre Alltagssituationen in die GFK-Übungsgruppe ein!

Zu Beginn jedes Termins vertiefen Sie anhand einer Übung eine mitfühlende Haltung zu sich selbst und anderen, da eine gute Verbindung die Grundlage ist. Anschließend üben Sie die einzelnen GFK-Schritte mit wechselndem Schwerpunkt:

- Beobachtung statt Bewertung
- Gefühl statt Gedanke
- Bedürfnis statt Strategie
- Bitte statt Forderung

Durch gemeinsames Üben, gegenseitige Ermutigung und Unterstützung stärken Sie sich auf Ihrem Weg zur GFK.

„Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart“ (Dalai Lama).

**1010-77 Sarah Nelson**

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **01. – 29. Nov., 5x**  
Online; € 69

## Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

### Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?

„Systemisch Konsensieren“ heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger/-innen und Verlierer/-innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

- sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
- den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
- den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses.

**1010-80 Elke Wilhelm**

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 51

## Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit

unsere(n) 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)

**1010-82 Norbert A. Büth**

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,  
**10. + 11. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 73

## 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.

**1010-83 West Dr. Reinhard Müller**

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **10. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

## Nein sagen, ohne Porzellan zu zerschlagen

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

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

**1010-84 West Roxana Lazarides**

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**11. + 12. Nov., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

## Erfolgreich kommunizieren auf Partner/-innensuche

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.

**1010-85 Florentina Ionescu**

So, 10.30 – 18.30 Uhr, **12. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**1010-86 West Florentina Ionescu**

So, 10.30 – 18.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Freundschaften aufbauen und pflegen

### Was wir für die Entwicklung echter Freundschaften tun können

Entwickeln Sie stimmige Handlungsmöglichkeiten, mit denen Sie Schritt für Schritt echte Freundschaften aufbauen können und dabei mehr Lebensfreude erleben. Über das Thema „Freundschaft“ wird nicht viel gesprochen, doch ist es genauso wichtig für unser Lebensglück wie eine gute Partnerschaft. Die Wissenschaft hält einige Überraschungen zum Wert von Freundschaft für uns bereit. Faktenbasiertes Wissen und persönliche Erfahrungen sollen in diesem Kurs in Verbindung kommen.

Warum ist es für Erwachsene oft schwer neue Freunde zu finden? Wofür brauchen wir Einsamkeitsgefühle? Wie kommen wir mit anderen Menschen in Kontakt? Wann ist es gut, sich zurückzuziehen? Es erwartet Sie ein Potpourri an Impulsen, durch die Sie Ihre Freundschaften stärken und dabei authentisch bleiben können.

**1010-89 Nord Ruth Habermehl**

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,  
**18. + 19. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 76

## 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.

**1010-90 West** Dr. Reinhard Müller  
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **24. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

## Wie wir lernen, sichere Beziehungen einzugehen

NEU im Programm

Eine sichere Verbindung zu anderen Menschen ist eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse. Durch unsichere Bindungen in der Vergangenheit, insbesondere zu den Bezugspersonen der Kindheit, kann die Fähigkeit zu sicherer Verbindung jedoch stark beeinträchtigt sein. Das zeigt sich in Symptomen wie emotionaler Abhängigkeit, sich wiederholenden Konflikten und Verlustängsten. Die gute Nachricht: Für sichere Bindung ist es nie zu spät. Informationen zu Bindungstheorien, Bindungstypen und der neuesten Forschung aus der Polyvagalthorie vertiefen in Verbindung mit Selbstreflexion unser Verständnis für das eigene Bindungsverhalten. Mit einfach anzuwendenden Körperübungen lernen wir zudem, wie wir Einfluss auf tiefgreifende, alte und destruktive Verhaltensmuster nehmen können.

**1010-91** Nicoletta Schenk  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 21

## Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Wurden unsere Grenzen durch schwierige, prägende Erfahrungen verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Nervensystem und Organismus gespeichert. Dies beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen meist auf ungesunde Weise. Theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen werden vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Denn erst das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Kontakt mit der Außenwelt. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

**1010-92** Ulrike Blatter  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,  
**02. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

## Theater küsst Konfliktarbeit

NEU im Programm

Hier nähern wir uns der inneren und äußeren Konfliktarbeit über Schauspiel und Inszenierung. Die theaterpädagogischen Methoden sollen hierbei die vermittelte Theorie aus den Schulen der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen und dabei helfen, Gelerntes direkt praktisch anzuwenden. Zur Übung werden wir uns sowohl mit züchtlichen Szenen aus bekannten Theaterstücken beschäftigen, als auch mit Szenen aus unserem Privatleben. Der Kurs dient als Einführung in die Konfliktarbeit.

**1010-93** Bodo Wilhelm  
Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,  
**02. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 84

## Glück in der Partnerwahl

Hier lernen Sie Ihren Blick darauf zu richten, was Sie selbst tun können, um den richtigen Partner/die richtige Partnerin anzuziehen. Sie sind eingeladen vergangene Erfahrungen zu reflektieren und Ihre gewonnenen Erkenntnisse bewusst zu nutzen, um sich klar neu aufzustellen. Ihnen stehen damit mehr Möglichkeiten zur Verfügung, als ‚nur‘ auf Ihr Glück zu hoffen: Sie laden es aktiv ein! Denn eine stabile Beziehung gibt uns große Zufriedenheit, bis hin zum Glücksempfinden.  
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**1010-95** Ilse Eichler  
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,  
**19. + 20. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## Methoden und spezielle Ansätze

### Online: Krieg und Frieden

#### Wie Kriegstraumata vererbt werden und Heilung gelingen kann

In deutschen Familiengeschichten haben die Gräueltaten des 2. Weltkriegs sowie Verfolgung, Flucht und Vertreibung ihre Spuren hinterlassen. Sie haben die Eltern- und Großelterngenerationen tief geprägt und können als Traumata fortwirken. Durch zähes Schweigen in den Familien schmerzen Leid, Schrecken und Schuld bis heute in die Nachkriegs-

jahrgänge hinein. Zukunftsängste, innere Unruhe, Bedürfnisse nach Sicherheit bei wenig Selbstwertschätzung können daraus folgen. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die transgenerationale Weitergabe familiärer Kommunikationsmuster und wie Veränderungen gelingen können.

**1016-52** Astrid Welker-Paulun  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Sep., 1x**  
Online; € 21

## Meine Familie in der Nazi-Zeit

NEU im Programm

### Spurensuche in der Familienbiografie

Phantasien und Ängste um Geheimnisse halten davon ab, familiären Beziehungen und Mustern auf die Spur zu kommen. In Genogramm- und Zeitlinienarbeit und im Austausch mit anderen forschen Sie dazu in Familienalben, Briefen, Erinnerungen und Familienerzählungen. Sie bekommen praktische Hilfestellung, wie Sie „loslegen“, weiterarbeiten und Ergebnisse einordnen können. Das hinzugewonnene Wissen bereitet den Weg, eine neue Haltung zur Familien- und NS-Geschichte zu finden.

Der dritte Termin dient zur Nachbetrachtung des bisher Erreichten.

Bitte mitbringen: Geburts- und Sterbedaten, gern Fotos, Briefe, Dokumente.

**1016-53** Astrid Welker-Paulun  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,  
**21. + 22. Okt.**  
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **13. Jan.**  
VHS Sonnemannstraße; € 87

## Alte Eltern – was bedeutet das für ihre Kinder?

Alte Eltern – was bedeutet das für ihre Kinder? Es ist schön, seine Eltern noch zu haben, doch kann es belasten, wenn diese die Gestaltung ihres Lebensabends immer wieder verschieben. Der interaktive Vortrag behandelt praktische Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten sowie emotionale Fragestellungen:

- Wie gehe ich damit um, wenn meine Eltern ihr Leben nicht mehr selbstständig führen können?
- Wie finde ich den passenden Grat zwischen schlechtem Gewissen und Überforderung?
- Was möchte ich mit meinen Eltern teilen, solange sie noch leben?
- Können wir uns nahekomen, auch wenn das Verhältnis bisher nicht gut war?

Diese in der Öffentlichkeit wenig thematisierten Fragen betreffen viele Menschen, denn die Ba-

byboomer haben jetzt alte Eltern. Lassen Sie uns miteinander darüber sprechen!

**1016-55** Margret Vennebörger  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 13

**1016-56 Nord** Margret Vennebörger  
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 13

### Letzte Hilfe Kurs

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

Während die „Erste Hilfe“ selbstverständlich ist, so muss die „Letzte Hilfe“ gesellschaftlich erst verankert werden. Dabei ist jede/-r meist mehrfach in seinem Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt statt.

**1016-60** - Würdezentrum gUG  
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **26. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**1016-61 Nord** - Würdezentrum gUG  
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **28. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei


### Das gute Leben und der Tod: Kulturen der Endlichkeit

Warum sollten wir mitten im Leben einen Blick auf den Tod werfen? Unsere Endlichkeit schwingt von Geburt an mit und wie wir mit ihr umgehen, hat großen Einfluss in Lebzeiten. Deswegen lohnt es sich, die eigenen Prägungen zu betrachten: Was haben wir über Endlichkeit gelernt, wie wird darüber gesprochen oder geschwiegen, welche Rituale gibt es?

Wir nähern uns dem Thema aus verschiedenen Perspektiven und beleuchten dabei sowohl die persönliche-menschliche Dimension als auch die gesellschaftlichen Aspekte rund um den Lebensbezug des Todes. Dabei besuchen wir ausgewählte Orte in der Stadt und sprechen mit Experten/-innen, die in diesen Themenfeldern beruflich tätig sind. Die Sichtweisen verschiedener Kulturen und Religionen werden ebenso thematisiert wie ein ganzheitlicher Blick auf Leben und Tod im persönlichen Lebenskontext.

NEU im Programm

Zusatzkosten: Fahrtkosten zu den Exkursionstätten (vor Ort zu zahlen)

**1016-66**  Dr. Robyn Handel  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

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

Lernen sie in Theorie und Praxis Ikgiai kennen, einen individuellen Weg zur Sinnerfüllung aus der japanischen Kultur. Ikgiai bedeutet: „das, wofür es sich zu leben lohnt“ bzw. „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Das eigene Ikgiai 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 Gegenwart bleiben. Was hat für mich den höchsten gefühlsmäßigen Wert, welche Dinge machen am meisten Freude?

**1016-76 West** Dr. Reinhard Müller  
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **06. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

### Vier Fragen für ein schönes Leben: The Work of Byron Katie

„The Work of Byron Katie“ ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von vier Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet und dieser innere Prozess kann zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit führen. Einengende Gedankenmuster können sich auflösen und Freude freisetzen. Hier haben Sie die Möglichkeit, „The Work“ kennenzulernen und auszuprobieren.

**1016-80** Gabriele Gierath  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

### Mein System und ich

Egal wie unabhängig wir uns selbst sehen – wir alle sind Teil sozialer Systeme. Hier machen wir Systeme sichtbar und untersuchen mit einfachen Tools die verschiedenen Akteure. Vor allem beleuchten wir Ihre Rolle, die Sie – bewusst oder unbewusst – im System übernommen haben. Kontraproduktive

Aktionen stellen wir in Frage und entwickeln Lösungsansätze, um positive Veränderung für Sie und Ihr System anzustoßen.

Ob Gesellschaft, Familie, Beruf, Partnerschaft: Unser soziales Geflecht hat viele Gesichter und zahlreiche Wirkungen auf unser Leben. Manche Systeme stärken uns und geben Halt, andere können uns wertvoller Energie berauben. Eines ist sicher: Ändert sich eine Komponente des Systems, wirkt sich das auf das gesamte Gebilde aus. Aktive Mitarbeit und eigene Fragestellungen sind erwünscht.

**1016-90 Nord** Petra Reifschneider  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

## Gewaltprävention

### „Gewalt-Sehen-Helfen“

#### Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

**1020-51** Silke Manus; Hilal Denizhan  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**1020-52 Nord** Silke Manus; Hilal Denizhan  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

**1020-53 West** Silke Manus; Hilal Denizhan  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

**1020-54** Silke Manus; Hilal Denizhan  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Pädagogik

### BEziehung statt ERziehung

#### Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

Wir wünschen uns zu unseren Kindern eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe und Vertrauen. Allerdings erscheint es uns im Alltag oft wichtiger, die Kinder wirksam zu erziehen: Sie sollen das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt oft zu Widerstand oder Rebellion.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ermöglicht uns, unsere Bedürfnisse als Eltern als auch die unserer Kinder zu erfüllen.

In diesem Workshop erfahren Sie:

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

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

**1030-53** Ulrike Kahmann

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **16. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 51

**1030-54** Ulrike Kahmann

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
Online; € 51

### Gesundes Stressmanagement in der Erziehung

Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern stoßen in ihrer Rolle häufig an individuelle Belastungsgrenzen. Da Überforderungen im erzieherischen Kontext ein gesellschaftliches Tabuthema sind, fühlen Betroffene sich oft isoliert, allein gelassen und unsicher. Wir haben daher praktische und theoretische Inhalte, Übungen und Strategien zusammengefasst, um Bezugspersonen adaptive Strategien zu vermitteln. Neben theoretischem Wissen werden persönliche Stress-Auslöser erarbeitet und Achtsamkeitsmethoden, Skills und Stabilisierungstechniken eingeübt. Ziel ist es, Bezugspersonen Sicherheit, Stabilität und die Förderung von positivem Bindungserleben im Umgang mit Kindern zu vermitteln, sowie mit Theorie, Praxis und Diskussion die Selbstwirksamkeit zu fördern.

**1030-57** Anna Le-Hollmann; Stefanie Hormann

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40

**1030-58 Nord** Anna Le-Hollmann;  
Stefanie Hormann

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 40

### Kinder resilient und sicher in die Welt begleiten

NEU im Programm

Was brauchen Kinder um sich zu resilienten und beziehungsfähigen Individuen zu entwickeln? Die moderne Gehirn- und Traumaforschung zeigt, wie entscheidend positive und sichere Bindungserfahrungen in der Kindheit dafür sind. Wie aber sieht eine sichere Bindung aus? Was hat diese mit dem autonomen Nervensystem zu tun? Wie geht man als Elternteil mit starken Emotionen des Kindes um, wenn dieses einen selbst und das eigene autonome Nervensystem in Stress versetzen? Es erwartet Sie aktuelles Wissen aus der Gehirn- und Traumaforschung, das Ihnen helfen soll, Ihr eigenes Verhalten sowie das Ihres Kindes in Stresssituationen besser zu verstehen. Konkrete Möglichkeiten zur Selbstregulation und zur Regulation der Emotionen Ihres Kindes werden aufgezeigt.

**1030-60** Nicoletta Schenk

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. Okt., 1x**  
Online; € 21

**siehe auch:** Zähneputzen bei Kindern, 3008-51 und Zahngesunde Ernährung bei Kindern, 3060-51

NEU im Programm

# Lern- und Gedächtnistraining

## Bridge

Bridge ist ein Jungbrunnen für unseren Geist. Spielerisch und unterhaltsam fördert es die Konzentration, die strategischen Fähigkeiten und das abstrakte logische Denken. Gemeinsam mit einem/-r Partner/-in wird gegen ein anderes Paar gespielt, so dass auch soziale Komponenten wie die Zusammenarbeit in heiklen Situationen, Eingehen auf den Anderen, Hilfe und Unterstützung annehmen und geben, gemeinsames Entwickeln von Strategien und vieles mehr trainiert werden.

Unser Gehirn benötigt regelmäßig neue Anforderungen, um fit zu bleiben. Je früher wir geistiges Training in unseren Alltag integrieren, desto größer ist die Chance, bis ins hohe Alter unsere geistige Kapazität zu erhalten.

### Grundkurs Reizung (1. Teil)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses „Bridge für Anfänger/-innen“. Er ist außerdem für Teilnehmende geeignet, die bereits etwas Erfahrung mit Bridge haben und das Reizsystem des Deutschen Bridgeverbandes Forum D 2012 von Grund auf lernen oder ihre Kenntnisse im Reizen auffrischen möchten. Der gesamte Kurs Forum D 2012 umfasst 2 Teile, in denen die Grundlagen der Reizung im Bridge erläutert und mit vielen Übungsspielen in der Praxis geübt werden. Im 1. Teil liegt der Schwerpunkt auf der Eröffnung auf Stufe 1 und der 1. Antwort des Partners.

**1302-52 Harald Bletz**  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

### Grundkurs Reizung (2. Teil)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses „Grundkurs Reizung 1. Teil“. Er ist außerdem für Teilnehmende geeignet, die bereits etwas Erfahrung mit Bridge haben und das Reizsystem des Deutschen Bridgeverbandes Forum D 2012 von Grund auf lernen oder ihre Kenntnisse im Reizen auffrischen möchten. Der gesamte Kurs Forum D 2012 umfasst 2 Teile, in denen die Grundlagen der Reizung im Bridge erläutert und mit vielen Übungsspielen in der Praxis geübt werden. Im 2. Teil liegt der Schwerpunkt auf der Gegenreizung und weiterführenden Reizungen.

**1302-53 Harald Bletz**  
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Sep. – 24. Jan., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## Brainwalking

### ... frischer Wind für Ihr Gehirn

Brainwalking ist eine ideale Kombination aus Denken und Bewegen und bringt uns auf richtig gute Ideen. Denn Gehen fördert das Denken, das wussten bereits die alten Römer und heute ist es wissenschaftlich erwiesen. Trainieren Sie während eines „unvergesslichen“ Denkspaziergangs am Main oder durch die Römerstadt zur Nidda Ihre Denkflexibilität, Konzentration und Kreativität. Sie lernen an der frischen Luft effektive Merktechniken kennen, mit denen sich auch komplexe Informationen schnell und einfach merken lassen. Mit gezielten Koordinationsübungen, wie dem Jonglieren mit Tüchern oder speziellen Fingerübungen, können Sie die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften optimieren. Spaß ist garantiert!

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe und etwas zu trinken.

**1302-55 Petra Wagner**  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

**1302-56 Nord Petra Wagner**  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

### Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo habe ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben. Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

**1302-58 Ute Fey**  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

### Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum stehen die Grundlagen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens. Anhand der ausgewählten Themenbereiche Arbeits-, Merk- und Lerntechnik werden hier zahlreiche praktische Anregungen geboten.

NEU im Programm

Es werden Ihnen effektive Strategien vorgestellt, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim individuellen Lernen zielbezogen und realistisch verändern zu können.

**1302-60 Doris Geis**  
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95

| **siehe auch:** Gedächtnistraining, 7111-01 bis 7111-13

## Das merk ich mir!

### Gedächtnistraining für den (Berufs-) Alltag

Konzentration, Wahrnehmung, Denkflexibilität und Wortfindung sind Gedächtnisleistungen, die Sie täglich benötigen. Wenn wir diese kognitiven Fähigkeiten nicht regelmäßig im Alltag oder bei der Arbeit trainieren, können sie verloren gehen.

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich wichtige Informationen, z.B. Namen und Zahlen, besser merken und im richtigen Moment abrufen können, um in Beruf und Alltag aktiv und fit dabei zu sein. Sie erhalten viele Tipps und Übungen, mit denen Sie im Alltag Ihre geistige Fitness und Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich steigern können. Erleben Sie ein effektives Wochenende „rund um das Gehirn“.

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

**1302-70 Ute Fey**  
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 76



**Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:**  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)



# Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung **Arbeit und Leben Frankfurt am Main**, wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.



Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Die gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub). Spezielle Seminare gibt es für:

- Beschäftigte in bestimmten Arbeitsbereichen sowie Erwerbslose aus diesen Bereichen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ihren Familien
- Frauen
- Jugendliche
- Migrantinnen und Migranten
- Seniorinnen und Senioren

Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch Volkshochschule Frankfurt a.M. (VHS), Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB), DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Danijel Dejanovic, Direktor  
VHS Frankfurt a.M.

Philipp Jacks, Vorsitzender  
DGB Stadtverband Frankfurt a.M.

## Seminare

### Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Anwendungsfelder KI anschaulich erklärt

In diesem Seminar lernen Sie in verständlicher Weise, was sich hinter dem Begriff KI verbirgt. Dabei setzen Sie sich mit folgenden Aspekten auseinander, bei denen immer ein Anwendungsbereich mit einbezogen wird:

- Unterscheidung von Algorithmen
- Anwendungsfelder der KI
- Maschinelles Lernen, Spracherkennung und Automatisierter Aktienhandel
- Big Data in der medizinischen Forschung und Gesundheitsvorsorge

Außerdem wird kritisch die Frage untersucht, welche Auswirkungen KI für Sie als Arbeitnehmer/-innen und im privaten Bereich z. B. beim Beschäftigtendatenschutz und beim Gesundheitsschutz hat. Zum Verständnis der weiteren KI Seminare ist es sinnvoll, diese Veranstaltung zu besuchen.

**1802-48 Helmut Hahn**  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Künstliche Intelligenz (KI) – Lernen Sie FrankI kennen!

KI ist in aller Munde und hält Einzug in viele Bereiche unseres Lebens. So werden z.B. im Gesundheitswesen Operations- und Pflegeroboter eingesetzt. In der Veranstaltung lernen Sie FrankI, einen ca. 60 cm großen humanoiden Roboter, kennen. Er ist ein hochentwickeltes Maschinenwesen, dessen Konstruktion der menschlichen Gestalt nachempfunden wurde. Seine Gelenkpositionen und Bewegungsabläufe wurden vom Menschen inspiriert. Er verfügt, entsprechend programmiert, über komplexe Möglichkeiten zur Interaktion und Kommunikation mit Menschen.



**1802-49 Roland Michelmann**  
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **02. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### KI-Demonstratoren Eine erlebnisbasierte Einführung in die KI

Im Seminar werden eine Reihe von einfachen und vorgefertigten KI-Demonstrationen entwickelt und implementiert. Sie erleben die Konzepte der KI auf spielerische und interaktive Weise und lernen, wie KI-Systeme funktionieren und wo sie im Alltag eingesetzt werden. So sind KI-Demonstratoren z.B. in der Sprach- und Bilderkennung einsetzbar. Sie haben auch die Gelegenheit eigene KI-Demonstratoren zu erstellen und diese mit anderen Teilnehmenden zu teilen.

**1802-50 N.N.**  
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **13. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Smart City – die intelligente Stadt von morgen

Die Stadt der Zukunft soll nachhaltig und smart sein, was eine Erfassung und Verarbeitung von Daten aus der gesamten



## Information und Anmeldung

### Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Christoph Wenz  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**Telefon:** 069 212-37966 oder -37656

**Fax:** 069 212-39825

**E-Mail:** christoph.wenz.vhs@stadt-frankfurt.de

**Internet:** aul-frankfurt.de  
facebook.com/aulffm



städtischen Infrastruktur notwendig macht. Hierzu zählen nicht nur Daten aus dem Straßenverkehr und der Energieinfrastruktur, sondern auch aus anderen Bereichen, wie zum Beispiel von Grünanlagen und Gewässern. Funktechnologien wie LoRaWAN und neue Sensorik ermöglichen es, diese Daten einfach und kosteneffizient zu erheben. Doch wie werden die Daten erfasst und wie erfolgt ihre sichere Übertragung. Anhand von realen Praxisbeispielen werden diese und weitere Fragen beantwortet. Sie erhalten einen Einblick in die Technologien, Anwendungsgebiete und den Nutzen, wobei es nicht nur um die Erfassung und Übertragung der Daten, sondern auch um die dadurch geschaffenen Mehrwerte für Sie geht.

Das Seminar findet in Zusammenarbeit mit dem Dezernat V, der Mainova und der EintrachtTech statt.

**1802-51** N.N.

Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. Sep., 1x**

Treffpunkt: Mainova, Solmsstr. 38; Entgeltfrei

## Chat-GPT macht Schreiben leicht!?

Chat-GPT ist ein KI-Chatbot, der menschliche Texteingaben verstehen und möglichst natürlich antworten soll. Er schreibt Hausaufgaben, Seminartexte und besteht Prüfungen an renommierten Rechtsfakultäten in den USA. Seit Januar 2023 wird die Fähigkeit dieses Chatbots in der Fachwelt, aber auch in den Medien, kontrovers diskutiert.

In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick darüber, an welchen Stellen schon Software etabliert ist, die eigenständig Texte verfassen kann. Sie setzen sich mit der Frage auseinander, wer diese Texte verantwortet und kontrolliert. Ebenso besprechen Sie Anwendungsfälle und welche Anforderungen sich an die Nutzenden und Konsumierenden bei der Verwendung von Chat-GPT ergeben.

**1802-52** Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Diskriminierung durch Künstliche Intelligenz (KI)

**Wer diskriminiert besser: Der Mensch oder die Maschine?**

„Big brother is watching you“ ist ein bekanntes Zitat aus Georg Orwells Roman „1984“, der 1949 erschienen ist.

Heute stellt sich die Frage, ob es durch den Einsatz von KI zu neuen Formen der Diskriminierung kommt, oder ob es möglich ist, den Einfluss menschlicher Vorurteile zu faktenbasierte Entscheidung zu redu-

zieren. In diesem Spannungsbogen beschäftigen Sie sich mit der Frage, ob Algorithmen diskriminieren können und wo der Einsatz KI-basierter Technologien besonders problematisch ist. An Beispielen wird der Frage nachgegangen, wer die Verlierer/-innen dieser technologischen Entwicklung sind und wie die Verwendung von KI zu bewerten ist.

**1802-53** Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Künstliche Intelligenz (KI) in der Arbeitswelt

**Wer wird durch die KI ersetzt?**

KI-Systeme werden intensiv in Betrieben eingesetzt. Sie sorgen für die richtige Stellenbesetzung oder Entlassung. Daraus ergibt sich für Arbeitnehmer/-innen die Frage: Werde ich in meinem Job durch eine KI ersetzt? Eine Antwort auf diese Frage kann lauten: Du wirst durch eine Person ersetzt, die KI benutzt.

In diesem Seminar diskutieren Sie einerseits die Frage, ob KI nur eine weitere Facette der Digitalisierung ist, durch die Arbeitsbereiche optimiert werden können. Andererseits entsteht dadurch auch das Problem, wer im Arbeitsprozess die Verantwortung für KI-basierte Entscheidungen und deren Folgen übernimmt.

**1802-54** Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Künstliche Intelligenz KI: Ist der Mensch ein Auslaufmodell?

**Das digitale Leben: Risiken, Nebenwirkungen und Chancen**

Künstliche Intelligenz nimmt Arbeit ab, ermöglicht Kontakte, erspart Wege und Zeit, hilft in medizinischer Diagnostik und anderen Bereichen. Dennoch, trotz Zoom-Konferenzen, ausgefeilten Schreibprogrammen, Alexa, Siri und Facebook haben Erschöpfungssyndrome zugenommen. In Deutschland ist Einsamkeit Volkskrankheit Nummer Eins. Was geht uns gerade verloren und was macht uns Menschen seit Anbeginn aus? Für Transhumanisten/-innen sind wir Mangelwesen, die überwunden werden sollen. Wie sehen wir unsere Zukunft? Gemeinsam wollen wir überlegen, wie wir Gestaltende unseres Lebens und der technischen Entwicklung bleiben.

**1802-55** Astrid Dermutz

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Was ist Künstliche Intelligenz?

**Ein Kurs in einfacher Sprache**

Künstliche Intelligenz heißt: Computer oder Maschinen lernen etwas. Sie können dann Probleme lösen.

Manchmal machen sie das sogar besser als Menschen. Künstliche Intelligenz gibt es zum Beispiel hier: In Navigations-Geräten um einen Weg zu finden. In Computern die Spiele spielen.

In diesem Kurs lernen wir:

- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Wie kann mir Künstliche Intelligenz helfen?
- Was sind die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?

Wir lernen den Roboter FranKI kennen. FranKI nutzt Künstliche Intelligenz. Dadurch kann FranKI Fragen beantworten. Jede und jeder kann bei dem Kurs mitmachen! Es ist kein Vor-Wissen nötig.

**1802-56** Nadja Hagen; Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **25. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Künstliche Intelligenz (KI) Auswirkungen auf die Gesellschaft und die Welt

Von KI hört man tagtäglich in den Nachrichten und schon heute kommt man im Alltag mit funktionierenden KI-Tools wie z.B. Sprachassistenten (Alexa & Co.), Google Übersetzer, Empfehlungssystemen oder Gesichtsscannern am Flughafen in Berührung. Mögliche Folgen dieser Technologie für die Gesellschaft werden häufig emotional diskutiert. Für sachliche Argumente erhalten Sie in dieser Veranstaltung das nötige Rüstzeug. Sie bekommen eine kurze, aber nachvollziehbare Einführung in die Geschichte, Methoden und Probleme der KI sowie deren Auswirkungen auf die Gesellschaft.

**1802-57** Dr. Denis Krutikov

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Diskriminierung und Sexismus durch Künstliche Intelligenz KI

Künstliche Intelligenz (KI) ist im Alltag bereits allgegenwärtig, oft ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Aktuelle Meilensteine in der KI-Forschung eröffnen neue Use-Cases und damit neue Herausforderungen: Wie kann ein KI-System, das auf potenziell diskriminierenden und sexistischen Daten trainiert wurde, frei von Vorurteilen bleiben? Inwiefern spielt die Zusammensetzung der männlich dominierten Tech-Industrie hierbei eine Rolle?



Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der KI und dem Maschinellen Lernen betrachten wir, inwiefern KI-Systeme Sexismus und Diskriminierung reproduzieren. Wir blicken auf den aktuellen Forschungsstand und Ansätze gegen diese Problematik, und diskutieren Lösungsansätze.

**1802-58** Nadja Hagen  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 28

## Wie funktioniert Energiepolitik?

Noch nie wurden in den Parlamenten so viele Energiegesetze in so kurzer Zeit beschlossen wie aktuell. Doch was zeichnet die Energiepolitik aus? Welche Entwicklungen sind zu erkennen und wie funktioniert die Energiepolitik in Deutschland insgesamt? Herr Klingelhöfer vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Energiepolitik und beleuchtet die Hintergründe aktueller Themen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Seminar findet in Zusammenarbeit mit der Mainova AG statt.

**1802-59** Swen Klingelhöfer  
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Nachhaltige Mode

### Wie kann ich Kleidung mit gutem Gewissen kaufen?

Achten Sie darauf, seit einigen Jahren darauf Nahrung nachhaltig zu kaufen? Genauso wie Lebensmittel gehört auch Kleidung zu Produkten des täglichen Bedarfs. Sie erhalten einen Einblick in das Thema Mode und Nachhaltigkeit. Sie erfahren, wie man Mode nachhaltig konsumieren und dies sogar viel Spaß machen kann.

Der Kurs wird interaktiv gestaltet, so dass alle die Möglichkeit bekommen, eine passende Lösung zu finden.

Julia Kline entwickelt mit Ihnen die nächsten Schritte und eine individuelle Vision für eine nachhaltigere Garderobe.

**1802-60** Julia Kline  
Fr + Sa, 15.00 – 19.15 Uhr, **22. + 23. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Recht im Alltag

### Einkommensteuererklärung für Arbeitnehmer/-innen

Das Seminar informiert über Steuerfragen aus dem Arbeitnehmer/-innenbereich. Insbesondere werden Kindergeld, Kinderfreibetrag, Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen besprochen sowie ein Steuerformular Einkom-

mensteuer-Mantelbogen 2023 (nebst Anlagen) bearbeitet. Es wird die Möglichkeit gegeben über politische Fragen wie z. B. Steuergerechtigkeit oder Modelle der „fairen“ Umverteilung zu diskutieren. Ebenso wird ein Blick auf die aktuelle Entwicklung geworfen.

**1802-61** Thomas Ewald-Wehner  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Workshop Rente: Meine Absicherung im Alter

### Ein System der Gerechtigkeit zwischen den Generationen?

Sie lernen das Altersabsicherungssystem und die Grundzüge des Betriebsrentenrechts kennen:

- Die Rentenreformen seit 2000 werden mit ihren Folgen erläutert.  
Dargestellt werden Grundzüge der Regierung zum Rentenpaket und zum Betriebsrentenstärkungsgesetz sowie die Beschlusslage der Gewerkschaften.
- Darlegung der Grundstrukturen der Alterssicherung, nach welchen Kriterien sich Rente errechnet und welches Niveau sie erreichen kann.
- Was beinhalten die Positionen der Bundesregierung und was steht dazu in deren Koalitionsvereinbarung? Es werden die Positionen der Gewerkschaften zur Alterssicherung erläutert und diskutiert.

Referentin: Dr. Judith Kerschbaumer  
Kooperationsseminar von ver.di-Frankfurt + Region mit Arbeit und Leben Frankfurt.

**1802-62** Rosi Haus  
Mo, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Nov., 1x**  
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

**Gehen Sie bitte verantwortlich mit diesem entgeltfreien Angebot der politischen Bildung um. Melden Sie sich rechtzeitig ab, wenn Sie an einem gebuchten Seminar oder einem Bildungsurlaub nicht teilnehmen können.**

## Senior/-innen: Politisch auf Zack Was hätte Friedrich Engels uns heute zu sagen

Friedrich Engels kannte durch seine Arbeit in der englischen Textilindustrie den modernen Betrieb des aufstrebenden Industriekapitalismus, die betrieblichen und gesellschaftlichen Klassenverhältnisse und den kapitalistischen Weltmarkt in allen Details. Er hatte Karl Marx an das Studium der Ökonomie herangeführt. Zusammen mit Marx nahm er eine Schlüsselrolle in der internationalen Arbeiterbewegung sowie der Entwicklung und Verbreitung des sozialistischen Denkens ein. Er warnte vor einem drohenden Weltkrieg und der Zerstörung der Biosphäre. Zugleich kritisierte er früh das Patriarchat. Wir diskutieren mit Prof. Dr. Georg Fülberth und Dr. Gert Meyer über die Biographie und das Denken Engels, den heutigen globalen Kapitalismus, die brennenden Fragen nach Krieg und Frieden und einer Zukunft jenseits des Kapitalismus. Das Seminar findet in Kooperation mit Dr. Heinz-Jung-Stiftung statt.

**1802-63** Thomas Ewald-Wehner  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.00 – 12.00 Uhr, **02. + 03. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Journalistische Recherche

### Wie geht das und was kann ich davon für mich selbst lernen?

Meinungsbildung in der Demokratie braucht verlässliche, glaubwürdige und unabhängige Informationen. Doch wie kommen Journalist/-innen an Informationen, wie recherchieren sie? Es wird die Möglichkeit geboten, einem Journalisten bei der Arbeit über die Schulter zu schauen, zu verstehen wie er an Themen kommt und welche Rolle dabei mutige Bürger/-innen spielen, die Informationen über Missstände in Behörden, gemeinnützige Organisationen oder Unternehmen offenlegen. Die Teilnehmer/-innen können eigene Themenvorschläge mitbringen, die sie selbst beschäftigen. Im Kurs soll ein Verständnis dafür geschaffen werden, welche Bedeutung Journalismus bei der Meinungsbildung in der Gesellschaft hat und wie Bürger/-innen, die sich politisch einbringen, davon profitieren.

**1802-64** Volker Siefert  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Stammtischkämpfer/-innen Ausbildung

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg/-innen, im Gespräch mit der Tante oder beim Grillen mit dem Verein fallen Sprüche, die uns

die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen.

Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht hin!

Dazu wollen wir uns im Training mit Strategien beschäftigen, die es uns ermöglichen, menschenverachtenden und rechtspopulistischen Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige rechte Parolen untersuchen und gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

**1802-65** Dieter Bahndorf  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Kultur und Alltag

### Eine musikalische Werkstatt für interessierte Menschen

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik“. Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Eine kleine musikalische Entdeckungsreise bietet Gelegenheit, aktiv und lautstark mitzumachen: Angeboten wird eine liederliche Chorwerkstatt vom Volkslied über Pop bis Jazz und etwas Stimmbildung. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund, und das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein. Das Seminar ist offen für Menschen die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

**1802-66** Ruth Eichhorn  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Hauptfriedhof 68er

### „Unter dem Pflaster liegt der Strand“

Frankfurt war in der Studentenbewegung, im Deutschen Herbst und in der Entwicklung der Grünen Partei ein wichtiger Ort. Hier war die Kritische Theorie zu Hause, von hier ging der „Revolutionäre Kampf“ in die Betriebe, hier fanden die Häuserkämpfe im Westend statt, hier gab es den ersten Frauen-Asta, die internen Auseinandersetzungen mit der RAF und die ersten praktischen Versuche parteipolitisch Einfluss zu nehmen. Wir besuchen Protagonisten/-innen dieser Entwicklung: von Helmut

Schauer über Brigitte Heinrich hinzu Matthias Beltz. Selbstverständlich schauen wir auch bei Theodor W. Adorno, Alfred Schmidt u.a. vorbei.

**1804-51** Dieter Wesp  
Mi, 17.00 – 19.15 Uhr, **13. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr.188-190; Entgeltfrei

## Arbeiten im Ostend

### Hafen, Handel, Wandel

Der 1912 eingeweihte Osthafen war die bis dahin größte Baustelle der Stadt und veränderte das Stadtbild im Frankfurter Osten grundlegend: Um die Hafenbecken herum entstand mit der Hanauer Landstraße eine dynamisch wachsende Industriemeile. Auch heute ist das Gebiet im Wandel begriffen. Kunst- und Kultureinrichtungen sind entstanden, neue Wohnviertel und Bürogebäude werden gebaut. Zu Fuß geht die Tour von Stadthistoriker Dieter Wesp geht von der Großmarkthalle bis zum Union-Gelände.

**1804-52** Dieter Wesp  
Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **05. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Paul-Arnshberg-Platz Richtung Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Das Frankfurter Gewerkschaftshaus

### Eine Ikone der Moderne

Das 1931 eröffnete und vom Architekten Max Taut entworfene Frankfurter Gewerkschaftshaus war das erste richtige Hochhaus Frankfurts. Es steht unter Denkmalschutz und wird bis als Gewerkschaftshaus genutzt. Stadthistoriker Dieter Wesp erzählt die Geschichte des Gebäudes bei einer Innen- und Außenbesichtigung.

**1804-53** Dieter Wesp  
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **14. Sep., 1x**  
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

## Antifaschistischer Stadtrundgang

### Verfolgung und Widerstand im Nationalsozialismus

Wir werfen gemeinsam einen Blick auf die NS-Geschichte unserer Stadt – aber nicht historisierend. Zu Fuß erkunden wir Geschichte(n) der Verfolgung und des Widerstands während des Nationalsozialismus. Beginnend an der Naxoshalle gehen wir gemeinsam bis zur ehemaligen Großmarkthalle. Dabei lernen wir auf dem Weg verschiedene Orte und Biografien kennen. Wir stellen Fragen nach der Aufarbeitung der NS-Geschichte in Frankfurt. Wir freuen uns auf aktive Teilnehmer/-innen und ermutigen sie zum gemeinsamen Gespräch. Durchgeführt wird der Stadtgang von der AG

Antifaschistische Stadtgänge des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB) Frankfurt am Main. Sie wurde 1979 von NS-Überlebenden und ehemaligen Widerstandskämpfer/-innen gegründet. Abschluss: Ehem. Großmarkthalle/EZB

**1804-54** N.N.  
Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **08. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Naxoshalle ; Entgeltfrei

## Frankfurt wächst! Doch wem gehört die Stadt?

Frankfurt zählt zu den am schnellsten wachsenden Städten bundesweit. Doch der rasante städtische Wandel hat seinen Preis. Frankfurt ist die zweitgrößte Stadt in Deutschland. Dieser Umstand wird dabei höchst unterschiedlich interpretiert: Einerseits ziehen hohe Preise Investoren/-innen an. Andere fürchten eine Verdrängung von alteingesessenem Milieu und alternativen Wohn- und Kulturprojekten. Dieser Stadtrundgang möchte anhand von drei aktuellen Beispielen die Grundzüge und Gegensätze Frankfurter Stadtplanungspolitik aufzeigen und Alternativen diskutieren.

Nach einem Einführungsvortrag fahren wir nach Bockenheim und besichtigen das ehemalige Institut für Anglistik sowie das ehemalige Philosophicum und erläutern jeweils die Geschichte der Gebäude. Anschließend besuchen wir ein alternatives Wohnprojekt.

**1804-55** Eric Bensch  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

## Hexenwahn und Hexenverfolgung

### Eine Entwicklung, die nicht wiederkommen kann?

Was waren das für Mädchen und Frauen, die damals als Hexen verfolgt und verurteilt wurden? In welcher Gesellschaftssituation konnten sich ein solcher Verfolgungswahn, Ausgrenzung und Denunziationen entwickeln?

Tausende Menschen wurden hingerichtet. Was passierte damals und könnte so etwas in unserer heutigen aufgeklärten Welt nochmals entstehen? Zum Seminar gehört eine Exkursion mit dem Bus, auf Spurensuche der regionalen Verfolgungen in Aschaffenburg. Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für die Führung von ca. 9 Euro. Gemeinschaftsveranstaltung von ver.di-Bezirk Frankfurt + Region und Arbeit + Leben Frankfurt

**1804-56** Rosi Haus; Gabriele Gröschl-Bahr  
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

## Auf Empfang! – Die Geschichte von Radio und Fernsehen

NEU im  
Programm

### Brauchen wir noch den Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk und Rundfunkgebühren?

Ein Klick auf den Knopf, ein Wischen über den Screen – schon steht uns die mediale Welt offen. 1923 nahm der erste Radiosender den Programmbetrieb auf. Ziel der ersten Rundfunkordnung 1926 war eine Instrumentalisierung durch einzelne Parteien zu verhindern. Dies funktionierte bis zum NS-Staat. „Nie wieder“ lautete das Fazit nach Kriegsende. Der Öffentlich-Rechtliche-Rundfunk sollte staatsfern sein. Wir durchleuchten ein Jahrhundert Mediengeschichte, den Aufstieg von Hörfunk und TV zu Massenmedien bis hin zu den heute prägenden Social-Media-Plattformen. Die Berechtigung des Öffentlich-rechtlichen Rundfunks steht genauso wie die mediale Zukunft in einer demokratischen Gesellschaft im Mittelpunkt der Diskussion.

Gemeinsam machen uns auf die Suche nach Zusammenhängen im TECHNOSEUM in Mannheim. Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für die Führung von ca. 10 Euro.  
Gemeinschaftsveranstaltung von ver.di-Bezirk Frankfurt + Region und Arbeit + Leben Frankfurt

**1804-57** Rosi Haus  
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **28. Okt., 1x**  
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

## Bildungsurlaube

### Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

KI ist plötzlich Bestandteil unseres täglichen Lebens. Maschinen agieren autonom, erkennen Bilder, führen Dialoge und treffen Entscheidungen, doch was passiert hier eigentlich?

Der Kurs beleuchtet und erklärt allgemeinverständlich die zehn wichtigsten KI-Anwendungsfelder (u.a. Bilderkennung, Data-Mining, Semantische Suchmaschinen, DeepL, strukturierte Daten, Driverless Cars und Social Bots).

Wir analysieren anhand der am stärksten betroffenen Branchen, die Auswirkungen von KI auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Wir widmen uns den Fragen: Wo sind Jobverluste zu erwarten, wo entstehen neue Aufgabenbereiche? Wie kann man sich positionieren, ohne Angst haben zu müssen, abgehängt zu werden?

**1803-51** Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### In welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?

#### Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

In 30 Jahren soll es mehr Roboter als Menschen geben. Weltweit arbeiten Wissenschaftler/-innen daran KI zu optimieren. Die Ergebnisse werden unser Leben grundlegend verändern. Daher brauchen wir klare soziale- und ethische Wertvorstellungen. Gewarnt sind wir seit 200 Jahren, seit 1818 Frankenstein oder der moderne Prometheus von Mary Shelly erschien. Wie Menschen seitdem auf technologische Neuerungen und Wissenschaft reagieren, ihre Visionen und moralische Bedenken teilen, veranschaulichen Textauszüge aus Romanen, Künstlermanifesten und wissenschaftlichen Diskursen von 1800 bis heute. Diese werden interpretiert, diskutiert und auf ihre Aktualität abgefragt. Wir machen eine ungewöhnliche Entdeckungsreise, die ermutigen soll, eigene Positionen und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Noch gestalten wir. Es eilt! Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für den Eintritt ins Museum von ca. 7 Euro.

**1803-52** Astrid Dermutz  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Vor.Bilder

#### Das eigene Leben und die Gesellschaft mit neuen Impulsen gestalten

Biografien können berühren und Denkimpulse geben. Stehen wir nicht alle vor der Aufgabe, unser Selbst in der Welt, in die wir hineingeboren wurden, immer wieder aufs Neue zu gestalten? Lebensgeschichten erzählen von gesellschaftlichen Strukturen und der Verarbeitung politischer Krisen. Wie mutig und kreativ die schlimmsten Erfahrungen verarbeitet werden können, zeigen Leben und Werk einiger ungewöhnlicher (Lebens-) Künstler/-innen, Schriftsteller/-innen und Philosoph/-innen der letzten 200 Jahre. Letztlich verbirgt sich bei allen die Frage nach dem Sinn des Lebens. Eine Frage – ewig aktuell. Die Biografien und Werke von gestern wollen den Blick auf Probleme und Lösungsmöglichkeiten heute öffnen und bewusstmachen: Wir alle schreiben durch unser Tun und unser Nicht-Tun mit am Lauf der Geschichte.

Materialien bitte mitbringen: unliniertes Schreibheft und Buntstifte,  
Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für den Eintritt ins Historisches Museum von ca. 12 Euro.

**1803-54** Astrid Dermutz  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Alles ist geplant

#### Verschörungstheoretische Welterklärung

Verschörungstheorien haben Konjunktur, wenn infolge einer Krise oder eines Umbruchs die traditionellen, etablierten Deutungsmuster nicht mehr greifen. Verschörungstheoretische Erklärungen sind höchst unterschiedlich, aber sie besitzen alle eine Gemeinsamkeit: Sie kennen keinen Zufall. Alles sei also von einer langen Hand geplant. Ein prominentes Beispiel: Die Anschläge vom 11. Septembers 2001 seien ein inside job gewesen. Wir beschäftigen uns u.a. mit den Fragen: Was macht Erklärungen zu Verschörungstheorien? Warum sind sie für viele Menschen so attraktiv? Wieso sind sie gar keine Theorien? Sie erarbeiten sich ein besseres Verständnis von Verschörungstheorien und diskutieren ihren aktuellen Gebrauch.

**1803-56** Said Hosseini  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Zivilgesellschaft und Feminismus

Feministische Bewegungen haben in vergangenen Jahrzehnten einiges erreicht, u.a. mehr Rechte für Frauen oder die Ehe für alle. Dem gingen lange zivilgesellschaftliche Auseinandersetzungen voraus. Die Gesellschaft ist heute offener. Doch es werden auch antifeministische Stimmen und Bewegungen lauter, die ein vermeintliches ‚Zuviel‘ an sexueller und geschlechtlicher Selbstbestimmung kritisieren und die Errungenschaften zurückdrängen wollen. Wir beschäftigen uns mit aktuellen Kontroversen, z.B. einem vermeintlichen ‚Gender-Wahn‘ und toxischer Männlichkeit. Ziel ist zum einen, antifeministische Argumentationsmuster und die politischen Motivationen der Akteur/-innen dahinter besser zu verstehen. Zum anderen richten wir den Blick auf aktuelle feministische Debatten und die darin entworfenen Gegenstrategien.


**1803-57** Ina Beyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Hexenwahn und Hexenverfolgung

Eine Entwicklung, die sich nicht wiederholen kann? In welcher Gesellschaftssituation konnten Verfolgungswahn, Ausgrenzung und Denunziation entstehen, die tausenden, als Hexen verurteilten, Mädchen und Frauen den Tod brachten? Könnte so etwas in unserer heutigen Welt nochmals entstehen? Wir

begeben uns auf geschichtliche Spurensuche und ziehen Vergleiche bis heute. Auch die Suche nach Widerstand und Notwendigkeiten, die für eine faire, weltoffene und gerechte Gesellschaft notwendig sind, werden uns beschäftigen. Wir werden uns die Transformation der gesellschaftlichen Situation bei Ausgrenzung, Verfolgung und Vernichtung erarbeiten und in Frankfurt beobachten.

Die Exkursionen nach Büdingen sowie in das Konzentrationslager Katzbach in Frankfurt führen uns auf die Spuren regionaler Verfolgung und machen diese greifbar. An diesen Tagen verlängert sich die Kurszeit um ca. 1 Stunde. Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für die Führungen von ca. 15 Euro.

**1803-58**  *Rosi Haus; Gabriele Gröschl-Bahr*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Jan., 5x**  
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

## Arbeit und Leben Hessen

Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.

### Information und Anmeldung

Anmeldung sowie Informationen zu Kosten und Ort:

Arbeit und Leben Hessen  
Telefon 06171-57622  
E-Mail [info@aul-hessen.de](mailto:info@aul-hessen.de)  
Internet [www.aul-hessen.de](http://www.aul-hessen.de)

### Cinema – Kino und Film als gesellschaftsprägende Kraft

#### Wie weiter nach der Corona Krise?


Das Wechselverhältnis von Film und Gesellschaft wirft Fragen auf: Inwiefern spiegeln Filmproduktionen gesellschaftliche Verhältnisse ab? In welcher Hinsicht lassen sich Filme als gesellschaftsprägende, bzw. verändernde Kraft verstehen?

Um Antworten zu finden, erarbeiten und diskutieren Sie die Themen:

- die Entwicklung der Kinematographie: von den ersten bewegten Bildern bis zum Digitalfilm und 3D-Kino
- Kino und Film als Transportmittel gesellschaftlicher Leitbilder
- Film zwischen Illusion und Wirklichkeit. Methoden der Manipulation der filmischen Wahrnehmung und die Bedeutung von Verschwörungstheorien
- Film und Propaganda

- Veränderungen durch die zunehmende Verbreitung von Streaming-Diensten und sozialen Netzwerken.
- Auswirkungen der Corona Krise auf das Kino und die Filme

Die Themen werden in verschiedenen Formaten vor Ort im Filmmuseum Frankfurt sowie mit Filmschaffenden und Vertreter/-innen von Programmkinos bearbeitet.

**1803-70**  N.N.  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Dez., 5x**


### Jüdisches Leben

Wir begeben uns auf Spurensuche des jüdischen Lebens in Frankfurt: von seinen Anfängen im 11. Jahrhundert bis zur Gegenwart, mit dem Schwerpunkt auf der Zeit nach 1945.

Ein Stadtrundgang und der Besuch des Jüdischen Museums ermöglichen uns, die politischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Entwicklungen der jüdischen Bewohner/-innen und ihrer Gemeinde in Frankfurt sowie deren Entrechtung und Vernichtung während der NS-Diktatur kennenzulernen.

Durch Gespräche mit Expert/-innen, Diskussionen und Exkursionen in jüdischen Einrichtungen erhalten wir Einblick in das aktuelle jüdische Leben in Frankfurt.

Bei der Betrachtung des Neuanfangs der jüdischen Gemeinde nach 1945 bis zu ihrem heutigen Wirken setzen wir uns ebenfalls mit Antisemitismus und Rassismus auseinander.

**1803-71**  N.N.  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**



Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

**Frankfurt, Region,  
Umwelt**

Kunst, Kultur,  
Kreativität

Gesundheit,  
Bewegung

Deutsch als  
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,  
Computer, Internet

Grundbildung,  
Besseres Deutsch

Spezielle Angebote



### In diesem Programmbereich

- erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands
- lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen und erkunden die Besonderheiten der Stadtnatur
- erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten

## Frankfurt, Region, Umwelt

Allgemeine Informationen .....	56	Natur, Umwelt.....	63
Frankfurt und Umgebung.....	57	Naturwissenschaften .....	66

# Frankfurt, Region, Umwelt

„Laufend“ die Welt erkunden – Erschließen Sie sich Stadt und Natur aus unterschiedlichen Perspektiven

## Die Stadt als Klassenzimmer

So vielfältig unser Leben ist, so vielfältig ist auch unser Lebensraum Stadt. Ob Geschichte, Politik, Kultur, Religion, Wissenschaften oder Wirtschaft – alle Belange unseres Menschseins bilden sich in ihr ab. Im Rahmen unserer Stadtführungen, Exkursionen oder Besichtigungen wird der öffentliche Raum zum Lernort. „Laufend“ bilden Sie sich weiter und erfahren Wissenswertes direkt vor Ort. Mit unseren qualifizierten Kursleitenden erschließen Sie sich neue Perspektiven, verlassen ausgetretene Pfade und lernen auch kuriose Stadtgeschichte(n) kennen. Mit einer interessierten Teilnehmergruppe unterwegs im Stadtgeschehen wird Lernen lebendig und Austausch ungezwungen. Dabei ist mit Frankfurt, der kleinsten Metropole der Welt, eine besondere Stadt zu erobern, in der Geschichte und Zukunft als Puls der Stadt hautnah erlebbar sind; Vielfalt bestimmt den Alltag.

## Raus aus dem Großstadtdschungel ...

... und ab durch die Mitte, denn auch die Region hat viel zu bieten. Unser abwechslungsreiches Angebot an Tagestouren und Wanderungen ist wie ein Urlaubstag vom Großstadttreiben. Ob man kulturgeschichtlich oder naturverbunden geprägt ist, gerne spaziert oder wandert – wer eine kleine Auszeit sucht, kann im VHS-Programm fündig werden. Zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr erschließen Sie sich das Umland und entdecken so manches ungeahntes Fleckchen und vielleicht auch Ihren neuen Lieblingsort.

Aber auch im Stadtgebiet sind wir der Natur auf der Spur: Die widerstandsfähige Stadtnatur, historische Parkanlagen, der weitläufige GrünGürtel oder verwunschene Biotope – Frankfurt ist eine überdurchschnittlich grüne Stadt. Auf unseren naturkundlichen Exkursionen, Heilkräuter- oder Baumspaziergängen zeigen wir Ihnen Frankfurt von seiner grünen Seite.

## Gemeinsam für Umwelt-Bildung

Besonders vor dem Hintergrund des Klimawandels, der Müll- und Plastikflut auf unserem Planeten, des Artensterbens und überhaupt der vielen Prozesse, die die nachfolgenden Generationen sorgenvoll in die Zukunft blicken lassen, wird es immer wichtiger, für diese globalen Zusammenhänge zu sensibilisieren. Im Rahmen ausgewählter Kurse und Vorträge lernen Sie Fakten verstehen und Argumente nachzuvollziehen, um fundiert zu einer eigenen Meinung zu kommen. Besonders wichtig ist uns auch, die globalen Themen auf regionale Ebene herunterzubereiten und anhand der eigenen, unmittelbaren Lebenszusammenhänge Hintergründe verstehen zu lernen und neue Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erproben.

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mit seinen Netzwerkstrukturen wurde Frankfurt mehrfach von der Deutschen UNESCO-Kommission als Stadt der Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) und in der Folge auch als „Kommune mit Auszeichnung“ des „Weltaktionsprogramms BNE“ ausgezeichnet.

Auch die VHS Frankfurt widmet sich diesen Themen und Bildungszielen und stellt breitgefächert und in verschiedenen Angebotsgruppen entsprechende Bildungsangebote bereit. Weitere Informationen zum Thema unter [vhs.frankfurt.de/BNE](http://vhs.frankfurt.de/BNE)

## Kontakt

Susanne Boelke-Werner  
Telefon: 069 212-45667  
[susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de)



## Wir suchen Kursleiter/-innen

Für Stadtführungen und im Bereich Natur und Umwelt suchen wir Kursleitungen. Gewünscht sind jeweils einschlägige Qualifikationen, Erfahrung mit heterogenen Lerngruppen und innovative, partizipative Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an Susanne Boelke-Werner, [susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de)



# Frankfurt und Umgebung

## Stadtentwicklung

### Green City Tour – Das Ostend im Wandel

#### Vom Industriestandort zum lebendigen Stadtquartier – Tour in den Osthafen

1986 war das Ostend noch an der Grenze zur Verwahrlosung. Was kaum jemand weiß: Der 1912 eröffnete Osthafen ist einer der wichtigsten Häfen im Rhein-Main-Gebiet und zugleich auch ein Ort mit spannender Architektur und besonderer Atmosphäre. Von der klimaangepassten Platzgestaltung bis zum Künstlerviertel, zwischen Hafenkranen und einem neuen Hotel sieht man ein für viele Menschen unbekanntes Stück Frankfurt – ein starker Kontrast zu den Hochhäusern der Skyline. Der in Zusammenarbeit mit dem Nachhaltigkeitszentrum PIER F angebotene Spaziergang spürt den stadt-räumlichen Veränderungsprozessen rund um die gläsernen Türme der EZB und den neu entstandenen Hafentpark nach. Nirgendwo anders lässt sich Frankfurts Wandel so unmittelbar erleben wie hier!

#### 0206-50 Ost *Susanne Petry* So, 14.00 – 16.00 Uhr, **03. Sep., 1x**

Treffpunkt: Paul-Arnberg-Platz Richtung Sonnenmannstraße; € 12

### Wolkenkratzer in Frankfurt

Die Stadt Frankfurt ist eine sehr dynamische Metropole.

Im Mittelalter waren es die Kirchen und Wachtürme, die das Erscheinungsbild der Stadt geprägt haben, heutzutage haben wir eine Skyline, welche das Bild der Stadt von weit her prägt und unverwechselbar macht.

Bei einer Führung entlang der Wallanlagen kann man einige der vertikalen Riesen aus der Nähe betrachten und erklären. Dabei wird auf die ersten Hochhäuser in Frankfurt eingegangen. Ebenso werden Hinweise auf die neuesten Entwicklungen des Stadtbildes gegeben.

#### 0206-53 *Angelika Macaluso* Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **20. Sep., 1x**

Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 12

### Rundgang durch Fechenheim

#### Fischerdorf – Industrieort – Klassikstadt

Die Entwicklung des Dorfes Fechenheim zu einem bedeutenden Industriestandort begann 1870 mit der Niederlassung der Anilinfarbenfabrik von Gans & Co, später Casella. Weitere Industriebetriebe siedelten sich an. Hier zeigte sich der Wandel Deutschlands vom Agrar- zum Industriestaat. Die Industrie brachte Reichtum, wogegen Betriebsschließungen und der Abbau von Arbeitsplätzen seit den 1980er Jahren zu Krisenerscheinungen führten. Der Rundgang führt vom alten Ortskern über die Nachfolgefirma der Cassella zum Industriegebiet nördlich der Hanauer Landstraße. Dabei werden eindrucksvolle Monumente der Bau- und Industriegeschichte sowie des „Neuen Frankfurt“ passiert. Den Abschluss bildet die Fabrikanlage von Mayfarth, in der eine Sammlung von Oldtimern besichtigt werden kann.

#### 0206-55 *Dr. Siegfried Buchhaupt* Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **23. Sep., 1x**

Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahnlinie 11 Schießhüttenstraße; € 15

### Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

#### 0206-57 West *Bernhard Eddigehausen*

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **30. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 12

### Ernst May Siedlung Römerstadt

Der Mangel an bezahlbarem Wohnraum in Frankfurt ist nicht allein Phänomen der Gegenwart. Das von Stadtbaurat Ernst May in den 1920er Jahren ursprünglich auf zehn Jahre aufgelegte Wohnungsbauprogramm „Das Neue Frankfurt“ galt als Meilenstein im städtischen Wohnungsbau. 2020 ist „Das Neue Frankfurt“ ins Bundesprogramm „Nationale Projekte des Städtebaus“ aufgenommen worden. Die Förderung sollte dazu genutzt werden, Sanierungen in den May-Siedlungen Römerstadt, Riederwald und Heimatsiedlung vorzunehmen. Bei der Führung durch die Römerstadt werden die von

May und seinem Team entwickelten städtebaulichen Ideen aufgezeigt.

#### 0206-60 *Alexandra Flieth*

Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **19. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 12

### Der Poelzig-Bau

Der Poelzig-Bau auf dem Campus Westend der Goethe-Universität ist eng verknüpft mit dem politischen und gesellschaftlichen Wandel in Deutschland. Das imposante Gebäude ist ein Spiegel deutscher Geschichte. Einst entworfen von dem Architekten Hans Poelzig (1869 – 1936), wurde es zwischen 1928 und 1931 als Zentralverwaltung der früheren IG-Farben errichtet. Heute bildet es das Entrée des Campus, der einer der modernsten in der gesamten Bundesrepublik ist. In dieser Führung soll der Weg des Poelzig-Baus aus der Vergangenheit in die Gegenwart nachgezeichnet werden.

#### 0206-65 *Alexandra Flieth*

Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **02. Nov., 1x**  
Treffpunkt: Campus Westend, Eingangshalle Poelzig-Bau; € 12

### Bornheim – Immer noch das lustige Dorf?

Bornheim wurde wegen seiner vielen Gaststätten, Cafés und „anderer Etablissements und der losen Sitten“ in der Vergangenheit „das lustige Dorf“ genannt. Auf dem Rundgang erfahren Sie Informatives und Unterhaltsames zur Geschichte und Entwicklung des im Jahr 1877 eingemeindeten Stadtteils. Sie lernen den genauen Grenzverlauf des Stadtteils und den Unterschied zum „gefühlten Bornheim“ kennen. Ebenso bekommen Sie die baulichen Veränderungen und Strukturwandlungen in Alt-Bornheim erklärt.

#### 0206-67 *Bernhard Eddigehausen*

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
Treffpunkt: U-Bahn-Station Bornheim Mitte, Ausgang Saalburgstraße, Aufzug; € 12

### Sachsenhausen – Das Ende der Gemütlichkeit?

Dort, wo im Mittelalter die Ritter wohnten und sich später das Quartier der Gerber, Gärtner und Färber befand, führt der Spaziergang durch die bewegte Geschichte von Sachsenhausen. Erläuterungen zum Niedergang des ehemals einzigartigen historischen Baubestandes des Stadtviertels werden ebenso behandelt wie die Strukturveränderungen des ehemaligen Amüsierviertels.

**0206-70 Süd Bernhard Eddigehausen**So, 14.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov., 1x**

Treffpunkt: Eiserner Steg, Sachsenhäuser Seite; € 12

**Das Holzhausenviertel****und der Oeder Weg****Alles andere als „öde“**

Bis ins frühe 19. Jahrhundert markierte der Eschenheimer Turm das Ende der Stadt, jenseits erstreckten sich Weingärten, Obstwiesen und Sommersitze der Patrizier. Pioniere der Besiedlung waren die „Sommerhäuser“ der wohlhabenden Frankfurter und bis in die 1920er Jahre hatte sich die Bebauung bis zum Hauptfriedhof vorgeschoben. Dabei ist mit dem Holzhausenviertel ein sehr eindrucksvolles Villen- und Mietshausviertel, geplant von namhaften Architekten wie May, Weber und Pützer, entstanden. Zwischen Eschenheimer Landstraße und Oeder Weg macht ein Spaziergang mit den „Schweizerhäusern“ bekannt, vermittelt Erhellendes zur Freimaurergeschichte, und widmet sich den schönsten Häusern rund um das Holzhausenschlösschen, dem letzten erhaltenen Frankfurter Patriziersitz.

**0206-73 Thomas Huth**Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov., 1x**

Treffpunkt: CineStar Metropolis, am Eingang; € 12

**Stadtgeschichte und Geschichten****Die Wiege der deutschen Demokratie****Die Paulskirche und die 1848er-Revolution in Frankfurt am Main**

1848 entdeckte Deutschland seine revolutionäre Ader. Mit dem Ruf nach Freiheit und Einheit wurden Barrikaden erklommen und für Demokratie und ein geeintes Deutschland gestritten. Diese Revolution gipfelte in Frankfurt, in der ersten Nationalversammlung in der Paulskirche. Gehen Sie den Weg der Revolution vom „Wachenturm“ 1833 bis zur Paulskirche und erfahren Sie, welche große Bedeutung Frankfurt für diese entscheidende Episode hatte, welche Orte mit dieser Zeit in Verbindung stehen und wie sich dieser demokratische Geist bis heute weitergetragen hat.

**0208-50 Hannes Pflügner**Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep., 1x**

Treffpunkt: Eingang Café Hauptwache; € 12

**Offenbach – so nah und doch so unbekannt**

Offenbach ist kein Florenz am Main. Doch hat auch diese vom Zweiten Weltkrieg und von Stadtplanern der Nachkriegszeit gebeutelte Stadt nicht nur eine interessante Geschichte, sondern auch viele bemerkenswerte Bauten aufzuweisen. Wir werden die Erfolgsgeschichte der einstigen Renaissance-Residenz über den Boom der Gewerbe bis hin zur aufblühenden Industriemetropole des 19. Jahrhunderts nachzeichnen. Zu unseren Stationen zählen die neue „Hafen-City“, das Isenburger Schloss mit seinen prachtvollen Loggien, das Büsingpalais, der an Goethe erinnernde „Lillipark“, und die ungewöhnlich heitere Kirche der katholischen St.-Marien-Gemeinde. Dazwischen findet sich immer wieder Überraschendes aus Gründerzeit und Jugendstil. Der Rundgang ist bestens geeignet Frankfurter Offenbach-Aversionen abzubauen!

**0208-53 Thomas Huth**Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **19. Sep., 1x**

Treffpunkt: Französisch-Reformierte Kirche, Herrnstraße 43, Offenbach, Nähe S-Bahn-Station Marktplatz; € 12

**Frankfurt kriminell – Von Henkern, Räubern und Mördern.**

Frankfurt hat eine 1200-jährige Stadtgeschichte. In dieser Zeit ist viel passiert. Auch manches Vergehen wurde begangen. Mal größer, mal kleiner. Mal floss Blut, mal floss Geld. Auf dieser Führung wird von der kriminellen Vergangenheit der Stadt berichtet. So gab es einen brutalen Raubmord mitten auf der Zeil am helllichten Tag. Im Römer stibitzte ein ausgebuffter Ganove die Schätze der reichen Bürger. Und es ereignete sich einer der mysteriösesten Morde der deutschen Nachkriegsgeschichte. Aber auch die vielseitigen Versuche, der alten Stadt Frankfurt, dem Verbrechen Herr zu werden sollen erzählt werden: Vom Stadtgalgen, dem Rabenstein und dem Strafrechtskatalog des 14. Jahrhunderts. Gehen Sie mit in eine Welt, die so anders und doch dem Heute so ähnlich ist.

**0208-55 Hannes Pflügner**Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **27. Sep., 1x**

Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 12

**„Massel und Broche!“****Ein Rundgang zu 750 Jahren jüdischer Geschichte im Herzen Frankfurts**

Vom 12. Jahrhundert an ist eine jüdische Gemeinde in Frankfurt nachweisbar und zählt später zu den

NEU im Programm

wichtigsten des alten Reiches. Ohne diese wäre Frankfurt nicht, was es geworden ist! Was davon noch heute erfahrbar ist, werden wir bei einem Spaziergang vom Kaiserdom bis zum alten jüdischen Friedhof beim Museum Judengasse erkunden. Das Museum gewährt Einblicke in das Leben der ehemaligen Judengasse und zeigt bemerkenswerte Stücke aus deren Alltags- und Glaubenskultur. Abschließend besuchen wir den benachbarten jüdischen Friedhof. Wenn auch die Zerstörungswut der Nationalsozialisten von den mehr als 6000 Grabsteinen nur ein Drittel verschonte, zählt der verbliebene Bestand von Denkmälern aus dem 13. bis 19. Jahrhundert zu den bedeutendsten Europas. Zusatzkosten: Eintritt in das Museum Judengasse

**0208-57 Thomas Huth**So, 14.00 – 16.30 Uhr, **01. Okt., 1x**

Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 15

**Die Frankfurter Wallanlagen**

Betrachtet man den Stadtplan der Frankfurter Innenstadt, so fällt der grüne Ring auf, in den sie eingebettet ist – der Anlagenring. Er lässt erahnen, wie die Stadt Frankfurt im Mittelalter bis zum Anfang des 19. Jahrhunderts befestigt war. Aber nicht nur die Anlagen selbst stehen auf dem Grund und Boden dieser Befestigungsanlage, auch am Main entlang erhoben sich damals die Stadtmauern. Überall finden wir dort Spuren der Befestigungen und es ist spannend, was sich im Verlauf der Jahrhunderte dort alles zugetragen hat und wie sich das Stadtbild mit dem Wegfall der Befestigungen verändert hat.

Auf zwei anregenden Spaziergängen auf den Spuren der Frankfurter Stadtmauern werden Ihnen Ereignisse aus den Jahrhunderten seit Bestehen dieser Befestigungsanlage nahe gebracht.

**Die Wallanlagen – Teil 1****0208-60 Brigitte Holdinghausen**Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **11. Okt., 1x**

Treffpunkt: Römerberg, am Gerechtigkeitsbrunnen; € 12

**Die Wallanlagen – Teil 2****0208-63 Brigitte Holdinghausen**Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **18. Okt., 1x**

Treffpunkt: U-Bahn-Station Eschenheimer Tor, Aufgang Bockenheimer Anlage; € 12

**Jüdische Persönlichkeiten**

Frankfurt hat eine Jahrzehnte alte jüdische Tradition – länger als in jeder anderen Stadt Deutschlands. 1462 entstand mit der Judengasse das erste

NEU im Programm

Ghetto in Europa. Zahlreiche bekannte jüdische Familien, wie die Rothschilds und die Franks lebten ursprünglich in Frankfurt. Obwohl viele Frankfurter Bürger/-innen jüdischen Glaubens wichtige Weichen für die Entwicklung der Stadt gestellt haben und diverse Projekte finanziert haben, überlebten nur wenige Juden in Frankfurt den Naziterror. Auf einige dieser bedeutenden jüdischen Frankfurter/-innen und ihre Stiftungen soll bei diesem Rundgang aufmerksam gemacht werden.

**0208-65** Angelika Macaluso  
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **25. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 12

### „Ist das Kunst... oder kann das weg?“

Kommen Sie mit auf die Spurensuche nach bekannten, aber auch den weniger bekannten und umso spannenderen Kunstwerken im öffentlichen Raum. Wir erkunden nicht nur die großen Werke auf öffentlichen Plätzen, sondern auch die eher versteckten Schätze in den Lobbys des Bankenviertels, in unscheinbaren Hinterhöfen und manchmal auch ganz klein am Wegesrand.

Kennen Sie den „Meisensozialbau“? Das riesige Kunstwerk, in dem plötzlich Licht zu erstrahlen scheint? Die „Frankfurter Treppe“ mit allen ihren Gesichtern? Seien Sie offen für die Kunst, an der Sie womöglich schon viele Male achtlos vorübergingen, und lassen Sie sich inspirieren!

**0208-67** Verena Röse  
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **08. Nov., 1x**  
Treffpunkt: Am Eingang „Caricatura – Museum für Komische Kunst“, Weckmarkt 17; € 10

### Unser historisches Preungesheim

Wo nahm Preungesheim seinen Anfang? Gab es Ritter in Preungesheim? Wo konnten unsere Vorfahren rodeln? Bei diesem Stadtteilrundgang spüren wir diesen Fragen nach und wandeln auf historischen Pfaden durch das alte Preungesheim. Frau Fischer und Frau Gad führen mit dem Bürger/-innen Treff durch ihren Stadtteil. Gerne können Sie gemeinsam den Rundgang im Weinkeller der Kreuzgemeinde ausklingen lassen.

**0208-70 Nord** Anneliese Gad; Diana Fischer  
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **10. Nov., 1x**  
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 12

### Der Frankfurter Hauptfriedhof

Friedhöfe sind ein hervorragender Spiegel des jeweiligen Zeitgeistes und Zeitgeschmacks. Frankfurts Hauptfriedhof, angelegt 1828, zählt zu den größten Fried-

NEU im Programm

höfen Deutschlands und gibt einen repräsentativen Einblick in die Befindlichkeiten der Stadtgesellschaft seiner Zeit. Der Wandel von der schlichten Begräbnisstätte des Klassizismus über das protzige Mausoleum der Gründerzeit bis zur fast grenzenlosen Vielfalt der Möglichkeiten in unseren Tagen ist auf dem riesigen parkähnlichen Areal präsent. Von den Gruftarkaden des Klassizismus ausgehend werden wir nicht nur den Wandel der Stile kennenlernen, sondern auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter verweilen, sei es das „Paulinchen“ aus Hofmanns Struwwelpeter oder der Dichter des Komischen, Robert Gernhardt.

**0208-73** Thomas Huth  
Sa, 10.30 – 12.30 Uhr, **25. Nov., 1x**  
Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr. 188-190; € 12

## Einblicke

### 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,  
**27. Sep. 2023 – 13. Dez., 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

### Die Trauerhalle des Friedhof Westhausen

#### Ein architektonisches Highlight

Seit dem Jahr 2000 ist die Trauerhalle Westhausen ein Kulturdenkmal der Stadt Frankfurt. Im Baustil des Brutalismus wurde sie von dem Architekten Günther Bock 1958 geplant und unter Mitwirkung von Otto Herbert Hajek 1963 ausgeführt. Bei einem Rundgang durch die Halle und durch weitere Räumlichkeiten, welche weitestgehend im ursprünglichen Zustand belassen sind sowie dem Außenbereich, erfahren Sie Wissenswertes rund um diese denkmalgeschützte Architektur, die nicht immer unumstritten war. Untermalt durch kleine Anekdoten, die es mittlerweile reichlich gibt, wird Ihnen hier ein Einblick in

einen eher unbekanntem Teil Frankfurts gegeben. In Kooperation mit dem Friedhof Westhausen

**0210-53 Ost** N.N.  
Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **14. Nov., 1x**  
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 10

Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um die  
Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)



### Die städtischen Bühnen

Wie funktioniert ein Theater? Was bewegt die Bühne, wer baut sie auf? Wo üben die Sänger/-innen und Schauspieler/-innen, wie werden sie geschminkt? Wer macht die Kostüme, wo werden sie gelagert? Was findet tagsüber im Theater statt? Mit dieser Führung durch den Spielort, über die Bühne, zu den Werkstätten, Schaltzentralen und Proberäumen bekommen Sie ein neues Bild vom Theater, ein Wissen über das, was hinter den Kulissen geschieht, bevor der Vorhang sich öffnet, die Scheinwerfer aufleuchten und das Spiel beginnt. In Kooperation mit den Städtischen Bühnen Frankfurt

**0210-55** N.N.  
Mo, 16.00 – 17.30 Uhr, **20. Nov., 1x**  
Treffpunkt: Opernporforte, Untermainanlage 11; € 10

## Samstagsnachmittags-Wanderungen

### Die Regionalpark Rundroute

Die REGIONALPARK RUNDROUTE ist das Kernstück des Routennetzes im zentralen Ballungsraum RheinMain. Beginnend an der Mündung des Mains führt die Rundroute durch die Landschaften des Vordertaunus über die weiten Blicke der Wetterau und die großen Wälder im Süden Frankfurts bis ins Hessische Ried am Rhein. Sie verbindet auf

insgesamt 190 km Streuobstwiesen, Felder und Feuchtbiopte, Kunstwerke und historische Zeugnisse, aber auch Aussichtspunkte und Spielangebote eröffnen immer wieder neue Perspektiven auf die uns umgebende Kulturlandschaft. Treten sie mit uns vor die Haustüre, direkt ins Grüne und erleben Sie auf der Route vielfältige Freizeitangebote in unserer abwechslungsreichen Rhein-Main-Landschaft. Wir erwandern die Regionalpark Rundroute an Samstag-Nachmittagen in 21 Etappen von jeweils rund 9 – 13 km und beenden jede Tour in einem netten Ausflugslokal.  
Rückkehr gegen 20.00/20.15 Uhr  
Zusatzkosten: RMV-Ticket  
In Kooperation mit der VHS Offenbach

### Regionalpark Rundroute, Etappe 8 Dreieich-Götzenhain – Egelsbach

Von Götzenhain geht es durch Wald und Feld sowie am Ortsrand von Langen entlang nach Egelsbach; ca. 13 km.  
Treffpunkte:  
13.35 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartensystem Offenbacher Seite oder  
13.55 Uhr, RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache

#### 0212-51 Theda Bunje

Sa, 13.55 – 20.00 Uhr, **09. Sep., 1x**  
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

### Regionalpark Rundroute, Etappe 9 Egelsbach – Walldorf

Diese etwas längere Etappe führt von Egelsbach durch den Landschaftspark Bruchsee, durch den Oberwald zum Schnepfen- und Oberwaldsee und weiter nach Walldorf; ca. 14 km.  
Treffpunkte:  
13.15 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartensystem Offenbacher Seite oder  
13.40 Uhr, RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache

#### 0212-53 Theda Bunje

Sa, 13.40 – 20.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

### Regionalpark Rundroute, Etappe 10 Walldorf – Mönchbruch

Vom Walldorf geht es durch das Naturschutzgebiet Mönchbruch zum ehemaligen Jagdschloss Mönchbruch; ca. 10 km.

Treffpunkte:

13.10 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartensystem Offenbacher Seite oder  
13.30 Uhr, RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache

#### 0212-55 Theda Bunje

Sa, 13.30 – 20.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

### Regionalpark Rundroute, Etappe 11 Mönchbruch – Nauheim

Vom Jagdschloss Mönchbruch führt diese Etappe durch den Treburer Unterwald vorbei am Hegbachtsee nach Nauheim bei Groß-Gerau; ca. 11 km.  
Treffpunkte:  
12.40 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartensystem Offenbacher Seite oder  
13.00 Uhr, RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache

#### 0212-57 Theda Bunje

Sa, 13.00 – 20.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

### Regionalpark Rundroute, Etappe 12 Nauheim – Bauschheim

Von Nauheim bei Groß-Gerau geht es durch ein Naturschutzgebiet und ein Vogelschutzgehölz nach Bauschheim; ca. 9 km.  
Treffpunkte:  
13.10 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartensystem Offenbacher Seite oder  
13.30 Uhr, RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache

#### 0212-59 Theda Bunje

Sa, 13.30 – 20.00 Uhr, **06. Jan., 1x**  
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 18

## Sonntags-Premium-Wanderwege

### Premium-Wanderwege in der Region

Premium-Wanderwege sind vom Deutschen Wanderinstitut zertifizierte Wanderwege, die hervorragend markiert sind und einen besonders hohen Erlebniswert aufweisen. Angenehme Wegbe-

läge und Pfade, eine ausgesuchte Dramaturgie mit tollen Aussichten, schönen Waldbildern, Gewässern, Felsstrukturen, gepflegten Rast- und Ruheplätzen, kulturhistorischen Kleinoden und vielen anderen Abwechslungen machen diese Wanderungen zu einem besonderen Vergnügen.  
Premium-Spazierwanderwege sind kurze Rundwanderwege mit besonders hohem Erlebniswert.  
Premium-Stadtwanderwege sind Wanderwege in Städten, bei denen die Wegedramaturgie zusammenhängende städtebauliche, touristisch interessante Erlebnisszenarien sowie städtische und stadtnahe Naturerlebnisse in einem ausgewogenen Verhältnis über den gesamten Wegverlauf einschließt.

### Bachtour Lauterbach Premium-Wanderweg

Südwestlich von Lauterbach und am Nordostrand des Naturparks Hoher Vogelsberg führt der Rundwanderweg „Bachtour Lauterbach“ meist auf naturbelassenen Wegen durch eine interessante und abwechslungsreiche Landschaft. Bäche, mal still vor sich hin fließend, mal wilder über Steine und kleine Stromschnellen tosend, sind ständige Begleiter. Dazwischen Täler mit Feldern, Weideflächen und imposanten Solitäräbäumen sowie Streuobstwiesen und Schutzhecken mit Lesesteinhaufen. Von sanften Hügeln sind die Weitsichten und Alleen mit alten Baumriesen ein Genuss. Ein Highlight am Weg: Schloss Eisenbach mit Schlosspark.  
Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen, eine Abschlusseinkehr ist geplant.  
Wanderstrecke: ca. 16 km mit einigen Steigungen, ca. 350 Höhenmeter  
Zusatzkosten: Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Anteil am Bahngruppenticket benötigt wird!  
In Kooperation mit der VHS Offenbach

#### 0214-50 Theda Bunje

So, 09.15 – 20.30 Uhr, **24. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

### NaturTour Nidda Premium-Wanderweg

Der Rundwanderweg „NaturTour Nidda“ ist eine idyllische Tour. Er führt durch zwei Naturschutzgebiete, mit schönen Waldrandwegen und Waldpfaden. Es gibt herrliche Aussichten und ein typisches Vogelsbergdorf. Der Reiz dieser Tour liegt vor allem in ihrer starken Naturnähe mit dem Erlebnis natürlicher Stille und Abgeschiedenheit. Unser Weg führt uns außerdem zum verwunschenen Steinbruch Michelnau und auf dem Landgrafenweg schließlich in die Altstadt von Nidda. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen, eine Abschlusseinkehr ist

geplant.

Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen,  
ca. 350 Höhenmeter

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket  
In Kooperation mit der VHS Offenbach

#### 0214-52 Theda Bunje

So, 09.20 – 20.30 Uhr, **22. Okt., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

### Langenselder Buchberggrunde

#### Premium-Spazierwanderweg

Auf dem Kulturweg Hasselroth erreichen wir die „Spessartspur Buchberggrunde“. Dieser Premium-Spazierwanderweg verläuft durch abwechslungsreichen Wald, an Waldrändern entlang und durch das Rodenbachtal mit schönem Auenwald. Ein ausgewogenes Wandererlebnis entsteht durch Ausblicke über die Felder bis zur Skyline von Frankfurt. An diesem Weg können einige besondere Lebensräume beobachtet werden: der Hainsimsen-Buchenwald und die Hainstermieren-Erlen-Auwälder. Eine Mittagseinkehr ist geplant.

Wanderstrecke: ca. 16 km mit einigen Steigungen,  
ca. 220 Höhenmeter

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket  
In Kooperation mit der VHS Offenbach

#### 0214-54 Theda Bunje

So, 09.30 – 17.30 Uhr, **19. Nov., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

### Auf dem Vilbelsteig zum Bad Vilbeler Weihnachtsmarkt

#### Premium-Stadtwanderweg

Der Vilbelsteig kombiniert interessante Bereiche aus Stadt und Natur. Er bietet eine Fülle von Informationen zu den wichtigsten historischen Plätzen der 35.000-Einwohner-Stadt und der Landschaft um sie herum: die lebendige Einkaufsstraße Frankfurter Straße, der Marktplatz und die Altstadt mit ihren historischen Gebäuden sowie die Burg mit Burgpark. Weiter folgt der Weg dem Lauf der Nidda. Auf Wiesenpfaden werden die lieblichen Streuobstwiesen durchquert, es geht durch idyllische Bereiche ebenso wie durch den kühlenden Stadtwald. Richtig historisch wird es am Waldrand zur Berger Wiese, auf der 1759 die Schlacht von Bergen und Vilbel stattfand – genannt auch „der blutige Karfreitag“. Auf dem romantischen Weihnachtsmarkt rund um und in der historischen Wasserburg Bad Vilbel endet die Tour.

Wanderstrecke: ca. 13 km mit wenigen Steigungen,  
ca. 150 Höhenmeter

Zusatzkosten: RMV-Ticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

#### 0214-56 Theda Bunje

So, 12.55 – 19.00 Uhr, **17. Dez., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

### Marburger Ausblicke

#### Premium-Stadtwanderweg

Der Premium-Stadtwanderweg macht seinem Namen alle Ehre – immer wieder findet man überraschende Ausblicke auf die Stadt, das Schloss oder die Elisabethkirche. Von der Elisabethkirche geht es bergauf in den Wald und über Pfade durch die Natur. Ein erstaunliches Relief alter Steinbrüche und das Mausoleum von Emil von Behring sind kleine Höhepunkte. Der Weg führt dann in die attraktive Altstadt mit ihren vielen Fachwerkgebäuden zur Mittagseinkehr. Danach geht es mit herrlichen Aussichten am Marburger Schloss vorbei, durch den Schlosspark und schließlich an der Lahn entlang wieder zurück zum Bahnhof.

Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen,  
ca. 360 Höhenmeter

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

#### 0214-58 Theda Bunje

So, 09.05 – 18.15 Uhr, **14. Jan., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

## Exkursionen in die Region

### Auf den Spuren der Kronberger Malerkolonie

Mitte des 19. Jahrhunderts flüchteten immer mehr Maler aus der wachsenden Industriestadt Frankfurt und siedelten sich in Kronberg an. Sie bildeten dort eine der frühesten deutschen Malerkolonien. In dem kleinen Taunusort fanden die jungen Städelschüler ursprüngliches Landleben und unberührte Natur vor. Das noch heute malerische Kronberg bot den Künstlern eine Fülle von Motiven. Aber auch der nahe Kastanienhain, blühende Obstbäume, Wiesen und Bäche wurden unter freiem Himmel mit Pinsel und Palette auf die Leinwand gebannt.

Anzeige

**Damit aus dem Umzug keine große Kiste wird:**

# 115



HIER BEI DER NUMMER  
Wir lieben Fragen



Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behördengänge erledigen können. Sie erreichen die 115 ohne lange Wartezeit **wochentags von 8 bis 18 Uhr**. Aus dem Festnetz können Sie die 115 zum Ortstarif oder per Flatrate erreichen. Weitere Infos, auch zu den Mobilfunkkosten, erhalten Sie unter [www.115.de](http://www.115.de).

Es werden beliebte Winkel und Motive sowie ehemalige Domizile und Treffpunkte der Künstler vorgestellt.

**0216-50** *Monika Öchsner*  
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **22. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 15

### Exkursion „Hessens Toskana“

#### Von Zwingenberg nach Bensheim Auerbach – Eine sinnesfrohe Entdeckungsreise

Einen Hauch mediterranes Klima, Orte mit mittelalterlichem Flair und edle Rebsorten an den Hängen. Das macht die Bergstraße nicht erst seit heute zum beliebten Ausflugsziel. Wie es sich anfühlt gemütlich von ihrer ältesten Stadt, von Zwingenberg, nach Bensheim Auerbach zu flanieren, kann bei einem Spaziergang erlebt werden. Neben romantischen Plätzen gibt es skurrile Geschichten über die Menschen, die hier leben und lebten zu entdecken. Nach der Ortsbesichtigung geht es entlang der Weinhügel in die „Alte Dorf-mühle“ zum gemütlichen Beisammensein bei bester regionaler Kost. Danach führt ein Rundgang durchs Fürstenlager.

Wer am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Zusatzkosten: RMW-Ticket (Gruppenticket möglich)

**0216-52** *Astrid Dermutz*  
Sa, 09.45 – 18.00 Uhr, **30. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

### Villenarchitektur des Historismus in Wiesbaden

Adelige, Industrielle, Schriftsteller/-innen, Kunstsammler/-innen – sie alle haben sich in der ehemaligen Weltkurstadt wohlfühlt. Am Bierstadter Hang errichteten sie ihre großzügigsten Villen mit weitläufigen Parkanlagen. An Märchenschlösser oder an gotische Burgen erinnernde Bauten entstanden. Im sogenannten „Weißen Haus“ lebte der Sektfabrikant Friedrich Wilhelm Söhnlein mit seiner amerikanischen Frau. Die Villa Clementine wurde durch den Raub des serbischen Prinzen bekannt. Gustav Freytag, der damals berühmteste Schriftsteller, hatte eine Sommervilla auf dem Millionärshügel. Expressionistische Kunst, wie die Gemälde seines Nachbarn Alexej von Jawlensky, sammelte Heinrich Kirchoff. Dazu war seine Villa von einem riesigen Garten mit exotischen Pflanzen umgeben.

**0216-54** *Monika Öchsner*  
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **06. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Wiesbaden, Wilhelmstraße, Bushaltestelle Friedrichstraße; € 15

### Rheingauer Klostersteig in zwei Etappen

Die Originalroute des Klostersteigs führt vom Kloster Eberbach nahe Eltville über verschiedene Stationen zur Marienkirche nach Rüdesheim–Aulhausen. Die Klöster gehören zur Kulturlandschaft Rheingau und haben die Gegend entscheidend geprägt. Wir wandern von Kloster zu Kloster (ohne Besichtigung); unterwegs laden uns verwunschene Streckenabschnitte zum langsamen Gehen und Schweigen, Ruhepunkte zum Innehalten und Verweilen ein. Bitte für beide Wanderungen mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung, da die Öffnungszeiten der Betriebe auf dem Weg variieren.

#### Etappe 1 – Über das Hessische Staatsweingut zum Schloss Johannisberg

Auf unserer ersten Etappe starten wir in Hattenheim am Rhein und wandern durch das Hessische Staatsweingut zum Kloster Eberbach. Von dort geht es weiter stetig bergan zur Hallgartener Zange. Wir wandern über Wald- und Wiesenwege und genießen auf Wirtschaftswegen in den Weinbergen viele Ausblicke ins Rheintal, bis wir über die Basilika Schloss Johannisberg wieder ins Flusstal nach Geisenheim absteigen.

Strecke inklusive Zustieg und Abstieg nach Geisenheim: ca. 22 km / Dauer: ca. 6,5 Std. / Aufstieg 560 Hm / Abstieg 300 Hm  
Zusatzkosten: Bahnfahrt und eventuell Abschlusseinkehr in einer Gaststätte (sofern geöffnet); Rückkehr bei Abschlusseinkehr gegen 20 Uhr

**0216-56** *Susanne Schnabel*  
So, 09.30 – 19.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

#### Etappe 2 – Schloss Johannisberg bis Marienkirche

Die zweite Etappe führt uns von Geisenheim über Weinberge sanft ansteigend, mit Blick zum Schloss Johannisberg, wieder auf den Klostersteig. Heute folgen wir dem Pilgerweg Richtung Kloster Marienthal, von dort weiter zum Kloster Nothgottes, über die Abtei St. Hildegard auf verwunschene einsamen Wald- und Wiesenpfaden zum Ende der Etappe, zur Marienkirche in Aulhausen. In Serpentina durchwandern wir die steilen Weinhänge bergab mit spektakulären Blick in das tief gelegene Rheintal nach Assmannshausen.

Strecke inklusive Zuweg nach Johannisberg und Abstieg nach Assmannshausen: 18,3 km / Dauer: ca. 5,5 Std. / Aufstieg 400 Hm / Abstieg 350 Hm

Zusatzkosten: Bahnfahrt und Abschlusseinkehr in einer Gaststätte

**0216-57** *Susanne Schnabel*  
So, 09.30 – 19.00 Uhr, **15. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

### Exkursion Friedberg Ein Spaziergang durch die besondere Geschichte der Stadt

NEU im Programm

In der ehemaligen freien Reichs- und Messestadt, der fruchtbaren Wetterau, wussten sich schon die Kelten und Römer einzurichten. Im Mittelalter wurde Friedberg für seine Tuchweberei berühmt. Von dieser glanzvollen Geschichte erzählen heute die stattliche Anlage der Reichsburg, das Schmuckstück der Stadt: die gotische Hallenkirche und Deutschlands schönstes mittelalterliches Judenbad. Von der Frühgeschichte, über die Zeit der Kelten und Römer bis zur Gegenwart erzählen besondere Exponate im Wetterauer Museum. Bei so viel Kulturgeschichte darf eine Einkehr auf einen Happen nicht fehlen.

Wer am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Zusatzkosten: Eintritt Judenbad und Museum € 8; Fahrkarte (Gruppenticket möglich)

**0216-60** *Astrid Dermutz*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

### Mystische Gipfel und imposante Felsen

NEU im Programm

#### Eine herbstliche Taunuswanderung abseits der bekannten Routen

Wir beginnen unsere Wanderung am Kronberger Bahnhof, durchqueren Viktoriapark und Schlosspark, vorbei an riesigen Mammutbäumen bergan zum Viktoriatempel. Von dort aus geht es vorbei an moosigen Felsformationen und der Bürgelplatte weiter bergan zum mystischen Gipfel des Altkönigs, der zum Verweilen und Innehalten abseits des schnelllebigen Großstadttags einlädt. Im teils steilen Abstieg queren wir den Fuchstanz, ein berühmtes Ausflugsziel im Vordertaunus, laufen über Falkenstein einen schmalen Pfad zwischen imposanten Felsformationen zu unserer Einkehr dem Restaurant Bürgelstollen. Von dort wandern wir gestärkt zurück zum Kronberger Bahnhof.

Strecke ca. 17,8 km / Dauer: ca. 5,5 Std. / teils steile An- und Abstiege, Aufstieg 570 Hm / Abstieg 570 Hm  
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausrei-

chend Flüssigkeit und Verpflegung.

Zusatzkosten: Individuelle Anreise; Einkehr Restaurant Bürgerstollen

**0216-62** *Susanne Schnabel*

So, 10.25 – 19.00 Uhr, **29. Okt., 1x**

Treffpunkt: Kronberg Bahnhof (S-Bahn-Linie S4); € 25

## Exkursion Worms

### Spurensuche nach der Vergangenheit

In Worms spielte einst europäische Geschichte. Ob Kaiser Otto der Große, Heinrich IV, Friedrich Barbarossa, Kaiser Maximilian oder Karl V. – der Dom St. Peter diente ihnen als Bühne der Macht. Bedeutsam ist auch die jüdische Geschichte der Luther- und Nibelungenstadt am Rhein, denn seit dem Jahr 1000 siedelten jüdische Händler in der Stadt. Von ihrer Geschichte erzählen der Synagogenbezirk und der älteste jüdische Denkmalfriedhof „Heiliger Sand“ in Deutschland. Zeugnisse aus der Frühgeschichte und Römerzeit sind im Stadtmuseum zu bewundern. Beim Rundgang durch Worms wird die Vergangenheit lebendig.

Wer am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Hinweis: Männer benötigen auf dem Friedhof eine Kopfbedeckung!

Zusatzkosten: Museumseintritt € 8; Fahrkarte (Gruppenticket möglich)

**0216-64** *Astrid Dermutz*

So, 10.20 – 18.24 Uhr, **05. Nov., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

## Auf dem Rheinterrassenweg von Mainz nach Nierstein

NEU im Programm

Die Wanderung führt uns von den

Resten des Römischen Theaters in Mainz rasch aus der Stadt heraus und in aussichtsreicher Höhenlage über Laubenheim hinweg zum heimeligen Weinort Bodenheim, wo wir zum Mittagessen einkehren.

Anschließend gehen wir weiter über die sanften Hügel bei Nackenheim und erreichen schließlich durch steilere Weinlagen, aber auf ziemlich ebenen Wegen, den bekannten Weinort Nierstein, wo eine Abschlusseinkehr in einer Weinstube vorgesehen ist. Wir fahren danach gemeinsam mit dem Zug zurück von Nierstein nach Mainz Römisches Theater, von wo jeder wieder selbständig zurückfahren kann. Wanderstrecke: ca. 17 km mit ca. 200 m Steigung. Nur relativ leichte Steigungen, insgesamt ziemlich leicht.

Bitte mitbringen: Getränke, witterungsangemessene

Kleidung und wandertaugliche Schuhe mit gutem Profil (es kann bei Nässe rutschig sein)

Zusatzkosten: Bahnticket und Einkehr in den Gaststätten

Bitte beachten: Die Rückfahrt von Nierstein nach Mainz ist nicht im RMV-Tarifgebiet (Rheinland-Pfalz).

Zur Anfahrt nach Mainz wird die S 8 Frankfurt-Mainz empfohlen, z.B. Abfahrt Hauptwache 9.13 Uhr; 9.17 Uhr Hbf. (tief) (Ankunft Mainz Römisches Theater 9.53 Uhr).

**0216-66** *Stefan Schaab*

So, 10.00 – 19.30 Uhr, **26. Nov., 1x**

Treffpunkt: S-Bahnhof Mainz Römisches Theater, Ausgang Stadtseite Mainz; € 25

## Exkursion Limburg

### Ein weihnachtlicher Spaziergang durch das Mittelalter

Besonders malerisch schmückt sich die mittelalterliche Stadt in der Weihnachtszeit. Ein Spaziergang führt durch enge Gassen zu den Sehenswürdigkeiten und ältesten Fachwerkhäusern der Stadt, die an die Handelsgeschichte und den einstigen Reichtum der Limburger Bürger erinnern, bis zur alten Brücke über der Lahn. Höhepunkt ist der Besuch von Hessens schönstem spätromanischem Dom, der erhaben auf einem Hügel thronet. Wahre Schätze der Kirchengeschichte gibt es nebenan im Diözesanmuseum zu bewundern. Danach führt der Weg über den Limburger Weihnachtsmarkt, zum bunten Lichterglanz von heute.

Wer am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Zusatzkosten: Museumseintritt € 3; Fahrkarte (Gruppenticket möglich)

**0216-68** *Astrid Dermutz*

Sa, 10.15 – 18.31 Uhr, **02. Dez., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

## Wir suchen Kursleiter/-innen

Wir sind auf der Suche nach engagierten freiberuflichen Gärtnerinnen und Gärtnern, die mit Freude am gemeinsamen Gärtnern unsere Teilnehmenden fachlich fundiert und praxisnah durch das Gartenjahr begleiten.

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an Susanne Boelke-Werner, [susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de)

# Natur, Umwelt

## Bildung unter Bäumen



### Mit der VHS durchs Gartenjahr

Mit unserem Garten möchten wir einen lebendigen Ort der Begegnung schaffen. In unserer Konzeption greifen wir Ihre Bedürfnisse und Anregungen auf. Auch viele Kurse sind derzeit unter Berücksichtigung der entstehenden Dynamiken jeweils noch in Planung.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Kursangebot an einem nachhaltigen Lernort. Aktuelle Kursangebote finden Sie nachfolgend sowie Neuplanungen auf unserer VHS-Internetseite unter Eingabe des Suchbegriffs „Gartenaktuell“.

Hinweis: Bitte beachten Sie auch unsere fachbereichsübergreifenden Kurse im VHS-Garten, zu denen wir Ihnen gerne Informationen senden. Informationen und Aufnahme in unseren Garten-E-Mail-Verteiler über: [susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de)

### Ein Garten für Vögel

NEU im Programm

Mit den richtigen Pflanzen und Nistmöglichkeiten wird Ihr Garten ein Lebensraum für Vögel. Erfahren Sie, welche Stauden, Sträucher und Bäume Sie pflanzen können und worauf es beim Aufhängen von Nistkästen ankommt. Die Kursleiterin zeigt auch, was Sie beim Füttern durch die Jahreszeiten beachten sollten.

**0300-50** N.N.

So, 15.00 – 17.00 Uhr, **10. Sep., 1x**

Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 12

### Herbstfreude

#### Schnupper-Staudenkurs

Mit bunten Blüten und schönem Laub bringen Stauden Stimmung in den

NEU im Programm

herbstlichen Garten. Machen Sie Bekanntschaft mit Anemonen, Astern und Co. Wie kann man sie verwenden, was ist bei der Pflanzung zu beachten, welche Pflege ist nötig?

In einer lockeren Runde bringen Sie Ihre Erfahrungen und Fragen ein.

**0300-53** Ulrike Meierhöfer

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **17. Sep., 1x**

Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 12

## Ökologische Konzepte auf dem Friedhof Westhausen

### Bestattungen im Wandel der Zeit

Im März 2020 wurde die Deutsche Friedhofskultur zum „immateriellen Kulturerbe“ ernannt. Die Auszeichnung wurde durch die Kultusministerkonferenz auf Empfehlung der Deutschen UNESCO-Kommission beschlossen. Als zweitgrößter Friedhof in Frankfurt ist Westhausen nicht nur ein Ort der Andacht, sondern auch Ort der Begegnung, der Artenvielfalt und großzügiger Grünanlagen. Welche Bestattungsformen gibt es und wie sieht das Grab der Zukunft aus; sind Bestattungen Glaubensfragen und was hat das alles mit Biodiversität und Klimawandel zu tun? Auf diesem facettenreichen Rundgang gewinnen Sie wertvolle Einblicke in unterschiedliche Bestattungskonzepte und den Friedhof als Ökosystem von morgen.

In Kooperation mit dem Friedhof Westhausen

**0300-55** N.N.

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **26. Sep., 1x**

€ 12

## Rund um den Garten

### Rund um den Garten

#### Hier blüht Ihnen was!

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig.

In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht.

Geplant werden sowohl feste Elemente, wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen, als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten,

Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen.

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

**0302-50 West** Christof Sandt

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,

**23. + 24. Sep., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

### Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus.

Sie lernen, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie die Theorie am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehnergarten stattfindet. Werkzeuge müssen nicht mitgebracht werden.

Zusatzkosten: € 15 für die Begleitschrift zum Kurs (im Kurs zu zahlen)

**0302-53 West** Christof Sandt

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,

**15. + 16. Dez., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

## Pflanzenwelt

### Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennenlernen

#### Im Frankfurter Stadtwald

Bärlauch, Knoblauchsrauke, Oregano und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels oder der Hausapotheke. So manche Wegrandpflanze stärkt das Immunsystem, fördert die Blutreinigung oder desinfiziert den Magen-Darm-Kanal. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand eindeutiger und einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblatt verhilft zur schnellen und sicheren Pflanzenansprache. Sie erhalten Wildkräuterkoch- und teerezepte und erfahren einiges zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren sowie Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden. Bitte Schreibrett, Stift und, wer hat, eine Lupe mitbringen. Zusatzkosten: € 2 für Material (im Kurs zu zahlen)

**0303-08 Süd** N.N.

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **20. Mai, 1x**

Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Oberschweinstiege; Entgeltfrei

## Heilkräuter und Wildpflanzen in Märchen und Mythen

### Ein Herbstspaziergang über den Frankfurter Hauptfriedhof

Was erzählen uns Märchen und Mythen über die Rose, den Weißdorn, den Rosmarin und den Efeu? Um diese und andere Pflanzen geht es bei unserem Herbstspaziergang über den Hauptfriedhof. Jede wird für Heilzwecke genutzt, gleichzeitig erzählen uns ihre Geschichten etwas darüber, wie sehr die Menschen in alter Zeit mit der Natur verbunden waren. Bei unserer Suche nach den märchenhaften Geschichten hinter den Pflanzen erfahren Sie auch, wie Sie diese heute nutzen können.

**0303-50** Regine Ebert

Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **06. Sep., 1x**

Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr. 188-190; € 12

## Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennenlernen

### Im Frankfurter Stadtwald

Gundermann, Löwenzahn und Wasserdost sowie viele andere Wildpflanzen sind eine wertvolle Bereicherung der Hausapotheke oder Küche. Was stärkt das Immunsystem, hilft bei Schwächeständen oder treibt Schwermetalle aus?

Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen mit einem Arbeitsblatt zum Gebiet anhand eindeutiger Merkmale schnell zu erkennen. Sie erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. Mit Tee- und Kochrezepten können Sie für Ihre Gesundheit selber aktiv werden. Pflanzen dürfen gesammelt werden. Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibrett Zusatzkosten: € 2 für Material (im Kurs zu zahlen)

**0303-53 Süd** Marion Bredemeier

Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **08. Sep., 1x**

Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Oberschweinstiege; € 15

### Am Berger Hang

Walnuss, Odermennig, Dost und viele andere Wildpflanzen sind eine wertvolle Bereicherung der Hausapotheke oder Küche. Was stärkt das Immunsystem, hilft bei Heiserkeit oder unterstützt bei einem hohen Cholesterinspiegel?

Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen mit einem Arbeitsblatt zum Gebiet anhand eindeutiger Merkmale schnell zu erkennen. Sie erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. Mit Tee- und Kochrezepten können Sie für Ihre Gesundheit selber aktiv werden. Pflanzen dürfen gesammelt werden. Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibrett Zusatzkosten: € 2 für Material (im Kurs zu zahlen)



**0303-55 Marion Bredemeier**Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **14. Okt., 1x**

Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb des Enkheimer Schwimmbades nahe Bushaltestelle „Schwimmbad“ der Linie 42; € 15

**Den Mauerblümchen auf der Spur**

Mitten im Großstadtdschungel liegen uns viele botanische Kostbarkeiten regelrecht zu Füßen, die aber oft ganz unscheinbar und nebenbei doch so wertvoll für unser Stadtklima oder auch die Insektenwelt sind.

Bei einem Rundgang durch urbanes Umfeld halten wir Ausschau nach dem oft völlig unbeachteten Stadtgrün sowie die Augen für das Unscheinbare und Unbekannte offen. Ganz sicher wird dabei neben richtigen floralen Überlebenskünstlern auch manches aus der Fremde zugezogenes Gehölz am Wegesrand gesichtet und wir schenken der wilden Stadtvegetation in ihrer großen Vielfalt unsere ganz besondere Würdigung und Aufmerksamkeit.

**0303-57 Klara Kraft**Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **14. Sep., 1x**

Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

**Frankfurt – Stadt der Bäume****Goldener Oktober im Grüneburgpark**

Wie eine malerische Kulisse liegt der Grüneburgpark da, mit weitläufigen Wiesen und mächtigen, teils exotischen Bäumen und Baumgruppen, von denen viele weit über hundert Jahre alt sind. Die Frankfurter lieben den 29 Hektar großen Park zwischen Palmengarten, Botanischem Garten und dem neuen Uni-Campus Westend. Seine Ursprünge reichen schon bis ins 14. Jahrhundert zurück, sein noch heute bestehendes Grundkonzept geht allerdings auf das 19. Jahrhundert zurück, als er 1837 als Landgut in den Besitz der Familie Rothschild kam. Auf diesem Rundgang wird besonders die herbstliche und vielfältige Blattfärbung einzelner Baum-schätze Thema sein.

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk berücksichtigen.

**0303-59 Hans-Peter Burggraf**Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **24. Okt., 1x**

Treffpunkt: Eingang Grüneburgpark Siesmayerstr. Ecke Grüneburgweg; € 12

**Tierisches Leben****Zu Besuch bei der Stadtschäferin in Offenbach**

Ökologische Landschaftspflege mit Schafen und Ziegen? – Das stellt man sich nicht zu allererst im Ballungsgebiet Rhein-Main vor, in dem die Pflege von Flächen meist maschinell erfolgt. Die Stadtschäferin von Offenbach zeigt, dass es auch anders geht. Die Beweidung des Mainbogens und anderer städtischer Flächen durch die Schafe bewahrt die Natur vor der Verbuschung und fördert, auch durch den natürlichen Dünger, eine artenreiche Flora und Fauna. Die Herde der ehrenamtlichen Schäferin ist mittlerweile auf über 100 Tiere angewachsen und mit ihren Herdenschutzhunden betreibt sie effektiven Herdenschutz auch in der Stadt. Erfahren Sie im Gespräch mit der Schäferin, welche Arbeit in der artgerechten Haltung von Nutztieren steckt und gewinnen Sie Einblicke in die Besonderheiten des Projektes.

Treffpunkt: Fußweg ins Feld ausgehend von der Schloßgartenstraße „23“, 63075 Offenbach (s. Wegbeschreibung unter Downloads).

**0304-50 Melanie Brost**Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **02. Sep., 1x**

€ 12

**Fisch sucht Pflanze****Schnuppertag beim Aquaponik Projekt von Riffgarten e.V.**

Wir möchten das abstrakte Thema Nachhaltigkeit greifbar machen und laden Sie in die neuen Räumlichkeiten von RIFFGARTEN ein. Dort können Sie verschiedene Kreislaufmodelle zur Lebensmittelproduktion hautnah erleben und deren Möglichkeiten und Restriktionen diskutieren. Zusätzlich informieren wir über verschiedene Aktivitäten in Afrika, um dort unabhängig vom Klimawandel Einkommen und Ernährung sicherzustellen. Abschließend ernten wir gemeinsam Lebensmittel frisch aus dem Gewächshaus und bereiten diese zusammen zu.

Zusatzkosten: € 5,- für Zubereitungen der „Ernte“ (im Kurs zu zahlen)

**0304-53 N.N.**Di, 17.00 – 20.00 Uhr, **12. Sep., 1x**

Treffpunkt: RIFFGARTEN, Dortelweilerstr. 102, 60389 Frankfurt; € 24

**„Frankfurter Nachtleben“****Die Fledermausexkursion**

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

**0304-55 Ost Ulrike Balzer**Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Sep., 1x**

Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 12

**Fährtenleser sehen mehr!**

Auch wenn wir sie kaum zu Gesicht bekommen – Wildtiere wie Fuchs, Marder oder Reh leben um und mit uns. Auf dem Land ebenso wie in der Stadt. Sobald man den Blick schärft sieht man ihre Spuren und Zeichen plötzlich überall... Kein Wunder, schließlich sind wir alle Nachfahren von Spurenlesern. Heute hängt nur noch für wenige Menschen das Überleben davon ab, dennoch nimmt die Bedeutung dieser uralten Kulturtechnik auch hier wieder zu. Fährtenleser werden heute oft beim Naturschutz oder Erfassen von Wildtierbeständen gebraucht. Wie man Fährtenlesen lernt? Durch Neugier, Draußensein und... Fährtenlesen! Hinweis: Beide Kurse beginnen mit einem Theorieet samstags. Jeweils am darauffolgenden Sonntag wird das Gelernte im Rahmen eines Ausflugs erfahrbar gemacht und vertieft. Einzelheiten und Treffpunkte für die Ausflüge werden im Kurs besprochen. Die Kurse können unabhängig voneinander belegt werden.

**Fährtenlesen I****Urbane Wildnis im Stadtwald erkunden**

Wer ist durch die Pfütze gelaufen, wer hat am See getrunken? Wir erforschen den Frankfurter Oberwald und begeben uns auf Spurensuche. Außerdem wird es darum gehen, was die Fußspuren von Huf- und Pfortentieren grundsätzlich unterscheidet und welche weiteren Zeichen es gibt, die auf ihre Anwesenheit hinweisen. Ganz nebenbei eröffnet sich so eine neue Form, uns mit unserer

NEU im Programm

direkten Natur-Umgebung zu verbinden.  
Laufstrecke: ca. 5-6 km

**0304-57** Sylvia Meise

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. + 17. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 44

## Fährtenlesen II

### Auf den Spuren von Fuchs, Wildschweinen und Co.

Im Theorieteil werden weitere Aspekte und Grundsätzliches über Wildtierspuren und wie wir sie selbst erkennen und enträtseln vermittelt. Im Rahmend der Exkursion erkunden wir den Schwannheimer Stadtwald. Dieser Kurs nimmt weitere Tierspuren, wie die vom Steinmarder, Wildschwein oder Igel in den Blick und streift auch den Aspekt der Vogelsprache. Damit öffnen wir ein weiteres Fenster zur intensiven Naturwahrnehmung...  
Laufstrecke: 9 km

**0304-59** Sylvia Meise

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr, **30. Sep. + 01. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 44

NEU im Programm

# Naturwissenschaften

## Einführung in die Astronomie

### Sterne und Sternsysteme

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

**0401-60 Nord** Stefan Karge

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Okt. – 05. Dez., 8x**  
Physikalischer Verein; € 72

## Ab ins Labor! Experimentiertag am Riedberg

### Weihnachtszauberei

Die Weihnachtszeit ist wohl die leckerste und wohlriechenste Zeit des Jahres. Was wäre diese Zeit auch ohne Adventskranz, Tannenbaum, Tee und Plätzchen? Aber wie riecht und schmeckt der Mensch eigentlich? Wie können wir Anis- und Zimtaromen untersuchen? Welche Gefahr kann von Kerzen ausgehen? Sind Spiegel für die Welt voll Funkeln und Glitzer verantwortlich? Um das zu untersuchen braucht es heute wie früher die Chemie, Biologie und die Physik. Im Labor haben die Teilnehmenden Gelegenheit, selbst zu experimentieren und Antworten auf die oben gestellten Fragen zu finden. Einiges, was im Labor hergestellt wird, kann von den Teilnehmenden mit nach Hause genommen werden. Mit Sicherheit sehen Sie den „Weihnachtszauber“ dann mit anderen Augen! (Bitte beachten Sie, dass keinerlei Haftung übernommen wird)  
Zusatzkosten: € 3 Materialkosten (im Kurs zu zahlen).  
In Kooperation mit der Goethe-Universität Frankfurt am Main

**0401-70 Nord** Dr. Edith Nitsche

Fr, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Nov. 2022, 1x**  
Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 24

## Geologie für Alle

### Die Umgebung von Frankfurt am Main – Vortrag und Exkursion

Im Einführungsvortrag erhalten Sie am ersten Tag einen Überblick über die Gesteine sowie die geologische Entwicklung der Umgebung von Frankfurt. Zunächst geht es um die großräumigen Strukturen wie den Oberrheingraben und den Taunus im Zusammenhang mit der generellen geologischen Entwicklung Mitteleuropas vom Erdaltertum bis heute. Anschließend erfahren Sie mehr über den Untergrund der direkten Umgebung sowie die an der Oberfläche zu findenden Gesteine. In einer geologischen Wanderung lernen Sie am nächsten Tag geologische Arbeitsmethoden im Gelände kennen und erfahren mehr über die im Vortrag vermittelten Kenntnisse an einem konkreten Beispiel. Zur Wanderung werden gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen. Wenn vorhanden, bitte Lupe und Kompass mitbringen.  
Zusatzkosten: evtl. Fahrtkosten

**0406-60 Nord** Dr. Sonja Leonie Philipp

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. + 08. Okt., 2x**  
Nordwestzentrum; € 48

## Seltene Erden und andere Erze – Entstehung und Gewinnung

Metallische Rohstoffe spielen für die Zivilisation eine große Rolle. Einige sind seit Jahrtausenden bedeutsam, in jüngerer Zeit auch viele seltener vorkommende Elemente, die in vielen Schlüsseltechnologien eingesetzt werden. Lithium ist für Akkumulatoren beispielsweise in Elektroautos besonders wichtig. Coltan wird insbesondere für winzige Kondensatoren in Mobiltelefonen und anderen elektronischen Geräten verwendet. Im Vordergrund steht die vielfältige geologische Entstehung von Erzen. So wird die Verteilung der Erzvorkommen verständlich sowie warum Deutschland nahezu vollständig von Importen abhängig ist. Ergänzend geht es um Methoden zur Lagerstättenerkundung, den Erzbergbau und die Gewinnung der Rohmetalle. Dabei werden auch die damit verbundenen Herausforderungen wie Umweltschutz oder mögliche soziale Konflikte angesprochen.

**0406-70 Nord** Dr. Sonja Leonie Philipp

Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 12

NEU im Programm



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



Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

Frankfurt, Region,  
Umwelt

**Kunst, Kultur,  
Kreativität**

Gesundheit,  
Bewegung

Deutsch als  
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,  
Computer, Internet

Grundbildung,  
Besseres Deutsch

Spezielle Angebote



### In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten
- entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege
- stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen
- erfahren Sie ganzheitliches Lernen

## Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater.....	68	Bildnerisches Gestalten.....	86
Tanz.....	72	Kunst- und handwerkliche Techniken .....	93
Musik .....	77	Nähen, Textiles Gestalten .....	98
Fotografie .....	82		

# Kunst, Kultur, Literatur, Theater

## Kunst vor Ort

### Atelierbesuche bei Frankfurter Kunstschaffenden

Begegnen Sie nicht nur Kunstwerken, sondern auch den Menschen, die sie geschaffen haben. Was sind die künstlerischen Konzepte, Techniken und Inspirationen Frankfurter Kunstschaffender? Wie leben und arbeiten sie in der Frankfurter Kunstszene? Die Veranstaltung richtet sich an alle Kunstinteressierten, die Lust haben, neue Perspektiven zu entdecken und sich mit anderen auszutauschen.

**2003-50** Vincent Reinecke

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **30. Okt. – 13. Nov., 3x**  
€ 25

NEU im Programm

## Kunst in Galerien

### Einblicke in die Kunstwelt jenseits der Museen

Wir besuchen Frankfurter Kunstgalerien, um einen tieferen Einblick in die Kunstwelt Frankfurts zu gewinnen. Neben den Museen übernehmen die Galerien einen wichtigen Anteil am städtischen Kunstleben. Wir sprechen mit Galeristinnen und Galeristen über den aktuellen Kunstmarkt und erhalten Einblicke in deren Arbeit mit Kunstschaffenden und ihren Werken. Über die ausgestellte Kunst werden wir uns austauschen und dabei mehr über moderne und zeitgenössische Kunst erfahren.

Vor Beginn der Veranstaltung bekommen Sie ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt.

**2003-51** ① Vincent Reinecke

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **01. – 15. Nov., 3x**  
€ 25

NEU im Programm

## Online: Ist das Kunst?

### Zeitgenössische Kunst kennenlernen und verstehen

Sie wissen nicht so recht, was Sie von den Werken der Gegenwart halten sollen? Sie fragen sich, was zeitgenössische Kunst ausmacht und wie man sie verstehen kann? Erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Strömungen und Themen der zeitgenössischen Kunst. Erfahren Sie, wie sich die Kunst seit den 1960er Jahren bis heute verändert hat. An beispielhaften Werken folgen wir den Kunstentwicklungen der letzten Jahrzehnte und analysieren die Vielfalt künstlerischer Ausdrucksformen, Stile, Trends und Lebensgeschichten – ohne

NEU im Programm

die manches Werk unverständlich bleibt. Wagen Sie den Schritt in die, für viele noch unbekannte Welt, der zeitgenössischen Kunst.

**2003-52** Vincent Reinecke

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **29. Nov. – 13. Dez., 3x**  
Online; € 26

## Online: Der Ursprung des Kunstwerkes

### Auseinandersetzung mit Heidegger und der Kunst

Was ist Kunst? Wie entsteht sie? Und was macht sie aus? Diese Fragen beschäftigen Philosophen seit Jahrhunderten. Einer von ihnen war Martin Heidegger, der in seinem berühmten Essay „Der Ursprung des Kunstwerkes“ eine originelle und provokante Antwort gab. Gemeinsam setzen wir uns mit seinem Werk auseinander und versuchen, seine Gedanken zu verstehen und zu kritisieren. Dabei werden wir auch andere Perspektiven auf Kunst und ihre Bedeutung kennenlernen. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für Kunst und Philosophie interessieren, aber es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

**2003-53** Vincent Reinecke

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **04. Dez., 1x**  
Online; € 9

NEU im Programm

## Online: Vom Wesen der Kunst

### Wann wird Kunst zur Kunst?

Wovon hängt der Wert der Kunst ab und wer bestimmt darüber? Ist alles nur Konzept, gesellschaftliche Botschaft, Lifestyle, oder zählt noch technische Meisterschaft? Wie ist der Kunstmarkt entstanden und wie funktioniert er? Wer kauft wann, wo und warum welche Art von Kunst? Kunst und Markt – das erscheint wie ein Widerspruch in sich, doch ohne Markt bleibt Kunst weitgehend unsichtbar. Grund genug, sich das Zusammenspiel von Kunst und Markt genauer anzuschauen. Muss qualitativ hochwertige Kunst teuer sein? Welche Rolle spielen Künstler/-innen, die Vermittelnden, Vermarkten, Influencer/-innen aller Art und Events wie die documenta? Fragen, die es zu diskutieren gilt, bevor jemand sein erstes Kunstwerk erwirbt oder sich einfach fragt „Ist das Kunst, oder kann das weg?“.

**2003-54** Dr. Peter Gröndahl

So, 15.00 – 17.30 Uhr, **05. Nov., 1x**  
Online; € 15

## Kann Künstliche Intelligenz Kunst schaffen?



Seit 2018 gibt es Kunst, die mit KI hergestellt wird. Das Kunstwerk „Portrait von Edmond de Belamy“ wurde im Auktionshaus Christie's für fast eine halbe Million US-Dollar versteigert. Hergestellt hat es der Algorithmus in der Software, nicht die Verwendung des Computers in der Hand des Künstlers. Kann ein Algorithmus kreativ sein? Wer ist der Künstler? Und gilt der Schutz der Kunst? Die Debatte tobt und ist durch neueste KI-Textprogramme aktueller denn je. Wem gehört der Text? Wem gehören die Daten, die die KI-Kunst ermöglichen? Mit Abraham de Wolf erhalten Sie einen verständlichen Überblick. Er ist seit 1996 als Jurist in der Software-Industrie tätig, Mitgründer einer Softwarefirma und selbstständiger Rechtsanwalt. Seit 2017 beschäftigt er sich intensiv mit rechtlichen und ethischen Fragen der Künstlichen Intelligenz. Von 14.00 – 16.00 Uhr findet der Kurs „Was Daten machen – Verstärkt Künstliche Intelligenz Vorurteile, gar Rassismus?“ statt, buchbar unter der Nr. 0108-70.

**2003-55** Abraham de Wolf

Sa, 16.15 – 18.15 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 14

## Menschen und Werke

### Künstlerpaar: Picasso und die Frauen

Wie war das Verhältnis Pablo Picassos (1881-1973) zu seinen Geliebten und welchen Einfluss hatten sie auf sein Werk? Ohne Frage war Picasso ein Womanizer. Viele Frauen begleiteten ihn, einige über Jahre, andere nur kurz. Zweimal war er verheiratet. Auch künstlerisch war das Verhältnis Picassos zu Frauen sein wohl wichtigstes Thema. Die Zahl seiner Schaffensphasen deckt sich nahezu mit seinen wichtigsten Frauenbeziehungen. Im privaten Leben und in seinen Bildern vergötterte und dekonstruierte er die Frauen gleichermaßen: Sie waren, wie ein neues Buch titelt, seine Göttinnen und seine Fußabtreter.

**2003-57** Ulrike Kuschel

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 12

NEU im Programm

## Künstlerin: Yoko Ono zum 90. Geburtstag

Die japanisch-amerikanische Sängerin war eine Pionierin der Konzeptkunst, Experimentalkomponistin und Filmemacherin. Viele kennen sie als Ehefrau von Beatle John Lennon, wissen aber nicht, dass Yoko Ono (geb. 1933) eine eigenständige Künstlerin war. Als Vertreterin der Fluxusbewegung hat sie Werke hinterlassen, die oft eine Mischform zwischen

verschiedenen Kunstformen Malerei, Performance, Fotografie, Film und Musik sind. Immer wieder reflektiert sie politische, kulturelle, ökologische und soziale Themen. Seit ihrer Beziehung mit John Lennon, die 1980 tragisch mit seinem Tod endete, führte sie die mit ihm begonnenen Friedens- und Menschenrechtsthemen weiter.

**2003-58** Ulrike Kuschel  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 12

### Künstler: René Magritte

Bis in sein Spätwerk hinterfragte der malende Denker Magritte das Verhältnis von Realität und Illusion. Er schuf Bilder, die die Realität verfremdet darstellen. Häufig wurden darin Alltagsgegenstände mit Wörtern verbunden, die etwas Anderes bezeichneten als das, was Betrachtende sehen. Durch diese Mehrdeutigkeit entstand aus dem Vertrautem etwas Fremdartiges. Poetische Titel verunklärten die Aussagen der Bilder weiter. In anderen Werken entstehen seltsame Situationen voller Spannung und Unbehagen: Gegenstände versteinern oder erscheinen übergroß in zu kleinen Räumen. Mit seinen surrealen Bildern war Magritte einer der populärsten Maler des 20. Jahrhunderts.

**2003-59** Ulrike Kuschel  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 12

### Online: Einführung in die Europäische Malerei Teil IV Romantik

Die Malerei der Romantik (1790 – 1840) ist weniger eine Stilepoche als vielmehr der Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls. Betont wurde das Fantastische und Emotionale. Vor allem die Landschaftsmalerei erlebte eine Blütezeit. Künstler und Künstlerinnen verstanden die Natur als Projektionsfläche für die menschliche Seele und als Ort des Übermächtigen. Die Romantik ging in den verschiedenen europäischen Ländern höchst unterschiedliche Wege. Wir betrachten die Kunst in Deutschland (u.a. C.D. Friedrich, Philip Otto Runge, Marie Ellenrieder), England (u.a. Johann Heinrich Füssli, John Constable, William Turner) und Frankreich (u.a. Théodore Géricault, Eugène Delacroix). Dabei gilt die Aufmerksamkeit auch der Kunst von Frauen in dieser Zeit.

**2003-60** Ulrike Kuschel  
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **22. Nov. – 06. Dez., 3x**  
Online; € 28

## Literatur

### Online: Lieblingsklassikerinnen To Go

#### Jane Eyre und die Wahnsinnige auf dem Dachboden

Wer kennt nicht das hinreißende Liebesdrama um die eigenwillige Gouvernante Jane Eyre und Mr. Rochester? Aus vielen Verfilmungen haben wir die Bilder wilder Moore und Leidenschaften sofort vor Augen. Weniger bekannt ist das Schicksal der aus der Karibik stammenden wahnsinnig gewordenen Mrs. Rochester, die dieser großen Liebe im Wege steht. Wir werden neben dem Roman von Charlotte Brontë auch einen Blick in Jean Rhys' Klassiker „Die weite Sargassosee“ werfen, der uns die Geschichte der Wahnsinnigen auf dem Dachboden in ganz eigener Weise erzählt und zu Recht als eines der bedeutendsten englischsprachigen Bücher des 20. Jahrhunderts gilt.

**2103-50** Katja Faßhauer  
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Nov., 1x**  
Online; € 17

#### Mrs. Dalloway in New York

Der experimentelle Roman Mrs. Dalloway ist die vielleicht wirkungsmächtigste Arbeit von Virginia Woolf. Wir sprechen über die Autorin, über Techniken, Komposition und die Frage, warum dieser Roman bis in die Gegenwart fasziniert und inspiriert. Und wir machen einen gedanklichen Ausflug in die Welt des Kinos, um mit Stephen Daldrys „The Hours“ eine Clarrissa Dalloway im New York der 2000er Jahre kennenzulernen.

**2103-52** Katja Faßhauer  
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **12. Nov., 1x**  
Online; € 17

#### Eine Dichterin in Frankfurt – Marieluise Kaschnitz

Marieluise Kaschnitz gehört zu jenen großen Schriftstellerinnen, die in Vergessenheit geraten sind. In ihren lyrischen Prosatexten finden wir tiefe Menschenliebe und die behutsame Achtung alles Lebendigen. Diese Haltung hat sich aus der Erfahrung von Krieg, Einsamkeit und Not entwickelt. Marieluise Kaschnitz hat uns nach wie vor viel zu sagen. Wir wollen an sie erinnern, ihre Lebensstationen nachverfolgen und uns von ihren Texten berühren lassen.

**2103-53** Katja Faßhauer  
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Nov., 1x**  
Online; € 17

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

## Lesekreise

### Lesekreis Stadtschreiber/-in von Bergen

Der Stadtschreiber-Preis von Bergen ist einer der wichtigsten Literaturpreise der Bundesrepublik. Der Stadtschreiberkurs begleitet seit 40 Jahren die Stadtschreibenden und ihre Bücher. Wir werden uns mit dem Werk des/der neuen Stadtschreibers/-in beschäftigen. Parallel dazu werden wir einige der Highlights aus der Stadtschreibenden-Geschichte lesen. Darüber hinaus wollen wir, wie bereits im letzten Semester, mit einem/-r Literaturexpert/-in über die Bücher der Stadtschreibenden diskutieren. Merken Sie sich schon einmal folgende Termine im Vorfeld unseres Kurses und informieren Sie sich über die Tagespresse: Ammes-Schneider-Lesung mit Bekanntgabe des/der neuen Stadtschreiber/-in in der Nikolauskapelle Bergen (Juni 2023) sowie 1. September: Amtsübergabe an den/die neue Stadtschreiber/-in. Über die Antrittslesung des/der neuen Stadtschreiber/-in (Nikolauskapelle Bergen, Termin Sep./Okt.) informieren wir Sie gegebenenfalls im Kurs.

**2103-60 Ost** ① Burghard Schlicht  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Sep. – 04. Dez., 4x**  
Schelmenburg; € 77

### Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor/-innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellte und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

**2103-61** Dr. Adolf Fink  
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**  
Bettinaschule; € 76

## Schreibwerkstätten

### Schreiblust – vormittags schon kreativ!

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit

Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

**2104-51** Sonja Rudorf

Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt. – 06. Dez., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 92

## Impulsschreiben

### Ein Impuls. Eine Idee. Ein Text.

Impulsschreiben hilft dabei, in den Schreibfluss zu kommen, der oft zu den besten Ideen führt. Denn unser unbewusster Zugang zur Kreativität wird von vielen unterschätzt. Im Puls mit der eigenen Kreativität können wir uns auf Neues einlassen. Bilder, Musik, Wortspiele, kreative Techniken, Literatúrauszüge, Themen auf Zuruf und Vieles mehr. Fast alles kann zum Schreiben anregen. Ein Impuls. Eine Idee. Ein Text. Wir treffen uns auf Zoom, um nach einem Impuls und einer anschließenden ca. 30-35minütigen Schreibzeit die entstandenen Texte – auf freiwilliger Basis – vorzulesen und auf Wunsch gemeinsam und wertschätzend zu besprechen.

**2104-52** Sonja Rudorf

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. Okt. – 06. Dez., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 92

## Schreibwochenende

### Kreatives Schreiben zwischen Inspiration und Handwerk

Ideen zu entwickeln und in den Schreib-Flow zu kommen, gelingt am besten, wenn wir nicht gleich auf das Endprodukt schießen. Aber wie den inneren Zensor ausschalten und dennoch darauf vertrauen, dass ein Text Substanz und Qualität erhält? Am besten, wir nehmen uns Zeit für beides, und das in verschiedenen Phasen. Samstags werden wir, inspiriert durch Schreibimpulse und Techniken, Texte im Flow entstehen lassen. Am Sonntag arbeiten wir nach einer kleinen Einführung ins Handwerk des literarischen Schreibens an den Entwürfen von Samstag und geben ihnen eine Form und literarischen Schliff. An beiden Tagen werden auf freiwilliger Basis die Texte gelesen und gemeinsam und wertschätzend besprochen.

**2104-53** Sonja Rudorf

Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,  
**11. + 12. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 58

### Online: Einführung in das Kreative Schreiben – kompakt

Wir führen Sie in die Grundlagen des Kreativen Schreibens ein, wobei als Schwerpunkt das Schreiben von Kurzgeschichten und Romanen behandelt

wird. Denn Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann und keine mystische Fähigkeit, die die einen haben und die anderen nicht. Durch detaillierten theoretischen Input und die lebendige Diskussion von Fallbeispielen lernen Sie hier unter anderem, wie Sie eine Geschichte strukturieren und Spannung erzeugen, wie Sie Ihre Figuren entwickeln und glaubhafte Konflikte konstruieren, worauf Sie bei Dialogen achten müssen, und wie Sie eine geeignete Erzählperspektive wählen und dabei Ihre ganz persönliche Stimme als Autor/-in finden.

**2104-55** Edgar Achenbach

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Okt. – 21. Nov., 6x**  
Online; € 69

### Spannungsaufbau – am Rand der Klippe

Spannung – ohne sie geht es nicht. Denn nur mit Spannung kann sichergestellt werden, dass Leser/-innen das Buch nicht aus ihrer Hand legen. Und das gilt genreübergreifend. Wir sehen uns an, mit welchen handwerklichen Tools die drei großen Meister – William Shakespeare, Alfred Hitchcock und Stephen King – in Literatur, Theater und Film unerträgliche Spannung erzeugen und wie wir deren Kunst in unsere eigenen Arbeiten übertragen können. Behandelt werden zum Beispiel: Der Cliffhanger, der MacGuffin, die Modulation der Angst und die Balance von Enthüllen und Verschweigen. Denn immerhin muss es auch in einer süßen Romanze bis zum letzten Kapitel offen bleiben, ob die beiden sich nun bekommen oder nicht – oder ob Romeo und Julia vielleicht doch noch überleben...

**2104-56** Edgar Achenbach

Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,  
**14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 55

### Online: Spaß mit Plot

Den Plot einer Geschichte zu entwickeln, ist eine der wichtigsten und anspruchsvollsten Aufgaben in der Welt des Kreativen Schreibens. Aber auch eine der spannendsten. Deshalb stellen wir Ihnen in diesem Kurs mehrere Methoden vor, mit denen Sie kompetent und mit viel Spaß an Ihrem Plot arbeiten können. Je nach Wunsch analog mit Bleistift und Papier oder digital mit Computer- und Onlineunterstützung. Sehr gerne können Sie auch eigene Beispiele mitbringen, an denen wir dann im Kurs arbeiten werden.

**2104-57** Edgar Achenbach

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. – 30. Nov., 3x**  
Online; € 35

## Schreibwerkstatt

### Vom Walkman bis Chat GPT – wie 30 Jahre Internet unser Leben veränderten

Wie war das noch mit dem ersten PC am Modem, dem Walkman und langen Telefonaten am schnurlosen Telefon im Jugendzimmer? Wie veränderten die Sozialen Medien, das Googeln, die Handys unser tägliches Leben? Wie hat sich die Digitalisierung auf Werte, Moral und Ethik ausgewirkt? Und was ist mit Fantasie und Intuition? Was macht uns als schreibender, schaffender Mensch aus? Wir setzen uns mit diesen revolutionären Themen auseinander, ohne dabei in Nostalgie zu verfallen oder unsere Ängste in die Zukunft zu projizieren. Wir reflektieren über tiefgreifende Veränderungen durch künstliche Intelligenz in unserem eigenen Leben und schreiben Texte mal mit Ernst, mal mit Humor, mal dystopisch, mal voller Zuversicht – aber garantiert selbst, ohne Chat GPT. Wir spüren den Veränderungen der letzten Jahrzehnte nach.

**2104-63** Tamara Labas

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **26. Okt. – 14. Dez., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95

### Online: Experimentelle Schreibschnipsel

#### Jedem Anfang liegt ein Zauber inne

Der erste Satz, der erste Abschnitt werden gerne mit der Liebe auf den ersten Blick verglichen. So hört man, würden sie darüber entscheiden, ob wir uns entschließen, ein Buch zu kaufen oder nicht. Nun, so manches Buch haben wir auf den zweiten Blick entdeckt, genauso wie manche Liebe. Vergnügt gehen wir den Anfängen einiger Romane auf die Spur und betrachten diese unter einem mikroskopischen Blick. Inspiriert vom Zauber des Anfangs schreiben wir unsere eigenen kurzen Texte. In einer wertschätzenden Atmosphäre besprechen wir anschließend unsere literarischen Ergebnisse und feilen an diesen, bis sie für uns in Gänze den richtigen Schliff bekommen. Denn wir wissen auch, zum Schluss kommt oft das Beste...

**2104-64** Tamara Labas

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **28. Sep. – 12. Okt., 3x**  
Online; € 35

### Schnappschüsse

Schnapp. Ein Motiv. Schuss. Getroffen. Und wieder einen Augenblick ganz spontan festgehalten. Schnappschüsse geben einen beinahe blitzhaften Einblick in vergangene Szenarien. Das Tolle daran: Die Details auf den Fotos verraten oft mehr, als den Fotografierten lieb ist und oder lassen in unserer Erinnerung eine ganze Welt auferstehen. Doch nicht nur mit Kameras, auch mit dem Stift lassen sich

Momentaufnahmen einfangen.

Mithilfe von Fotos, Schreibimpulsen und kreativen Schreibübungen werden wir dem Wesen spontaner Motive zu Leibe rücken. Die entstandenen Texte werden gemeinsam und wertschätzend besprochen.

**2104-66** Sonja Rudorf

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 14. Nov., 3x**  
Online; € 35

### Bei Nacht

Ein Tag geht zu Ende. Nachts erwacht ein anderes Leben. Licht, Luft, Geräusche ändern sich, Unbekanntes wartet, und die Dunkelheit schärft unsere Sinne. Ob im Mondschein oder inmitten flirrender Großstadtlichter; die Nachtkulisse eignet sich, um verborgene Seiten des Daseins zu beleuchten. Sie vermag es, uns poetisch zu stimmen und kann im gleichen Atemzug ganz prosaisch von Menschen erzählen, die die Nacht zum Tag machen oder machen müssen. Die Nacht hält viele Abenteuer bereit. Literaturauszüge, Schreibimpulse und kreative Übungen werden uns durch ihre Tiefen navigieren. Die so entstandenen Texte werden gemeinsam und wertschätzend besprochen.

**2104-67** Sonja Rudorf

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Nov. – 05. Dez., 3x**  
Online; € 35

### Online: Haikus schreiben – Die Kunst der siebzehn Silben

Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die wie ein fotografischer Schnappschuss funktioniert. Nach klaren formalen Regeln wird ein bewegender Augenblick in wenigen Worten eingefangen. Versuchen Sie es einmal selbst. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst und spiegelt dabei seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie einmal, sich auf diese Weise mitzuteilen! Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, schaffen Sie Sprachbilder und kommen Sie schreibend zur Ruhe. Hier noch ein Tipp: Es ist schwer, die Welt auf sich einwirken zu lassen, wenn man zu sehr mit den eigenen Wünschen beschäftigt ist, deshalb: Vergiss, dass du ein Haiku schreiben willst.

**2104-80** Christiane Weismüller

Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,  
**10. + 11. Nov., 2x**  
Online; € 35

### Online: Literarische Kalendertürchen

Wir öffnen für Sie 24 literarische Kalendertürchen und laden Sie ein, die langen Vorweihnachtsabende schreibend zu zelebrieren und gemeinsam online zu teilen.

Die Sofaecke, eine Kuschedecke, Ihre Lieblingstasse, ein neues Heft oder das Notebook – und schon ist alles bereit für ein paar Stunden inspirierten Schreibens! Täglich erhalten Sie per Mail einen kurzen Schreibimpuls, aus dem Sie ganz spielerisch literarische, vorweihnachtliche Miniaturen erschaffen. An den vier Online-Terminen teilen und besprechen wir sie miteinander und genießen dabei eine sowohl kreative als auch besinnliche Zeit.

**2104-82** Friederike Giley

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **30. Nov. – 21. Dez., 4x**  
Online; € 45

### Online: Der Weg zum Verlag

Das Manuskript ist geschrieben, erste Reaktionen sind begeistert – nun muss es nur noch veröffentlicht werden. Soll man Verlage ansprechen oder eine Agentur? Schickt man einen Ausdruck oder eine Datei? Stimmen Form und Ansprache? Wird das alles überhaupt gelesen? Und was, wenn es Absagen hagelt? Erhöhen Sie Ihre Erfolgsaussichten, indem Sie neben dem Text selbst auch den Prozess der Verlagssuche optimieren. Wir besprechen die Zielgruppen-Recherche, das Genre, die Marktpassung, das Exposee und erläutern die Unterschiede von Verlagen bis hin zum Selfpublishing. Im Praxisteil geht es um den Plot, die Konsistenz von Protagonist/-innen und den Inhalt. Zudem schärfen wir den Blick für sprachliche Ungenauigkeiten und Stolperstellen und geben Praxisbeispiele aus der Agenturarbeit.

**2104-83** Anette Thumser

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. – 16. Nov., 3x**  
Online; € 35

## Theater

### Theaterseminar

#### Theaterstücke sehen und besprechen

Wir wollen die in der Spielzeit gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freien Theatergruppen und anderen Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen,

Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Zusatzkosten: € 10,- anteilige Kosten für Gasthonorare.

**Spielzeit: September – Oktober 2023**

**2105-60** Walter H. Krämer

Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **04. Sep. – 16. Okt., 7x**  
VHS Sonnemannstraße; € 74, Mat. Kosten € 10

**Spielzeit: Oktober – November 2023**

**2105-61** Walter H. Krämer

Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **23. Okt. – 11. Dez., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 84, Mat. Kosten € 10

### Schnuppernachmittag Improtheater

Jeder Mensch improvisiert ständig, doch auf eine Bühne gehen dabei die wenigsten. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass es Spaß macht, gemeinsam mit anderen auf der Bühne zu stehen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Lernen Sie die eigene Schlagfertigkeit kennen und tauchen Sie in das Universum des Improtheaters ein. An diesem Einstiegsnachmittag lernen Sie erste Ansätze und Philosophien des Improvisationstheaters spielerisch kennen. Ein Workshop für Neugierige, vermeintliche Angsthasen und alle, die es unbedingt wissen wollen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und sportliche Schuhe

**2105-62** Sebastian Wilkens

So, 13.00 – 18.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
Paulinum an der Friedberger Warte; € 29

### Schauspieltechniken

#### Improvisation und Selbstdarstellung

Sie möchten Theater spielen und Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen, ohne lange Texte auswendig zu lernen? Dann ist Improvisation das Richtige für Sie! Mit intensivem aber auf Distanz bedachtem Körpertraining und Übungen zu Musik wecken wir den Körper und arbeiten dann an Stimme, Sprache, Lautstärke und Emotion. So werden Blockaden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen. Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters“. Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe, Schreibheft und Stift

NEU im  
Programm

**Am Abend****2105-63** Parviz BaridFr, 18.30 – 21.00 Uhr, **29. Sep. – 01. Dez., 10x**  
Mehrgenerationenhaus; € 133**Kompakt am Wochenende****2105-65** Parviz BaridSa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **18. + 19. Nov., 2x**  
Mehrgenerationenhaus; € 53**Theater im Alltag**

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase“ dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act“ (Experimentelles Animations- und Clownstheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

**Am Abend****2105-66** Dr. Annette Fried; Dr. Joachim KellerDi, 18.30 – 21.30 Uhr, **24. Okt. – 12. Dez., 8x**  
Mehrgenerationenhaus; € 125**Kompakt am Wochenende****2105-67** Dr. Annette Fried; Dr. Joachim KellerSa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **14. Okt. + 15. Okt., 2x**

Mehrgenerationenhaus; € 63

**Frei heraus****Texte und Reden mitreißend vortragen**

Wie schaffe ich es, dass meine Worte ankommen, verstanden werden, dass mein Vortrag lebendig, informativ und sympathisch ist? Anhand gelungener Beispiele und Übungen zur Bühnenenergie befassen wir uns mit dem Vortragen von Texten. Mit Körper-, Stimm- und Energiearbeit erproben wir Textpassagen und spüren der unterschiedlichen Wirkung eines Vortrags nach. Was macht mein Körper, meine Atmung, mein Geist während ich rezitiere? Was ist Präsenz? Wie wirken sich Entspannung oder Verkrampfung bei der Präsentation aus? Ein Vortrag berührt uns, wenn unsere Seele, unser Körper und unser Geist präsent sind, deshalb arbeiten wir mit allen drei Ebenen. In Feedbackrunden diskutieren wir unsere Fortschritte.

**2105-68** Barbara StollhansDi, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Okt. – 14. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47**Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte****Aufregung nicht überspielen, sondern Energie positiv nutzen**

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun um Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte  
Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)**2105-70** Anna Luca HohnerSa, 12.00 – 17.00 Uhr, **21. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 29

# Tanz

**Tanz und Körpererfahrung****Movement Ritual® – Bewegung im Fluss**

Hier bekommen Sie eine Einführung in das von der Tanzpionierin Anna Halprin entwickelte Bewegungsritual, in dem in einer fließenden Abfolge von yogaähnlichen Positionen der gesamte Körper sanft gedehnt und gekräftigt wird. Die Sequenz beginnt liegend am Boden und führt durch wesentliche Grundbewegungen des Körpers bis hin zum Stehen. Eine kleine Reise durch die Bewegungsentwicklung der ersten Lebensjahre. Der Atem begleitet diese offene Form und bietet die Möglichkeit, dem persönlichen und individuellen Rhythmus zu folgen. Strukturiertes Bewegen öffnet sich zum freien Tanz. Innere Bilder, Empfindungen und Gedanken können auftauchen, und mögen zum Malen und Schreiben inspirieren.

Keine Grundkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zum Schreiben und zum Malen

**2201-51** Ulrike PanhansSa, 10.00 – 17.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 56**Tanz, Impuls und Inspiration – Tamalpa Life/Art Prozess®**

Mit einem Lächeln im Gesicht kann jede Bewegung zu einem Tanz werden. Spielerisch werden Sie angeregt, Rhythmen, Melodien und ganz eigenen Impulsen zu folgen. Im Dialog und dem Zusammenspiel von körperlicher Wahrnehmung und Imagination kann Neues entdeckt und weiterentwickelt werden. Dies kann in eigenen Tänzen, in Bildern und in Worten sichtbar werden.

Grundlage ist der Tamalpa Life/Art Prozess® nach Anna und Daria Halprin. Diese Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit, Kunst und Kommunikation und international in Expressive Arts Therapy anerkannt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Mal- und Schreibutensilien

**2202-51** Ulrike PanhansSa, 10.00 – 17.30 Uhr, **30. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 56**Kreativer Tanz**

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungs-



abläufe vorgegeben werden. Die Tänzer/-innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die allesamt Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

**2204-51** *Patricia Leinhos*  
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 126

### Tanzerlebnisse mit Butoh

Butoh ist eine zeitgenössische japanische Tanz-Kunstform, bei der es um den körperlichen Ausdruck geht.

#### Butoh – Metamorphose

Wir bekommen die Möglichkeit, uns mit verschiedenen Elementen der Natur zu verbinden und diese zu verkörpern- sei es etwa mit Bäumen, Pflanzen, Steinen, Wellen, Meer. Letztendlich können wir uns dadurch tief mit uns selbst verbinden. Der Workshop wird durch Live Musik begleitet und überwiegend in englischer Sprache durchgeführt. Keine Vorkenntnisse nötig

**2205-51** *Anna Orkolainen; Gerardo Vitale*  
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr,  
Sa, 11.00 – 15.30 Uhr,  
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **06. – 08. Okt., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 115

#### ● Butoh – Tanz der Seele

Gemeinsam erforschen wir, wie wir Bilder und Elemente verkörpern, komprimieren, ausdehnen und durch Bewegung und Tanz verändern können. Butoh gibt uns die Möglichkeit, unsere eigene Art der Bewegung zu finden und zu erkunden, was uns in diesem Moment bewegt. Auf intuitive und tief empfindende Weise werden wir durch eine poetische Tanzimprovisation geführt, die sich hauptsächlich mit Naturelementen beschäftigt.

Der Workshop wird durch Live Musik begleitet und überwiegend in englischer Sprache durchgeführt. Keine Vorkenntnisse nötig

**2205-52** *Anna Orkolainen; Gerardo Vitale*  
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr,  
Sa, 11.00 – 15.30 Uhr,  
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **19. Jan. – 21. Jan., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 115

### Butoh Tanz

In kleinen kreativen Übungen schärfen wir unsere Wahrnehmung und finden einen Einstieg in Bewegung, die nicht von außen vorgegeben (choreographiert), sondern der Ausdruck eines inneren Bildes bzw. Gefühls ist. Ein Butoh Fu – eine absurde Bilderfolge oder Geschichte – lässt uns tief einsteigen in das ganze Spektrum des eigenen Ausdrucks. Abseits von Wertungen wie gut und schlecht bzw. schön und hässlich entsteht ein Tanz zwischen den Dichotomien, ein Prozess der Transformation und Neuentdeckung.

**2206-51** *Sophia Heister*  
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Sep. – 16. Nov., 9x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 81

### Tanz und Ausdruck

In diesem Kurs haben wir die Freiheit, uns über Bewegung und Tanz individuell und einzigartig auszudrücken. Fantasie, Kommunikation und Emotionen werden in Bewegung umgesetzt. Die Potenziale des Ausdrucks in Bewegung und Tanz sind zu entdecken. Die ungeahnten Möglichkeiten, sich unmittelbar, ungefiltert und ursprünglich mit seinem Körper mitzuteilen, werden gefunden und in der Kommunikation mit sich selbst und mit Bewegungspartner/-innen eingesetzt. Für diesen Kurs sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

**2207-51** *Richard Weber*  
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40

**2207-52** *Richard Weber*  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Dez., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

### Contact Improvisation

Contact Improvisation ist eine zeitgenössische Tanzform, in der sich die Tanzenden meist im ständigen Körperkontakt miteinander bewegen. Im Kurs werden wir auf spielerische Art mit Anderen in Kontakt treten und technische Grundlagen üben, wie das sichere Heben und Fallen, um unsere eigene Sprache in der freien Improvisation zu erweitern. In der Kommunikation mit Anderen üben wir zudem das aktive Zuhören über den Körper und erweitern damit unsere sensorische Wahrnehmungsfähigkeit.

**2208-50** *Ronja Solveig Eick*  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,  
**23. + 24. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**2208-51** *Ronja Solveig Eick*  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,  
**16. + 17. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

### Feldenkrais und Tanz

Ein Tag voller erforschender und erspürender Bewegungen. Wir werden uns, vom eigenen Bewegungspotential herkommend, drei Richtungen annähern:

- Die Form des Ausdrucks über freie Bewegung und Tanz
- Nach der Feldenkrais Methode angeleitete Bewegung im Liegen, mit dem Ziel Bewegungsmustern auf die Spur zu kommen und diese zu erweitern
- Aus der Contact Improvisation: „Hand on work“, um mittels Partner/-innenarbeit und einfachen Berührungen einen weiteren Zugang zur Körperwahrnehmung zu erhalten.

Bitte mitbringen: ein Handtuch zum Zusammenfallen als Kopfunterlage.

**2209-51** *Matthias Fester*  
So, 11.00 – 15.30 Uhr, **05. Nov., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 32

## Stepptanz, Musical Dance

### Stepptanz für Anfänger/-innen

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

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

**2213-51** *West Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Institut Rummel; € 131

#### Online via Zoom

**2213-52** *Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Online; € 113

### Stepptanz 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, Stepptschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

**2214-51** *West Dr. Stefanie Rummel*  
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Institut Rummel; € 245 / max. 6 TN

NEU im Programm

**Online via Zoom**

**2214-52** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Online; € 210 / max. 4 TN

**Jazz und Musical Dance**

Tanzen wie im Videoclip: Jazz, Musical, Funk Dance. ... Wir lernen viele Tanzstile kennen und trainieren den ganzen Körper mit mitreißender Musik. Zudem studieren wir eine Choreographie ein, die wir im kleinen Rahmen aufführen. Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

**2215-51 West** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Institut Rummel; € 131

**Online via Zoom**

**2215-52** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Online; € 113

**Internationale Tänze****Lindy Hop**

Lindy Hop ist ein „Social Dance“, der Ende der 20er Jahre in den USA entstand und seine Wurzeln unter anderem im Charleston und Jazz findet.

Das Besondere an Lindy Hop ist, dass hier der Spaß im Vordergrund steht, sowie das individuelle Improvisieren, Interpretieren und Spielen mit den erlernten Grundelementen und Techniken. Dabei kann jede/-r, losgelöst vom Standard, den eigenen Bewegungsideen nachgehen. Frauen sowie Männer können jeweils in die Rolle des „Leader“ (Führenden) oder des „Follower“ (Folgenden) schlüpfen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen bzw. an Personen mit minimalen Grundkenntnissen.

**2219-55** Marcus Weis  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

**2219-56** Marcus Weis  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU im Programm

**Line Dance – Not Only Country!**

Für Anfänger/-innen und diejenigen, die bereits Tanz- oder Bewegungserfahrung in anderen Sportarten haben. Line Dance begeistert Tänzer/-innen aller Altersstufen und macht Spaß! Einerseits wird alleine getanzt; andererseits werden gemeinsam in der Gruppe festgelegte und choreografierte Tanzformationen in Reihen und Linien eingeübt und getanzt. Basis-Schrittfolgen werden kennengelernt, die in vielen weiteren Choreografien immer wieder vorkommen. Die Musik besteht aus aktuellen Hits, etwa aus dem Mambo, Cha Cha, Rumba, Oldies, Modern Country, Rock- und Popklassikern. Einfach eine gute Mischung!

**2220-51 Nord** Diana Schramm  
Di, 16.00 – 17.15 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 11x**  
Nordwestzentrum; € 83

**Line Dance – Multidance Formation**

Zu moderner 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, **08. Okt., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 12

**African dance für Anfänger/-innen**

In diesem Workshop lernen Sie Schritte und Rhythmen verschiedener Afro Dance Stile, wie z.B. Soukous und Dancehall Reagge, kennen. Durch dynamisch und kräftig durchgeführte Bewegungsabläufe wird Ihre Körperwahrnehmung, Ihr Körperbewusstsein und auch Ihr Selbstbewusstsein gefördert.

Bitte in bequemer Kleidung kommen. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

**2223-51** Yina Perez Quinones  
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **20. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

NEU im Programm

**African dance – „West Afrika erleben“**

Erleben Sie die Verschmelzung von Rhythmen traditioneller Tänze aus Westafrika (z.B. Afrobeat, Soukous). Bewegungsfreude, Energie, Empowerment und gemeinschaftliche Verbundenheit sind der Fokus des Workshops. Es ist mehr als Tanzen. Es ist befreiend und sogleich eine Erfahrung dieser großen kulturellen Vielfalt und besonderen Lebensfreude.

Bitte in bequemer Kleidung kommen. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

**2224-52** Yina Perez Quinones  
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **12. Sep. – 31. Okt., 6x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 54

**2224-53** Yina Perez Quinones  
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 54

NEU im Programm

**Workshop**

**2224-54** Yina Perez Quinones  
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **08. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

**Flamenco**

Flamenco ist ein andalusischer Tanz voller Leidenschaft und Dramatik. Er hat sich aus Elementen hinduistischer, arabischer, jüdischer, persischer und anderer Tänze entwickelt. Gitanos schufen daraus eine Kunst, die sich noch heute weiterentwickelt und auch Elemente von Blues und Jazz enthält. Sie lernen, den typischen Flamencorhythmus (compas) zu verstehen, zu fühlen und zu tanzen. Auch die Koordination einiger typischer Flamencobewegungen wird geübt. Jeder Körperteil ist involviert und trägt zu Ausdrucksstärke und Spannung bei. Am Ende entsteht aus den erlernten Elementen eine kleine Choreographie. Bitte in bewegungstauglicher Kleidung kommen.

**2241-51** Mandana Gol Mohammadi  
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr,  
**23. Sep. + 24. Sep., 2x**  
Tanzstudio Ana Infanta; € 40

**2241-52** Mandana Gol Mohammadi  
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr,  
**18. Nov. + 19. Nov., 2x**  
Tanzstudio Ana Infanta; € 40

NEU im Programm

**Bollywood – Tanz**

Der Bollywood-Tanz ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, orientalischem Tanz und Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft

Osten und Westen, Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

### Wochenkurs

**2242-51** ☑ *Mridula Singh*  
Do, 17.15 – 18.30 Uhr, **07. Sep. – 19. Okt., 7x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 53

**2242-52** ☑ *Mridula Singh*  
Do, 17.15 – 18.30 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 53

### Workshop

**2242-60** ☑ *Mridula Singh*  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

**2242-61** ☑ *Mridula Singh*  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Dez., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

### 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, **29. Sep. – 08. Dez., 9x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

### Workshop

Der Workshop beschäftigt sich vor allem mit den schlängelartigen, binenkörperlichen Bewegungen und zeigt Möglichkeiten auf, wie diese im Tanz eingebaut werden können. Durch Variationen in den Kombinationen ist der Workshop sowohl für Anfängerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen geeignet.

**2244-51 West** ☑ *Stefanie Riedasch*  
So, 11.00 – 14.30 Uhr, **10. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Orientalischer Tanz – Basis

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen,

schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, den Frauen tanzen. Sie lernen Grundschritte und -bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

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

**2245-51** ☑ *Sevil Sayan*  
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **11. Sep. – 18. Dez., 13x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

**2245-52 West** ☑ *Nuran Zinnel*  
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Okt. – 11. Dez., 9x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

### Orientalischer Tanz – 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.

**2247-51** ☑ *Sevil Sayan*  
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **11. Sep. – 18. Dez., 13x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

**2247-52 West** ☑ *Nuran Zinnel*  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Okt. – 11. Dez., 9x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

### 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*  
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**2248-52 West** ☑ *Niloofar Bijanzadeh*  
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **03. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Internationale Folkloretänze – Aufbau

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

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

**2253-51 Hildegard Faber**  
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 07. Nov., 7x**  
Schwarzburgschule (Eingang über Schwarzburgstr.); € 63

**2253-52 Nord Ehrwart Racky**  
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. Okt. – 22. Jan., 12x**  
Fried-Lübbecke-Schule; € 108

**2253-53 Nord Ehrwart Racky**  
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **11. Okt. – 24. Jan., 12x**  
Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 108

**2253-55 Hildegard Faber**  
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Nov. – 23. Jan., 7x**  
Schwarzburgschule (Eingang über Schwarzburgstr.); € 63

### Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition

#### Reihen-, Kreis- und Paartänze

Bal Folk ist ein Mitmach-Tanztreff zu französischer Folkmusik. Je nach Musik wechseln sich Reihen-, Kreis- und Paartänze ab. Feste Tanzpartner/-innen sind eher unüblich, daher sind Einzelanmeldungen willkommen. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen, und nicht die perfekte Ausführung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe

**2255-51 West Wiebke Linde**  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 12

**2255-52 West Wiebke Linde**  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 12

### Leichte Folkloretänze

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

#### Teil 1

**2257-51 West Jens Klüsche**  
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 24

#### Teil 2

**2257-52 West Jens Klüsche**  
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 24

NEU im Programm

## Tänze der Balkanländer

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

Der Workshop ist auch für Pädagogen/-innen interessant.

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

### Teil 1

**2258-51 West** Jens Klüsche

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 24

### Teil 2

**2258-52 West** Jens Klüsche

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **03. Dez., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 24

## Gesellschaftstanz

Gesellschaftstänze sind Ihnen nicht fremd, doch Sie hatten wenig Gelegenheit zum Tanzen und daher einiges vergessen? Hier können Sie zusammen mit einem/einer Partner/-in Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundschriffe erlernen Sie neue Figuren.

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen. Bitte als Paar anmelden.

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

Bitte mitbringen: Ersatzschuhe und etwas zum Trinken.

### Teil 1: Standardtänze

Bei den Standardtänzen widmen wir uns dem langsamen Walzer, Wienerwalzer und Quickstep

**2259-51** Swen Moudry; N.N.

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

### Teil 2: Lateinamerikanische Tänze

Bei den lateinamerikanischen Tänzen liegt der Schwerpunkt auf Rumba, Cha Cha Cha und Jive

**2259-52** Swen Moudry; N.N.

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **15. Okt., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

## Salsa

Salsa hat seine Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas, wie z.B. auch der Son, Mambo, Cha Cha Chá und Rumba.

Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl.

Dieser Workshop bereitet Sie auf die ersten Schritte, Bewegungen vor und erweitert Ihr Musikverständnis.

Für Anfänger/-innen. Bitte als Paar anmelden.

Ersatzschuhe und etwas zum Trinken bitte mitbringen.

**2260-51** Swen Moudry; N.N.

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

## Schottischer Tanz – Anfänger/-innen

Scottish Country Dancing ist eine moderne Form des britischen Gesellschaftstanzes aus dem 18. Jahrhundert. Es fördert den ganzen Menschen: auf einer physischen, mentalen und sozialen Ebene. Getanzt wird in Gassen oder Square Sets zu mitreißender schottischer Musik. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Schritte und Figuren sowie einige Tänze aus dem großen Repertoire dieser lebenden Tanztradition.

NEU im Programm

NEU im Programm

Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: weiche Schuhe (Gymnastik-, Ballett- oder Jazzschuhe) und bequeme Kleidung. Einzelanmeldung möglich.

**2261-51 West** Anselm Lingnau

Sa, 14.00 – 18.15 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr, **18. + 19. Nov., 2x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

## Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze mit ihren schönen Melodien sind immer beliebt. Sie erlernen einige Basisstänze, auch aus Kreta. Am Sonntag stehen leichte und anspruchsvollere Variationen des berühmten Sirtaki auf dem Programm, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas“ nach der Musik von Mikis Theodorakis. Außerdem tanzen wir den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz der Metzger.

**2262-51 Nord** Jens Klüsche

Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 24

Stadtbücherei  
Frankfurt am Main

**Main.Klang**  
Das Tonstudio.

Einen Podcast aufnehmen,  
einen eigenen Song produzieren  
oder einfach nur jammen?

Das geht in unserem hochwertigen  
Tonstudio Main.Klang.

Mehr Infos: [stadtbuecherei.frankfurt.de](http://stadtbuecherei.frankfurt.de)

Facebook Instagram YouTube

# Musik

## Online: Studium Musicale – Musik am Ende des Jahrtausends

Anfang des 20. Jahrhunderts befreiten Komponisten wie Arnold Schönberg, Alban Berg und Anton Webern sich aus den Fesseln musikalischer Konventionen. Ihre Neuerungen betrafen alle Dimensionen des musikalischen Kunstwerks: Harmonik, Rhythmus, Klangfarbe, Dynamik, Form und auch den Kunstcharakter der Neuen Musik selbst. Bislang Nebensächliches, Unbeachtetes und Profanes wurde zum Gegenstand künstlerischen Ausdrucks. Der Bruch mit den musikalischen Traditionen schaffte jedoch ein Problem: Ohne allgemein verbindliche Hörkonventionen, die das Verstehen der Musik ermöglichen, schufen sie in ihren Werken individuelle Sinngefüge, die ohne Vermittlung unverständlich blieben. Wir nähern uns verschiedenen Stilrichtungen der Neuen Musik an und erkunden zudem ihren Einfluss auf Pop, Jazz und Filmmusik. Die zehn Vorträge können nur als Gesamtprogramm gebucht werden. Einzelbuchungen sind nicht möglich. Wir benutzen die Internetplattform Zoom. Zusteigen ist jederzeit möglich.

**2302-60** ① N.N.

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Okt. – 20. Dez., 10x** Online; € 69

### Was war die Neue Musik?

Wir widmen uns dem anfänglichen Impuls der Neuen Musik zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Das Neuland, das der Wiener Komponist Arnold Schönberg und seine Schule betreten haben, steht vor allem im Lichte der Emanzipation der Dissonanz. Sie begann als Infragestellung der gesamten musikalischen Tradition der Romantik, in deren Schoß sie zugleich geboren wurde. Heute blicken wir auf ein ganzes Jahrhundert dieser klingenden Infragestellung und wollen gemeinsam diskutieren, welche Fragen die Neue Musik bis heute aufwirft. Was war neu an der Neuen Musik? Und was heißt es, dass die Neue Musik mittlerweile 100 Jahre alt ist und Adorno bereits vor 60 Jahren vom Altern der Neuen Musik sprach?

**2302-61** Jim Igor Kallenberg

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

### Impressionistische Klanglandschaften

Wie klingt eigentlich der Impressionismus? Man kann es sich heute kaum noch vorstellen, wie revolutionär die Strömungen der Neuen Musik damals waren. Die Form loslassen, den Augenblick genießen

und eine flüchtige Atmosphäre einfangen, das zeichnet die großartigen Traum(Klang)landschaften der Impressionisten aus. Bildende Kunst und Musik beeinflussen einander hier stärker denn je. Wir tauchen ein in die Zeit von Debussy, Ravel und Dukas und den Impressionismus in Frankreich.

**2302-62** Clara-Franziska Petry

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Okt., 1x**

### Entwicklungen im Jazz um die Jahrtausendwende und darüber hinaus

Quo vadis Jazz? Seit den 70er Jahren wird der Jazz immer wieder für tot erklärt – doch Totgesagte leben bekanntlich länger. Der Jazz, welcher sich vor allem dadurch kennzeichnet immer auch die jeweils aktuellen Musikströmungen einzubinden, ging seit den späten 70er / frühen 80er Jahren neue Wege – und das nicht nur in musikalischer Hinsicht. Bis zur Jahrtausendwende und darüber hinaus entwickelte sich der Jazz vor allem in Deutschland auch gesellschaftlich bzw. sozialhistorisch. Wir werfen einen Blick auf die verschiedenen künstlerischen und strukturellen Entwicklungen, die der Jazz in diesem Zeitraum genommen hat und gehen der Frage nach, wie lebendig und relevant der Jazz in der heutigen Zeit noch ist.

**2302-63** Mirko Meurer

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Nov., 1x**

### Zwölftontechnik – Schönberg, Webern und Berg

Ob man mit zwölf Tönen in der Musik alles das, was man als Komponist ausdrücken möchte so anordnen kann, dass eine logische Komposition entsteht? Schönberg und seine Schüler Berg und Webern haben mit der Zwölftontechnik innerhalb des atonalen Komponierens ein musikalisches Ordnungsprinzip vorgelegt, das wie kein anderes die Musikgeschichte des 20. Jahrhunderts beeinflusste. Wie kam es aber eigentlich zu dieser Entwicklung?

**2302-64** Clara-Franziska Petry

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Nov., 1x**

### Neo-Avantgarde nach 1945: Stockhausen, Cage, Boulez, Adorno... Darmstädter Schule?

Nach dem Zivilisationsbruch des Nationalsozialismus wollte man vor allem in Deutschland die Fenster weit aufreißen und frischen Wind in die muffig-stickige Monokultur deutscher Musik lassen. Bei den 1946 gegründeten internationalen Ferienkursen für Neue Musik in Darmstadt formierte sich die Darmstädter Schule zu einem musikalischen

Neuanfang. Die Akteure dieser Neo-Avantgarde waren Komponisten wie John Cage, Karlheinz Stockhausen, Pierre Boulez oder Luigi Nono. Ihre Ansätze waren international prägend für die zeitgenössische Musik nach 1945 und bis heute: Ob totale Kontrolle aller musikalischen Parameter wie im Serialismus oder die Zufallskompositionen von John Cage: Darmstadt war der Ort, an dem die Frage, was Musik heute ist, verhandelt wurde.

**2302-65** Jim Igor Kallenberg

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

### Musikalischer Minimalismus – Reich, Glass und Young

Musikalischer Minimalismus? Von wegen, hier steckt viel mehr dahinter als man denkt! Wir tauchen ein in die Werke von Philipp Glass, Steve Reich und La Monte Young und staunen, wie Musik hier transnationale Grenzen durchbricht und beispielsweise ein neues Verständnis von Zeit innerhalb des musikalischen Materials hervorbringt.

**2302-66** Clara-Franziska Petry

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Nov., 1x**

### Außereuropäische Einflüsse in der Neuen Musik

In der Neuen Musik öffnen sich Komponisten vermehrt außereuropäischen Musikeinflüssen. Wir schauen uns unter anderem Motive indischer Musik und Kultur sowie Gamelan Musikensembles aus Indonesien an und zeigen wie die Faszination für entferntere Kulturen das Kunstschaffen in Europa beeinflusst.

**2302-67** Clara-Franziska Petry

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Nov., 1x**

### Stockhausen und die Beatles

Während Kompositionen im Bereich der Neuen Musik Zuhörende zum Stillsitzen erziehen, tobt der Fan von Popmusik ausgelassen auf Popmusikkonzerten. Überraschend wie stark dennoch das eine das andere beeinflusst hat. Wir schauen uns an wie Stockhausen die Beatles, elektroakustische Musik die Band Kraftwerk und Minimal Music den Techno beeinflusste.

**2302-68** Clara-Franziska Petry

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Dez., 1x**

### Über die Wahrnehmungsdimensionen von Neuer Musik

Dr. Iris Mencke vom Hanse Wissenschaftskolleg in Delmenhorst forscht zur Vielschichtigkeit menschlicher Erfahrungen mit Musik. Im Zentrum ihres Interesses stehen neuronale, verhaltensbezogene und affektive Korrelate der Neuen und zeitgenössischen Klassik, einem Musikstil mit einem besonders hohen

Maß an Vorhersageunsicherheit. Mit qualitativen und quantitativen Methoden untersucht sie, welche Mechanismen einer positiven Erfahrung mit dieser Musik zugrunde liegen und auf welche Weise die teils schwer vorhersagbare Musik psychologische Dimensionen im Zusammenhang mit Synchronisation, Vorhersage und Erwartung moderiert.

**2302-69** N.N.  
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Dez., 1x**

### **Einfluss der Neuen Musik auf die Filmmusik**

Dieser Vortrag war zum Drucktermin des VHS-Programmhefts noch nicht fertig geplant. Er wird zeitnah veröffentlicht. Bitte schauen Sie dafür auf die Homepage vhs.frankfurt.de.

**2302-70** N.N.  
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Dez., 1x**

## **Stimmbildung**

### **Stimmbildung**

#### **Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Verbesserte Atemtechnik und eine bewusste Körperhaltung helfen dabei, eigene Resonanzen zu nutzen. Artikulation, Klangwahrnehmung und die Fokussierung der Stimme werden im kontinuierlichen Training gefördert.

Ziel ist es, einen bewussten und sensiblen Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln, zu pflegen – und das Gelernte im gemeinsamen Gesang anzuwenden.

Für alle, die gerne zu Hause oder im Chor singen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe  
Materialkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**2321-53** Philipp Höhler  
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. Okt. – 04. Dez., 8x**  
Mehrgenerationenhaus; € 60

**2321-56** Philipp Höhler  
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
Mehrgenerationenhaus; € 29

### **Geh mal wieder ins Konzert**

An vier Abenden gehen wir gemeinsam in die Alte Oper ins Konzert. Erleben Sie eine anregende Auswahl ganz unterschiedlicher Konzerte. Zu jedem Werk erhalten Sie eine einstündige Einführung in der VHS. Gut vorbereitet steht dann dem Musikgenuss nichts mehr im Wege. Die Konzertkarten erhalten Sie bei der ersten Einführung. Weitere Informationen zu den Konzerten entnehmen Sie bitte der Homepage der Alten Oper.  
Die Materialkosten beinhalten die vergünstigten Konzertkarten.

**2302-90** ① N.N.  
**29. Okt. – 17. Dez., 4x**  
Einführungen: VHS Sonnemannstraße,  
Konzerte: Alte Oper Frankfurt;  
€ 40, Mat. Kosten € 40

### **Orchestre Philharmonique de Radio France und Sol Gabetta**

Es gebe viele Orchester, die das Cellokonzert von Édouard Lalo nicht unbedingt gerne aufs Programm setzen, diese Erfahrung hat die Cellistin Sol Gabetta in den vergangenen Jahren immer wieder machen müssen. Das Werk sei eben ein bisschen „tricky“, und es fordere eine extreme Flexibilität und Wachsamkeit des Orchesters, auf die umso größeren Freiheiten des Soloparts zu reagieren. Die Musikerinnen des Orchestre Philharmonique de Radio France und Dirigent Mikko Franck aber spitzen gern die Ohren, um sich unmittelbar auf die ausgedehnten Belcanto-Phrasen der Cellostimme einzulassen. Schließlich kennen sich die Rundfunkmusikerinnen und die argentinisch-schweizerische Cellistin aus langjähriger Zusammenarbeit und sind bestens aufeinander eingestimmt.

So, 16.30 – 17.30 Uhr, **29. Okt., 1x**  
Einführung: VHS SonnemannstraßeKonzert: 19.00 Uhr, Alte Oper, Großer Saal

### **Alexandre Kantorow – Klavier**

Zu den jungen Künstlerinnen, die derzeit die Klassikwelt erobern, zählt der Pianist Alexandre Kantorow. 2019 hatte er mit gerade einmal 22 Jahren als erster Franzose den prestigeträchtigen Moskauer Tschaiowsky-Wettbewerb gewonnen und sich damit für weitere Aufgaben empfohlen. Ein großes Debüt folgte aufs andere. In der Alten Oper gab er im März 2022 seinen Einstand gemeinsam mit den Münchner Philharmonikern und wurde mit Bravourufen gefeiert.

- Béla Bartók, Rhapsodie op. 1
- Franz Liszt, Étude d'exécution transcendante Nr. 12 h-Moll „Chasse-neige“, Années de Pèlerinage, 1e année: „Vallée d'Obermann“
- Gabriel Fauré, Nocturne Nr. 6 Des-Dur op. 63

- Sergej Rachmaninow, Sonate Nr. 1 d-Moll op. 28
  - Johann Sebastian Bach, Chaconne d-Moll für die linke Hand (bearb. von Brahms)
- Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Nov., 1x**  
Einführung: VHS Sonnemannstraße  
Konzert: 20.00 Uhr, Alte Oper, Mozart Saal

### **2x hören: Bach**

„Sie sind die Quintessenz von Bachs Schaffen, und Bach selbst ist die Quintessenz aller Musik.“ Das sagte der große Pablo Casals einmal über die Cellosuiten Johann Sebastian Bachs – nachdem er sich über Jahrzehnte hinweg mit diesem gewaltigen Opus befasst hatte und erst mit 60 Jahren eine Einspielung vorlegte. Keine Frage: Die Suiten sind Schatz, Geheimnis, Vermächtnis und fordern die, die sie interpretieren, ebenso wie die, die sie hören. Grund genug, in der Reihe „2 x hören“ eine der Suiten näher zu beleuchten, um der Faszination auf die Spur zu kommen. Dafür sorgt Jean-Guihen Queyras nicht nur mit seiner doppelten Interpretation der fünften Suite, sondern auch im Gespräch mit Moderator Markus Fein über ein Werk, das nicht nur in seiner Entstehungszeit „waghalsig und unmöglich“ zugleich war, so Queyras.

Konzert: Freitag, 08. Dezember, 20.00 Uhr,  
Alte Oper, Mozart Saal  
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### **Bamberger Symphoniker und Patricia Kopatchinskaja**

2020 schrieb der italienische Komponist Luca Francesconi der Geigerin Patricia Kopatchinskaja ein Violinkonzert auf den Leib. Ein Werk für eine wagemutige Künstlerin, die sich bereitwillig einlässt auf außergewöhnliche Spieltechniken. Zwei Jahre nach ihrer kompletten der Pandemie zum Opfer gefallenen Fokus-Residenz in der Alten Oper kehrt die Geigerin mit den Bamberger Symphonikern in den Großen Saal zurück. Und widmet sich jetzt endlich Francesconis neuem Gattungsbeitrag, mit dem der Komponist „das Publikum ermutigen will, aufzuhören zu denken und stattdessen dem Instinkt zu folgen“. Auf Neuland folgt Altvertrautes: Ludwig van Beethovens rhythmisch markante siebte Sinfonie – Werk eines ebenfalls wagemutigen Künstlers – steht im zweiten Teil auf dem Programm.

So, 16.30 – 17.30 Uhr, **17. Dez., 1x**  
Einführung: VHS Sonnemannstraße  
Konzert: 20.00 Uhr, Alte Oper, Mozart Saal

### **In Kooperation mit der Alten Oper Frankfurt**



**ALTE OPER**  
FRANKFURT

## Instrumentalkurse

### Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

#### Notenlesen, Tonleitern, Akkorde ...

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u. a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

#### 2330-50 *Andi Saitenhieb*

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 10

#### Online

#### 2330-52 *Andi Saitenhieb*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. Nov. – 13. Dez., 4x**  
Online; € 54, Mat. Kosten € 10

### Online: Gehörtraining für den musikalischen Alltag

#### Lieder nach Gehör begleiten und Melodien heraushören

Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien Ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!“ begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen.

Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

#### 2330-54 *Andi Saitenhieb*

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **10. Okt. – 07. Nov., 4x**  
Online; € 54, Mat. Kosten € 10

### Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

#### 2330-56 *Andi Saitenhieb*

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 10

### Altblockflöte für Anfänger/-innen

Interessierte können sich mit den Grundlagen des Altblockflötenspiels vertraut machen: Atemführung, Artikulation und Grifftechnik werden bald keine Fremdwörter mehr sein! Das gemeinsame Musizieren steht dabei von Anfang an im Zentrum. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer  
Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

#### 2331-50 *Sabine Kühnert*

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 11x**  
VHS Sonnemannstraße; € 148

### Blockflötenensemble

Blockflötenspielende sind eingeladen, mehrstimmig durch alle Stilepochen zu musizieren und dabei zugleich ihre musikalischen und technischen Möglichkeiten auf dem Instrument zu erweitern. Alle Größen der Blockflötenfamilie sind willkommen, ganz besonders auch tiefe Flöten.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse auf mindestens einer Blockflöte und Notenkenntnisse  
Bitte mitbringen: eigene Blockflöte(n) und Notenständer  
Zusatzkosten: ca. 2 € für Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### 2331-52 *Sabine Kühnert*

Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 11x**  
VHS Sonnemannstraße; € 148

### Mundharmonika/Blues Harp zum Kennenlernen

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Wir vermitteln Ihnen, was das kleine und vielseitige

Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending“), die richtige Atmung und einen guten Ton. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

#### 2340-50 *Linda Krieg*

So, 09.30 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

#### Aufbau

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending“ (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen“) sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z. B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

#### 2340-52 *Linda Krieg*

Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

### Cajòn

#### zum Kennenlernen

„Cajòn“, auf Deutsch Kistentrommel, ist ein aus Peru stammendes Rhythmusinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: Das Instrument bildet eine perfekte Schnittstelle aus Percussion und Schlagzeug und ist dadurch vielfältig einsetzbar. Sein Klang ist trommelähnlich und wird auf dem Instrument sitzend mit beiden Händen gespielt. Auf den mit Holzplatten versehenen Schlagflächen der Cajòn kann man mit einfachen Mitteln einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Der Kursleiter zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen.

Bitte beachten: Zum Spielen bitte keinen Rock und keine Ringe tragen.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

#### 2343-50 *Khodadad Bahmani*

So, 13.00 – 15.30 Uhr, **10. Sep., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29, Mat. Kosten € 10

## Djembé

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas: Wir tauchen ein in die afrikanische Kultur und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennen. Dabei können wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und bereits geübte Trommler/-innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung erweitern. Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden.

Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

### 2344-50 Kiere Diallo

So, 11.30 – 15.30 Uhr, **01. Okt., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

### 2344-52 Kiere Diallo

Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

**siehe auch:** Klangwerkstatt – Ein tonreiches Klangspiel bauen, 2610-01N

## 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: eigene Ukulele

### 2350-51 West Linda Krieg

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

### 2350-52 Norbert Enz

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42

### Spezial: Christmas Songs

Ein anregender Mix von mehr oder weniger traditionellen Weihnachtsliedern zur Einstimmung auf die Adventszeit oder zur Vorbereitung des Musizierens unter dem Baum: in lockerer Atmosphäre spielen wir Stücke z.B. von John Lennon oder hawaiianische Melodien, bei denen der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht. Da wir allein aufgrund der Liedauswahl sicher nicht in Besinnlichkeit versinken, ist der Workshop auch für bedingt

weihnachtsbegeisterte Menschen bestens geeignet, die Interesse am Ukulele-Spiel haben.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

Zusatzkosten: € 6 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

### 2350-57 Norbert Enz

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42

## Ukulelenensemble „UkeSONGS“

In den Ensembles werden neue Songs, Akkorde und Schlagmuster erarbeitet und das bereits vorhandene Repertoire aufgefrischt. Auch Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen haben ihren Platz. Weitere Themen sind Grundlagen des Einzelnoten- und Fingerpickingspiels und nach Absprache ergänzende Inhalte wie z.B. Einstieg in die Improvisation, Mediennutzung, Üben mit Software, Musiktheorie oder Rhythmustraining – stets eingebettet in eine lockere Lernatmosphäre. Inhaltlich steht die Auswahl in diesem Halbjahr unter dem Motto „All I Have To Do Is Dream“ – Songs rund um das Thema Träume. An 4 Abenden wird der Kurs durch die Live-Begleitung eines Perkussionisten bereichert.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

Zusatzkosten: € 10 für Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

### Ensemble 1

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster

### 2350-65 Norbert Enz

Di, 17.30 – 19.15 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 9x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95

### Ensemble 2

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse auf Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen allen offenen Akkorden, stolperfreies Spielen komplexer Schlagmuster und erste Erfahrungen im Fingerpicking

### 2350-66 Norbert Enz

Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 9x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

## Gitarre

### zum Kennenlernen

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und

lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmte Fußbänkchen und ein Plektrum (medium) sind empfehlenswert.

### 2351-50 Michael Bernschneider

Sa + So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 69

## Grundlagen

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

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)  
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

### 2352-50 Michael Bernschneider

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**  
Klingerschule; € 120

### 2352-52 Nord Tillman Suhr

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 12x**  
Nordwestzentrum; € 98, Mat. Kosten € 5

## Aufbau I

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

### 2353-50 Michael Bernschneider

Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**  
Klingerschule; € 120

### 2353-54 Nord Tillman Suhr

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 12x**  
Nordwestzentrum; € 105, Mat. Kosten € 5

## Aufbau II

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier weiter in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und



Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2354-50** Michael Bernschneider

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x** Klingerschule; € 120

**2354-52 West** Tillman Suhr

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 10x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

## Liedbegleitung mit der Gitarre

### Grundlagen

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger/-innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. 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, **12. Okt. – 18. Jan., 11x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

### Aufbau

Für diejenigen, die bereits einen Kurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger/-innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

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

**2355-52** Oliver Kramer

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Okt. – 16. Jan., 11x** VHS Sonnemannstraße; € 90

## 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: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

**2356-50 Süd** Bernd Egon Jensen

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x** Carl-Schurz-Schule; € 96

## 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, **10. Okt. – 12. Dez., 10x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 88, Mat. Kosten € 5

### Blues-Gitarre für Anfänger/-innen

Sie sind Gitarren-Neuling oder haben schon ein paar Vorkenntnisse und wollen einen Einstieg in den Blues finden? Lernen Sie die verschiedenen Bluesformen und die bluestypischen Begleitungen. Was ist ein Shuffle? Was ist ein Blues-Schema? Wie kann man spontan in Sessions zusammenspielen, zur CD spielen oder etwas heraushören? Sie lernen alle wichtigen Spieltechniken der Gitarre kennen und wie man sie passend einsetzt. Und Sie werden von Anfang an zu Bluesklassikern mitspielen!

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse auf der Gitarre sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Jede/-r wird dort abgeholt, wo sie/er sich musikalisch gerade befindet.

Bitte mitbringen: Gitarre (es können sowohl elektrische als auch akustische Gitarren verwendet werden)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

**2358-52** Andi Saitenhieb

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 10

### Blues auf der akustischen Gitarre

In praktischen Übungen lernen wir verschiedene Fingerstyle-Varianten, Begleittechniken, rhythmische und harmonische Stilistiken, acht- und zwölftaktige Akkordfolgen, die Blues-Tonleiter als Melodievokabular und Blues-Riffs kennen.

Alle Übungen sind in Tabulatur und Notation in einem Heft dokumentiert, begleitende Hörbeispiele finden sich auf einer Website.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel  
Bitte mitbringen: akustische Gitarre

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2358-53** Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

## Online: Basic Jazz & Swing Guitar

### Ein leichter Einstieg für Rock- & Folk-Gitarristen

Möchten Sie gerne Jazzgitarre spielen lernen, fühlen sich aber von den unzähligen Möglichkeiten überwältigt und wissen nicht, wo sie anfangen sollen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn Swing und Jazz müssen nicht kompliziert sein. Lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten einfachen typischen Jazz-Akkorde und Swing-Rhythmen kennen. Der Workshop ist äußerst praxisorientiert: Mit jedem neuen Akkord spielen Sie sofort einen einfachen Jazz-Standard. Vorkenntnisse: Sie sollten ein paar Akkorde und Rhythmen spielen können, Jazz-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

**2358-54** Andi Saitenhieb

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **11. Okt. – 08. Nov., 4x** Online; € 54, Mat. Kosten € 10

## Durchblick in der Jazz-Harmonik für Gitarre

### Theorie und Praxis

Was macht den Jazz so anders? Er prägt viele andere Stilrichtungen und erfindet sich bis heute immer wieder neu. Neben der stiltypischen Improvisation und dem dynamischen Zusammenspiel der Musiker/-innen gibt es grundlegende Begriffe, die die so eigene Harmonik verständlich machen. Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen wie Akkordskalen, erweiterte Harmonien und Akkorde, Substitutionen oder den Dominanzzyklus und lernen aber auch ganz praktisch den Einsatz für das eigene Gitarrenspiel kennen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel  
Bitte mitbringen: Gitarre  
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2358-55 Nord** Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez., 1x** Nordwestzentrum; € 42, Mat. Kosten € 5

## Gitarre spielen wie

### Eric Clapton

### Lerne seine besten Songs und Gitarren-Riffs

Eric Clapton ist einer der größten Gitarristen der Musikgeschichte. Wir widmen uns den besten Songs und Gitarren-Parts aus seiner langen Karriere, z.B.

NEU im  
Programm

Cream, Derek & The Dominoes (Layla!), seinen Blues-Songs und dem Unplugged-Album. Am Ende des Workshops können Sie nicht nur die gelernten Songs und Riffs spielen, sondern haben auch die Herangehensweise sowie die Spieltechnik von Clapton verstanden.

Auf Wünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen.

Vorkenntnisse: Sie sollten bereits einfache Gitarren-Riffs und Melodien spielen können.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

### **2358-58** *Andi Saitenhieb*

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 10

## **Classic Rock Guitar Riffs**

### **Spielen Sie die besten Songs und Gitarren-Riffs**

Classic Rock, wir lernen im Workshop die besten Original-Riffs von einigen der absoluten Kracher dieses Genres: Cream, Deep Purple, ACDC, Led Zepelin, Lenny Kravitz, Jimi Hendrix usw. Auf Wünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen.

Vorkenntnisse: Sie sollten bereits einige Akkorde (z.B. Power-Chords), einfache Melodien oder Riffs spielen können.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

### **2358-60** *Andi Saitenhieb*

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 10

## **„Jammen“ für Einsteiger/-innen**

### **Gemeinsam Blues spielen für Gitarre und Bass**

Würden Sie gerne mal bei einer Blues Session (oder sogar in einer Blues-Band) mitspielen? Hier lernen und üben Sie, was Sie für die Bühne brauchen:

- die wichtigsten Blues-Stile und ihre Merkmale
- das Zusammenspiel von Bass, Gitarre und 2. Gitarre und wie Sie immer die passenden Parts finden
- Spieltechniken und Improvisationskonzepte, die immer funktionieren und großartig klingen
- Tipps gegen Lampenfieber, die DOs und DON'Ts einer Jam Session und viele weitere Tipps und Tricks aus der Praxis

Und vor allem soll der Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren nicht zu kurz kommen.

Voraussetzung: Grundlegende Spieltechniken des Instruments, Sie müssen aber nicht fortgeschritten sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: das eigene Instrument

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

### **2358-62** *Andi Saitenhieb*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 10

## **Folkmusik-Ensemble**

Wir spielen traditionelle Folkmusik, hauptsächlich westeuropäischer Regionen: Je nach Besetzung z.B. Tänze aus der Bretagne, Session-Stücke irischer Pubs, Dudelsackmelodien aus dem spanischen Galicien oder fränkische Wirtshaussmusik. Außerdem kann es auch den einen oder anderen Abstecher in die Klezmer-Musik geben. Willkommen sind alle Instrumente für Melodiespiel, Begleitung oder Rhythmus. Wir werden ein vielfältiges Repertoire kennenlernen, Erfahrungen im Zusammenspiel machen und alten Melodien neuen Groove verleihen.

Voraussetzung: Spielpraxis auf dem eigenen Instrument

### **2360-50** *Torsten Dreher*

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 11.00 – 16.30 Uhr, **07.**

**Sep. – 28. Jan., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 78

## **Online: Songwriting leicht gemacht**

Sie möchten Songs schreiben, finden aber keinen Anfang? Oder Sie haben Ideen für einen Text oder eine Melodie, wissen aber nicht, wie daraus ein ganzer Song entstehen kann? Hier lernen Sie die Grundlagen des Songwritings sowie verschiedene Herangehensweisen ganz praktisch: Jeder Teilnehmende erarbeitet Ideen für Songs, von denen er dann unter Anleitung eine ausarbeitet. Inhalte sind:

- Songformen und -aufbau,
- Songtexte und Reime
- Melodien und Akkordfolgen
- Arrangements, Hooks und Riffs
- Nützliche Hilfsmittel

Sie schreiben nicht nur einen fertigen Song, sondern werden mit dem Gelernten auch in der Lage sein, viele weitere Songs zu schreiben.

Das Tempo des Kurses wird an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Bitte bereithalten: (Begleit-)Instrument falls vorhanden

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

### **2360-52** *Andi Saitenhieb*

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Nov. – 12. Dez., 4x**

Online; € 54, Mat. Kosten € 10

# Fotografie

## Fotografieren lernen

### **Mit dem Smartphone fotografieren**

Die Alternative zum Fotoapparat?! Wir beschäftigen uns mit Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der Fotografie mit dem Smartphone. Welche Unterschiede gibt es und wie wirken sie sich aus? Fotografisches Grundlagenwissen schafft auch hier die Basis für außergewöhnliche Fotos.

Beispielthemen aus dem Kursinhalt:

- Foto-Apps für manuelle Einstellmöglichkeiten
- Grundlagen zu Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO
- Bildgestaltung und Bildaufbau
- Bilddatenübertragungswege auf andere Medien
- Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
- Praktisches Zubehör: Folien, Haltesysteme, Stative, Fernauslöser, Schutzhüllen
- Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone mit Ladekabel, Powerbank falls vorhanden

### **2403-50 Nord** *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 5

### **2403-52** *Martin Schmidt*

Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 5

### **2403-54 West** *Martin Schmidt*

Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **20. Jan., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 5

## **Fotografische Grundlagen für alle Kameratypen**

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

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

**2403-56 Nord** Thomas Schröder

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr,

**30. Sep. + 01. Okt., 2x**

Nordwestzentrum; € 80

**Fotografische Grundlagen für Spiegelreflex- und Systemkameras mit Exkursion in Frankfurt**

Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bildergebnissen.

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte  
Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

**2403-58** Arno Moriwaki; Anna Moriwaki

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. – 03. Sep., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

**2403-60** Arno Moriwaki; Anna Moriwaki

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. – 15. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

**Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung**

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie möchten die Funktionen Ihrer Kamera besser verstehen und effektiver nutzen? Mit praxisbezogenen Übungen festigen wir das Wissen zu Grundlagen, Technik und Bildgestaltung. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Autofokus, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für noch schönere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Zusätzlich zum Grundlagenwissen erhalten Sie die besondere Möglichkeit praxisbewährtes Fotozubehör kennenzulernen und auszuprobieren, z.B. Filter, Stativ, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive DVD mit Beispielbildern.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

**2404-58 West** Martin SchmidtSo, 11.00 – 18.00 Uhr, **12. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; €

47, Mat. Kosten € 16

**2404-60 Nord** Martin SchmidtSo, 11.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

**2404-62** Martin SchmidtSo, 11.00 – 18.00 Uhr, **21. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

**mit Exkursion in den Palmengarten**

Für die Exkursion am Sonntag im Palmengarten, bitte zusätzlich mitbringen: Geladener Ersatz-Akku, Verpflegung, Alu-Sitzkissen, Notizblock  
Zusatzkosten: ggf. ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

**2404-64** Martin Schmidt

Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,

**09. + 10. Sep., 2x**

Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 85, Mat. Kosten € 16

**Aufbau****„Fake Pictures“ in Theorie und Praxis Fotografie und die Manipulation durch Bilder – Bildungsurlaub**

Das anfangs als wahr und objektiv geltende Medium der Fotografie wurde schon immer als manipulative Waffe eingesetzt. Die Möglichkeiten der Manipulation, sowohl an wie auch mit Fotos, untersuchen wir genauso wie das Ideal der „Veränderbarkeit der Welt durch Fotografie“. Wir befassen uns mit der historischen Entwicklung der Bildmanipulation und analysieren mehr oder weniger bekannte, gefälschte und gestellte Beispiele sowie den fotografischen Katastrophenjournalismus. In der Auseinandersetzung mit ausgewählten Materialien und der aktuellen Medienberichterstattung versuchen wir, eine eigene differenzierte und reflektierte Haltung zu dem Thema zu erarbeiten. Vor allem suchen wir in einem Praxisteil Motive in unserem Umfeld und manipulieren selbst Realität mit Mitteln der Kamera – ganz ohne Bildbearbeitung, aber weit entfernt vom Original.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse  
Bitte mitbringen: Kamera, Speicherkarte, geladene Akkus

**2406-50** Anouchka Olszewski; Peter GieferMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

**Portraitfotografie****Grundlagen**

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Portrait, das aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Portraitfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten. Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell.

Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven und Blitzgeräte falls vorhanden

**2408-50** Thomas SchröderSa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

**Porträtfotografie****Vom klassischen Porträt bis zur „street photography“**

Die Porträtfotografie zeigt ein Gesicht, den Menschen im Ganzen oder eine Gruppe, vor allem aber geht es darum, Stimmungen, Launen, Aspekte und Gefühle im Bild festzuhalten. Wir zeigen Beispiele und Herangehensweisen und thematisieren Begriffe wie die Schokoladenseite, den besonderen Moment, sprechende Augen sowie typische Gesten und Mimik. Themen sind ausgehend vom klassischen Porträt der Mensch in der Totale, Street- und Aktionsporträts sowie außerdem das Recht am eigenen Bild. Wir fotografieren uns gegenseitig und besprechen die Bilder direkt im Anschluss.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse  
Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

**2408-52** Anouchka Olszewski; Peter GieferMo, 18.00 – 21.45 Uhr, **22. Jan. – 05. Feb., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 92

**Bildgeschichten****Vom Konzept zur fotografischen Serie**

Im Gegensatz zur Beliebigkeit der digitalen Bilderflut finden wir mit einer konzeptionellen Herangehensweise oft wieder zur Aussagekraft der Fotografie. Zeitgenössische Fotograf/-innen wie die Bechers, Andreas Gursky, Martin Liebscher und Miroslav Tichy machen es uns vor und dienen als

Inspiration. Nach einer Einführung in die unterschiedlichen Herangehensweisen erstellen wir ein eigenes Konzept für eine Fotoserie, welches wir über einen den Zeitraum des Kurses hinweg realisieren – für Teilnehmende, die sich fotografisch mit einem Thema auseinandersetzen, sich gegenseitig inspirieren und am Ende eine eigene Serie präsentieren möchten. Fotografische Grundkenntnisse von Vorteil, aber keine Bedingung

**2408-54** Thomas Schröder  
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

## Perspektivenwechsel

Den fotografischen Standort ändern, fördert einen neuen, oft ungewohnten Blick auf ein vielleicht hinlänglich bekanntes Motiv. In diesem Kurs lernen Sie die passende Perspektive zu finden, aber auch experimenteller zu fotografieren. Dabei wird die Bedeutung der verschiedenen Blickwinkel erläutert sowie mit welchen handwerklichen Methoden und Mittel bewusster gearbeitet werden kann. Ein Kurs für wagemutig Fotografierende aller Genre, von der Architektur-, Landschafts- bis hin zur Tierfotografie. Nach einer Einführung geht es auf Fototour durchs Frankfurter Ostend, anschließend gibt es eine Bildbesprechung in großer Runde.  
Bitte mitbringen: eine Kamera mit Fest- oder Wechselobjektiv

**2408-56** Detlef Sundermann  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 46

## Fotografie trifft auf Malerei

### Impulse für Komposition und Bildgestaltung

Was können Fotografierende von Rubens, van Gogh oder Liebermann lernen? Bei einem ersten Termin im Städel Museum betrachten und entschlüsseln wir die noch heute geltenden bildnerischen Merkmale der Meisterwerke verschiedener Genres. Dabei werden Fragen behandelt wie Bildsymbolik, Goldener Schnitt, Vorder- und Hintergrund zur Verstärkung der AufmerksamkeitsEbene oder Licht als ordnendes bis theatralisches Element. Die Genres sind vor allem Porträt und Landschaft. Der zweite Termin steht ganz im Zeichen der praktischen Umsetzung bei individueller Beratung und gemeinsamer Bildbesprechung.

Bitte mitbringen: Für den praktischen Teil Kamera, ggf. mehrere Objektive, Blitz oder Aufheller, Akku und falls nötig Bedienungsanleitung

**2408-58** Detlef Sundermann  
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**19. + 22. Okt., 2x**  
Treffpunkt: Städel Museum Foyer, Schaumainkai 63;  
€ 62, Mat. Kosten € 3

## Fotografische Entdeckungsreisen

### Foto-Safari

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand interessanter Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt und effektiv einzusetzen.

Themen des Fotopraxisstags sind z.B.:

- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera üben
- Farboptimierung per Weißabgleich
- Blende und Belichtung
- Schärfe und Autofokus
- Anti-Wackel-Tipps

Fotoausrüstung im praktischen Einsatz testen (Objektive, Filter, bequeme Tragesysteme,...)

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. DVD mit Beispielbildern.  
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, empfehlenswert: Ersatz-Akku, falt-Sitzkissen, Notizblock, Verpflegung, Rucksack, o.ä. für optimale Bewegungsfreiheit

Zusatzkosten: ggf. Eintrittsgelder (vor Ort zu zahlen)

### Palmengarten und Schmetterlingshaus

Farben, Formen, Strukturen und mehr: Der Palmengarten bietet alles, was das Herz begehrt. Gemeinsam zaubern wir die überwältigende Schönheit der Natur auf unsere Fotos.

**2412-50** Martin Schmidt  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 40, Mat. Kosten € 16

### Natur-, Landschafts- und Wildlife-Fotografie

Eine Naturwelt voller Überraschungen und Schönheit erwartet uns direkt vor unserer Haustür. Wir treffen Enten, Gänse, Eisvögel, Graureiher, Schwäne, Kormorane, Nutrias, Eichhörnchen und Co eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaftskulisse.

**2412-52** ① Martin Schmidt  
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 40, Mat. Kosten € 16

### Tierfotografie im Zoo

Exotisches aus aller Welt direkt vor Ihrer Kamera sowie viel Wissenswertes für Ihren nächsten erfolgreichen Ausflug in die Wildnis.

Zusatzkosten: Eintritt für den Zoo; bitte die Karte vorher Online buchen, um keine Wartezeiten an der Kasse zu haben.

**2412-54** Martin Schmidt  
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Haupteingang Zoo/Alfred-Brehm-Platz; € 40, Mat. Kosten € 16

### Heavy Metal

#### Dampflokomotiven und Industriebauten

NEU im Programm

Ganz nah heran an die Eisenbahngeschichte geht es am ersten Termin auf das Gelände der Museumseisenbahn in Hanau. Nach einer Einführung in das Industrie- und Reportagefotografie wird auf dem Vereinsgelände fotografiert. Dort stehen nicht nur (fahrbereite) Loks und Waggons aus verschiedenen Epochen, dort wird das „rollende Material“ auch saniert. Das Areal ist wegen seiner Bauten, wie der große Ringlokschuppen, eine historische Besonderheit für sich. Am zweiten Termin steht in der Volkshochschule eine Bildbesprechung mit Nachbearbeitungstipps an.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse  
Bitte mitbringen: Kamera, Objektive und ggf. Blitz und Stativ

**2412-55** Detlef Sundermann  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,  
**02. + 03. Sep., 2x**  
Treffpunkt: Museumseisenbahn Hanau e.V., Heideäcker 1, 63457 Hanau; € 72

### Architekturfotografie zwischen

#### Brutalismus und High Tech

#### Utopien von gestern

In den 60er und 70ern spiegelten sich gesellschaftliche Utopien auch in Design, Architektur und Städtebau und wurden in radikalen Entwürfen umgesetzt. Baustile wie der Brutalismus sind heute umstritten, üben aber gerade auf Fotografierende eine große Faszination aus. Wir lernen, mit welchen technischen Tricks wir atmosphärisch starke Bilder von diesen Motiven in Frankfurt und Offenbach machen können. Eine sachlich-dokumentarische Herangehensweise ist ebenso denkbar wie eine verfremdende, die mit High-Key/Low-Key oder ungewöhnlichen Kamerapositionen arbeitet. Es wird ausführlich auf gestalterische Fragen eingegangen und zum Abschluss stellen wir eine Serie der besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse  
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, leere Speicherkarte, Laptop falls vorhanden

#### 2412-56 Ragnar Knittel

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,

So, 11.15 – 16.15 Uhr, **22. – 24. Sep., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 106

### Gallus- und Europaviertel im Kontrast

Am Skyline Plaza gabelt sich die Straße und führt in zwei Welten, die unterschiedlicher kaum sein könnten: Links das alte, sehr lebendige Gallusviertel, rechts das schicke noch relativ neue Europaviertel, das recht steril und einheitlich daherkommt. Im Spannungsfeld dieser beiden Stadtteile wollen wir uns bewegen und unterschiedlicher Architektur genauso fotografisch nachspüren wie verschiedenen Kulturen und Lebensweisen, in denen sich aber auch Gemeinsamkeiten finden können.

Zum Herausarbeiten der Themen werden Aufgaben verteilt, die Impulse für die fotografischen Herangehensweisen geben sollen.

Bitte mitbringen: Kamera, geladene Akkus und Kenntnisse der eigenen Kamera

#### 2412-58 Ulrike Klaißer

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, Online

Sa + So, 12.00 – 16.00 Uhr, Exkursion

Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, Online

**29. Sep. – 01. Okt. + 13. Okt., 4x**

Online; € 80

### Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Viele nutzen heutzutage hauptsächlich das Smartphone zum Fotografieren. Es hat zwar einige Einschränkungen, ist aber immer dabei. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wo liegen seine Stärken und Schwächen? Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen Übungen während einer Fotoexkursion um. Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert. Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladekabel. Bitte vor dem Kurs die kostenlose App Snapseed installieren.

#### 2412-64 Detlef Sundermann

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

VHS Sonnemannstraße; € 46

### Fokus Bildgestaltung

Entscheidend für ein gutes Foto ist der „fotografische Blick“, daher widmen wir uns intensiv dem Bildaufbau und Blickwinkel, dem Bildausschnitt und

dem Format, Vorder- und Hintergrund, Wirkung von Formen und Farben. Auch mögliche Gestaltungsmittel wie den goldenen Schnitt, Drittelteilung etc. thematisieren wir und üben in der Praxis, wie wir auch unscheinbare Motive in Szene setzen können. Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone). Bitte installieren Sie die kostenfreie App Snapseed. Auch andere Kameras sind willkommen.

#### 2412-66 Manuel Gauda; Nina Czerwenka

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 42

### Geschichte mit der Kamera erleben

#### Architektur und Kunst in Frankfurt

Orte, die Geschichte(n) erzählen in Frankfurt: In Begleitung einer kundigen Stadtführerin erschließt sich in besonderer Weise der Hintergrund der besuchten Orte und Historisches kann in die Fotografien von heute einfließen. Im Fokus steht dieses Mal Kunst und Architektur: Vom Städel Museum als herausragendes Beispiel bürgerlichen Engagements über mehr oder weniger bekannte Kunstwerke im öffentlichen Raum bis hin zu den Hochhäusern als moderne Wahrzeichen der Stadt führt uns der gemeinsame Rundgang. Am Vorbereitungsabend und vor Ort erfahren wir zunächst etwas zu Hintergrund und Entstehungsgeschichte, bevor wir in der Praxis Charakter und Geschichte des jeweiligen Ortes mit der Kamera einfangen. Die Teilnehmenden sollten über eine solide Kameraausrüstung verfügen.

Zusatzkosten: Museumseintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 2412-68 Hartmuth Schröder

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, 17. Okt.

So, 11.00 – 18.00 Uhr, 22. Okt.

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Nov., 3x**

Online; € 76

### Natur und Architektur

#### Unterwegs im Lahn-Dill-Kreis

Zwei ganz unterschiedliche Tage im Fokus der Kamera: Zunächst stattdessen wir dem Leitzpark in Wetzlar einen Besuch ab: Wir setzen die einmalige Architektur der Werksgebäude in Szene, genießen eine Führung durch die Leica-Welt, besuchen das Museum sowie die Galerie mit aktueller Ausstellung, um anschließend auf dem Leitz-Naturlehrpfad zu fotografieren. Am zweiten Tag steht Landschaftsfotografie vom Feinsten auf einer Wanderung in diesem Teil Hessens auf dem Programm. Am Vorbereitungsabend (via Zoom) stimmen wir uns thematisch mit Beispielen bekannter Fotograf/-innen auf das Wochenende ein. Beim

Nachbereitungstermin betrachten wir die entstandenen Arbeiten kritisch. Die Teilnehmenden sollten über eine solide Kameraausrüstung verfügen und an dem Wochenende zeitlich flexibel sein.

#### 2412-70 Hartmuth Schröder

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, 31. Okt.,

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,

04. + 05. Nov.,

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Nov., 4x**

Online; € 120

### Stadt- und Architekturfotografie: Futuristische Architektur

#### ... mit blauer Stunde

Schon heute gibt es in Frankfurt eindrucksvolle Architekturen und Stadträume von Utopie bis Dystopie, die eine nahe Zukunft vorwegzunehmen scheinen. Wir schärfen unseren fotografischen Blick und lernen, mit welchen technischen Tricks wir atmosphärisch starke Bilder einer zukünftigen Welt machen können. Wir beschäftigen uns etwa mit Low- und High-key-Fotografie, Schärfe und Unschärfe oder ungewöhnlichen Kamerapositionen – zur Blauen Stunde zudem mit dem faszinierenden Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light“) und Kunstlicht. Zwischendurch ist Zeit, um ausführlich auf Tipps und Tricks sowie gestalterische Fragen einzugehen. Zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse  
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Laptop falls vorhanden

#### 2412-72 Ragnar Knittel

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,

So, 11.15 – 16.15 Uhr, **10. – 12. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 106

### Novemberstimmung in Schwarz-Weiß digital und analog

Schwarz-Weiß-Fotografie ist eine Klasse für sich und zeitlos. Sie kann mit alten analogen Fotoapparaten und neuesten digitalen Kameras umgesetzt werden. Gerade triste Novemberstimmung, durchsetzt mit Lichtern, Spiegelungen und Silhouetten von vorbeieilenden Passanten bestimmen das Bild, das wir von diesem Monat im Kopf haben. Nach einer technischen Einführung nutzen wir die ersten beiden Abende, um lebhaftige Straßenzüge im Ostend und in der Innenstadt zu entdecken und in ausdruckskräftigen Schwarz-Weiß Aufnahmen festzuhalten. Die entstandenen Bilder besprechen wir am letzten Abend.

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse und Kenntnis der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: digitale oder analoge Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, vollgeladenem Akku, leerer Speicherkarte, Stativ, ggf. Wetterschutz

**2412-74** Anouchka Olszewski

Di, 18.00 – 21.45 Uhr, Di, 18.00 – 21.00 Uhr,

**14., 21. + 28. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

## Faszination der Nachtfotografie

### Höchst im Fokus der Kamera

Höchst am Abend mit der Kamera zu entdecken ist etwas Besonderes. Die Straßen leeren sich, wenige Menschen sind noch unterwegs, die Stadt gehört den Fotografierenden. Mit schwindendem Licht verändern sich auch die Motive. Gebäude werden warm vom Laternenschein angestrahlt, Lichter reflektieren auf Wasser und nassen Oberflächen und erzeugen Motive, die wir sonst nicht sehen können.

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 des Available Light sind. Am zweiten Abend wird eine Auswahl der Bilder online (vhs.cloud) gemeinsam besprochen.

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

**2412-76 West** Anouchka Olszewski

Mi, 18.00 – 21.45 Uhr, Mi, 18.00 – 21.00 Uhr,

**15. + 29. Nov., 2x**

Treffpunkt: Höchst, Schlossplatz am Brunnen; € 47

## Winterlichter

### Available Light

Im Rahmen seiner alljährlichen Sonderausstellung wird der Palmengarten im Winter durch unzählige Lichter erhellt. Feste Lichtobjekte wechseln sich mit beweglichen Lichtinstallationen ab und tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Ein außergewöhnliches Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotografierende anzieht – und vor Herausforderungen stellt. Auf die Besonderheiten der Available Light-Fotografie gehen wir am ersten Abend ein. Während des Exkursionstermins im Palmengarten werden vielfältige Aufgaben zu den Lichtinstallationen mit der Kamera umgesetzt.

NEU im  
Programm

Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse  
Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden, Bedienungsanleitung für die Kamera  
Zusatzkosten: Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

**2420-50** Anouchka Olszewski

Di, 18.00 – 20.00 Uhr, Di, 17.00 – 21.00 Uhr, Di,

18.00 – 21.00 Uhr, **12. + 19. Dez., 09. Jan., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

## Winterwunderland

### Natur- und Landschaftsfotografie im Winter

Sobald es kalt wird, zeigt sich die Landschaft rund um Frankfurt von einer faszinierenden Seite: Frost und Schnee legen sich wie Puderzucker über die Natur. Für Fotografierende bedeutet das eine unglaubliche Fülle an Motiven. Wir beschäftigen uns mit den Herausforderungen bei der Aufnahme, damit der Schnee sauber, die Landschaft verträumt aussieht. Am Einführungsabend thematisieren wir Besonderheiten der Landschaftsfotografie im Winter. Während des Exkursionstermins in einem Frankfurt nahen Höhenzug setzen wir vielfältige Aufgaben mit der Kamera um. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse  
Bitte mitbringen: Kamera vorzugsweise mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden.

**2420-60** Anouchka Olszewski

Di, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,

**16., 20. + 23. Jan., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

# Bildnerisches Gestalten

## Zeichnen und Malen

### Zeichnen

#### Grundlagen

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

Bitte mitbringen: 1 – 2 Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichentusche, Feder und Halter oder alternativ Füllfeder, Fineliner, Zeichenblock DIN A3

**2512-52** Marius Bönisch

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Sep. – 22. Nov., 8x**

Bettinaschule; € 80

### Tiere neu erfinden – Mythologische Wesen erschaffen

Erschaffen Sie mythologische Wesen oder Tiere, indem Sie verschiedenste Lebewesen zeichnerisch miteinander kombinieren. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Verbessern Sie Ihr anatomisches Wissen, indem Sie unterschiedliche Bestandteile überzeugend zusammenbringen und zu einem neuen Ganzen entwickeln. Sie erlernen auf spielerische Weise einen Blick für Funktionalität und überzeugendes Design, erweitern Ihr anatomisches Wissen über Mensch und Tier und fordern Ihren kreativen Mut heraus, indem Sie beherzt Widersprüchliches miteinander verbinden. Bitte mitbringen: DIN A4/A3/A2 Papier, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer

**2512-53** Marius Bönisch

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 72

### Von Kopf bis Fuß – Menschliche Anatomie

Entdecken Sie den menschlichen Körper und seine Funktionsweise. Lernen Sie, wie Muskelgruppen miteinander wirken und wo sie am Körper verlaufen. Verbessern Sie Ihr anatomisches Wissen über jeden menschlichen Körperteil, indem Sie die mechanische Funktionsweise von Muskeln und allgemeine Körperproportionen kennenlernen und anschließend zeichnerisch umsetzen. Auf dieses

NEU im  
Programm

NEU im  
Programm

Wissen aufbauend können Sie später jegliche Körperpose sowie andere Lebewesen überzeugend zeichnen. Sie lernen auf methodische Weise ein Verständnis für Funktionalität, schulen Ihr Auge für das Erkennen von Proportionen sowie Kräftwirkungen und erweitern Ihr anatomisches Wissen über den Menschen mit analytischer Neugier.

Bitte mitbringen: DIN A4/A3/A2 Papier, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Zeichentusche inkl. Pinsel oder ein Tusche-Pinselstift (Beispielmarke: Pentel). Gerne auch optional Kreide, Fineliner, Kugelschreiber, Copic Marker, o.ä. willkommen

**2512-54 Marius Bönisch**  
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

## 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** ① *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **09. + 10. Sep., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

## Zeichnen und Aquarellieren Grundlagen

Die Verbindung von Linie und Farbe: Anhand von einfachen Stillleben erhalten Sie eine grundlegende Einführung in das Zeichnen und die Darstellung von Licht und Schatten, Perspektive und Strukturen. Lernen Sie dann, mit Aquarellfarben Akzente zu setzen und Ihren gezeichneten Kompositionen eine farbige Lebendigkeit zu verleihen.

Bitte mitbringen: 1 – 2 Bleistifte HB, B, 1 Radiergummi und 1 Zeichenblock DIN A3. Weiteres Material wird zu Kursbeginn besprochen.

**2513-52 Nord** *Anja Trifunovic*  
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **07. Nov. – 19. Dez., 7x**  
Nordwestzentrum; € 70

## Zeichnen mal anders

### Experimente, neue Wege und Stile auf Papier

Wir lassen das Streben nach realistischer, perfekter Abbildung hinter uns und lernen mit experimen-

tellen und assoziativen Mitteln das Medium der Zeichnung neu kennen. Übungen wie Blindzeichnen, One-lines oder Zeichnen nach Musik und Sounds sind Möglichkeiten, mit Spaß lebendige Werke und eine neue visuelle Sprache auf dem Papier entstehen zu lassen. Das Ausprobieren ungewöhnlicher Werkzeuge und die Experimentierfreude stehen an diesem Tag im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien jeglicher Art (Bleistifte, Buntstifte, Marker, Kohlestifte, Zahnbürste, alte Lippenstifte, gefundene Objekte wie Stöcke, Tannenzapfen, etc.)

**2513-60 Mikhail Svyatskiy**  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42

## Zeichnend durch den Alltag mit dem persönlichen Skizzenbuch

Keine Angst vor dem leeren Blatt: Mit Ihrem individuellen Skizzenbuch bleiben Sie am Ball, dokumentieren zeichnerische Ideen und Fortschritte und können aber auch einfach nur drauf los zeichnen – das Skizzenbuch ist nur für Ihre Augen bestimmt! Themen sind:

- Motivationsstechniken, um ein Skizzenbuch zu füllen
- Malerische und zeichnerische Techniken, Collage und Mix von Bild und Schrift
- Formate und Formen von Skizzenbüchern sowie Beispiele von Künstler/-innen
- Das perfekte Thema für Ihr Buch (Landschaften oder Menschen, Fantasie oder Collagen, Texte, etc.)

Vor allem können Sie die Angst vor der „unperfekten“ Seite verlieren, das Skizzenbuch als Prozess des Lernens ausprobieren und sich gegenseitig inspirieren! Geeignet für alle, die Zeichnen lernen und üben möchten.

Bitte mitbringen: ein oder mehrere Skizzenbücher nach Wahl, vorhandenes Zeichenmaterial wie Bleistifte, Marker, Aquarellfarbe, Kulis, etc., Magazine für Collage

**2513-62 Mikhail Svyatskiy**  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42

## Das Naturtagebuch

### Zeichnen von Naturstimmungen und Pflanzendetails im Herbst und Spätherbst

Das Zeichnen nach der Natur, ohne Anspruch auf Können und fotografische Genauigkeit, beruhigt die Nerven, beschert Ihnen Ruhemomente und jedes Mal eine kleine Zeitspanne reich an Entdeckungen. Auch online vermittelt führt dieser Kurs Sie in die Natur: Zu jedem Termin gibt es ein Thema und eine

Ausrichtung auf einen zeichnerischen Aspekt sowie Anregungen zum Naturwahrnehmen zwischen den Terminen. Auch werden wir jahreszeitentypische Farbstimmungen in Aquarell malen. Wenn möglich richten sie Ihren Zeichenplatz entfernt vom Bildschirm ein.

Bitte bereithalten: Bleistift (HB) und Zeichenpapier (eher rau), falls vorhanden Buntstifte und Pastellkreiden. Weitere Materialien werden im Kursverlauf besprochen.

### Online

**2513-64 Cläre Kunze**  
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. Sep. – 17. Okt., 5x**  
Online; € 54

**2513-66 Cläre Kunze**  
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. Nov. – 05. Dez., 5x**  
Online; € 54

### Präsenz

Wir arbeiten an diesem Wochenende in der VHS und in einem der Frankfurter Parks. Was Sie an Stiften, Papier und Farben brauchen, wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Bei den Online-Kursen können die erworbenen Kenntnisse vertieft werden.

**2513-68 Cläre Kunze**  
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,  
**16. + 17. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

## Urban Sketching

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.

### Online: Impulse für das Skizzieren und Zeichnen unterwegs

Wir treffen uns online für eine Einführung mit kleinen Übungen, um dann zwischen den Terminen selbstständig in der persönlichen Umgebung Orte, Augenblicke und Stimmungen festzuhalten. Hierfür erhalten Sie Tipps und Tricks zu Zeichentechniken, Kolorierung und Bildaufbau. Die entstandenen Zeichnungen können gemeinsam besprochen werden.

Bitte bereithalten: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Fineliner, Kugelschreiber, ...), Papier, Zeichenblock oder Skizzenbuch sowie Aquarellfarbe und -zubehör, Buntstifte, Wasserfarbe oder andere vorhandene Farben

**2514-50** Linda Krieg

Do, 18.15 – 20.45 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**  
Online; € 87

**Online + Präsenz: Offenes Atelier**

Teilnehmende, die schon erfahren sind im „Urban sketching“ und gerne in der Gruppe zeichnen, erhalten hier vertiefenden Input zu eigenen Themen. Gezeichnet wird, vor allem an den Samstagsterminen, unter freiem Himmel. Bei den Abendterminen werden im Sinne eines offenen Ateliers spezielle Themen, z.B. Menschen und Proportionen, besprochen und vertieft. Je nach Wetterlage ist nach Absprache auch dann das Zeichnen in der näheren Umgebung der VHS, z.B. am Main, noch möglich. Vorkenntnisse: Zeichnerische Grundkenntnisse oder Erfahrung im „Urban sketching“

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial

**2514-52** Linda Krieg

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, Online

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,

Mi + Do, 17.30 – 20.30 Uhr, **06., 16. Sep., 14.**

**Okt., 08. Nov., 13. Dez., 25. Jan., 6x**

Online; € 126

**Online + Präsenz: Menschen und Figuren**

Menschen beleben eine Zeichnung und erzählen bestenfalls eine Geschichte. Online gibt es eine Einführung über die allgemeinen Proportionen sowie verschiedene Übungen zur schnellen Erfassung einzelner Menschen sowie Gruppen. Wir lernen die gestische Darstellung von Bewegung, die Auswahl wesentlicher Details und setzen Farbe ein, um die Aussage des Bildes zu unterstreichen. Bei einer gemeinsamen Exkursion in der Frankfurter Innenstadt setzen wir das Gelernte in die Praxis um und zeichnen Menschen vor Ort und im Freien.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2514-54** Linda Krieg

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,

**28. + 30. Sep., 2x**

Online; € 60

**Unterwegs in Frankfurt**

Urban Sketching mitten in der Stadt: Wie bringen wir Motive in ansprechenden Skizzen zu Papier? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien, erhalten Tipps und Tricks für die Kolorierung mit Aquarellfarben, für die Bildaufteilung und die Perspektive und suchen uns die ansprechenden Ecken Frankfurts, um dies in die Praxis umzusetzen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2514-56** Linda Krieg

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**07. + 10. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

**Porträtzeichnen**

Lernen Sie die Grundlagen der Porträtzeichnung kennen: Wie sind die Proportionen der menschlichen Köpfe zu erfassen, wie können Sie mit Hilfe von Linien und Schraffuren Konturen geben und eine Fläche plastisch gestalten? Sie erhalten eine Einführung zu zeichnerischen Techniken und sowohl Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen als auch fortgeschrittene Zeichner/-innen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, üben das Zeichnen am Beispiel des Porträts.

Voraussetzungen: Zeichnerische Grundlagen

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3

**2515-52** Anja Trifunovic

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Sep. – 22. Nov., 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

**Aktzeichnen**

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3/A2

**2516-50** Ralph Zoller

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Sep. – 14. Nov., 9x**

VHS Sonnemannstraße; € 103, Mat. Kosten € 48

**2516-52** Ralph Zoller

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Nov. – 06. Feb., 9x**

VHS Sonnemannstraße; € 103, Mat. Kosten € 48

**kompakt am Wochenende**

Samstag und Sonntag haben Sie die Möglichkeit, für je drei Stunden zwei Modelle zeitgleich zeichnen zu können. Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3/A2

**2516-54** Ralph Zoller

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65, Mat. Kosten € 45

**Figur, Akt, Porträt**

Unterschiedliche Modelle haben ihre Besonderheiten in Proportionen und Bewegung. Was Sie speziell daran interessiert, wird Ihr individuelles Thema, mit Mut auch zum Übertreiben. Ausdrucksstarke Typen, teils mit verblüffenden Accessoires, sind Impuls zum genaueren Hinsehen, Beobachten, Vergleichen. Besonders lebendig werden Skizzen, Zeichnungen und Malerei durch Komposition und Ausschnitt. Ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Pinsel und Farbe entstehen freche Arbeiten. So macht figürliches Zeichnen und Malen richtig Spaß.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, weiteres Material wird am ersten Abend besprochen.

**2516-55** Barbara Fuentes-Jelinek

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**

Gutenbergschule; € 104, Mat. Kosten € 47

**Comic-Zeichnen**

Lockerer Einstieg ins Zeichnen und in die Grundlagen des Comics: Sie erfahren etwas über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge, über Vorgehensweisen zur Ideenfindung und die vielen Möglichkeiten, Typographie einzusetzen. Anhand internationaler Beispiele erhalten Sie überraschende Einblicke in die verschiedenen Comic-Stile. Sie lernen, professionell Ihre Story aufzubauen, und mit ein paar Tipps und Tricks können Sie mit der zeichnerischen Umsetzung Ihrer Idee beginnen. Einzelkorrekturen des Kursleiters begleiten Ihre Arbeit.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Marker, Aquarell...), A4 (normales Druckerpapier) für Skizzen & Layout, Zeichenblockpapier DIN A3 (dickeres Papier) für finale Ausarbeitung

**2517-50** Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

**Eigene Figuren und Charaktere zeichnen**

Sie erhalten Impulse zur Entwicklung eigener gezeichneter Figuren für Comics oder Bildserien, Illustrationen, Animationen, für Ihre eigene Geschichte oder für freie Zeichnungen. In abwechslungsreichen Übungen lernen Sie die wichtigsten Schritte und Werkzeuge zur grafischen Umsetzung, um einen glaubwürdigen und visuell ansprechenden Charakter zu schaffen. Welche Eigenschaften sind wichtig? Ist es ein Mensch, ein Tier, ein Geschöpf der Fantasie? Sie skizzieren, zeichnen und kolorieren



selbst erfundene oder vom realen Leben inspirierte Persönlichkeiten, die Sie in Ihr persönliches Zeichenrepertoire aufnehmen und selbständig weiterentwickeln können. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Marker, ...), Zeichenblockpapier DIN A3 und/oder A4 (dickeres Papier)

**2517-55** Mikhail Svyatskiy  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42

## Malen und Zeichnen im Künstleratelier mitten in der Stadt

NEU im Programm

Im Atelier von Chunqing Huang können Sie unter professioneller Anleitung und in kreativer Atmosphäre malen und zeichnen. Die Künstlerin ermöglicht Ihnen, grundlegende künstlerische Techniken in den Bereichen Malerei und Zeichnung zu beherrschen, die Form- und Farbsprache zu erlernen und sich in ihnen auszudrücken. So reift Ihre Fähigkeit, selbständig künstlerische Werke zu schaffen. Aufgrund der individuellen Begleitung durch die Künstlerin sind die Kurse sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Ateliermiete.

Materialien für den Kurs werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Zusatzkosten: € 5 pro Abend im Dienstagskurs und € 15 pro Tag im Wochenendkurs (im Kurs zu zahlen)

### Dienstagsatelier

**2520-50** Chunqing Huang  
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 17. Okt., 5x**  
Atelier Chunqing Huang; € 72, Mat. Kosten € 8

### Kompakt am Wochenende

**2520-52** Chunqing Huang  
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,  
**16. + 17. Sep., 2x**  
Atelier Chunqing Huang; € 69, Mat. Kosten € 6

**2520-53** Chunqing Huang  
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,  
**23. + 24. Sep., 2x**  
Atelier Chunqing Huang; € 69, Mat. Kosten € 6

**2520-54** Chunqing Huang  
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,  
**14. + 15. Okt., 2x**  
Atelier Chunqing Huang; € 69, Mat. Kosten € 6

## Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle“ in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet. Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

**2521-50 Süd** Asal Khosravi  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 17. Okt., 6x**  
Atelier Libelle; € 97

**2521-51 Süd** Asal Khosravi  
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**  
Atelier Libelle; € 112

**2521-52 Süd** Asal Khosravi  
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**  
Atelier Libelle; € 112

**2521-53 Süd** Asal Khosravi  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 19. Okt., 7x**  
Atelier Libelle; € 112

**2521-58 Süd** Asal Khosravi  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 30. Jan., 11x**  
Atelier Libelle; € 176

**2521-59 Süd** Asal Khosravi  
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. – 31. Jan., 11x**  
Atelier Libelle; € 176

**2521-60 Süd** Asal Khosravi  
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Nov. – 31. Jan., 11x**  
Atelier Libelle; € 176

**2521-61 Süd** Asal Khosravi  
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Nov. – 25. Jan., 10x**  
Atelier Libelle; € 160

## Zeichnen und Malen für „Unbegabte“

Wenn Sie Lust und Interesse am Zeichnen und Malen haben, obwohl Sie seit Ihrer Kindheit glauben, es eigentlich nicht zu können, dann sind Sie hier richtig. Sie werden Spaß am künstlerischen Gestalten finden und bald feststellen, dass Sie so unbegabt gar nicht sind.

Im Anschluss an den praktischen Teil nehmen wir uns genügend Zeit und Mühe, um die entstandenen Bilder anzuschauen und zu genießen.

Die einzelnen Termine können sich ggf. noch ändern und werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Bitte mitbringen: zunächst nur Mal- und/oder Zeichenblock DIN A4 (dickeres Papier), Radiergummi, Spitzer und Bleistift 2B. Weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

**2522-50** Gabriela Blass  
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 6x**  
Fürstenbergerschule; € 94

**2522-52** Gabriela Blass  
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **01. Nov. – 20. Dez., 7x**  
Fürstenbergerschule; € 110

**2522-54** Gabriela Blass  
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 13. März, 8x**  
Fürstenbergerschule; € 125

## 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, eine weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstermin

**2523-50** Jan Eike Sauber  
Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 19. Okt., 7x**  
VHS Sonnemannstraße; € 109

**2523-52** Jan Eike Sauber  
Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 21. Dez., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125

**2523-54** Jan Eike Sauber  
Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **18. Jan. – 29. Feb., 7x**  
VHS Sonnemannstraße; € 109

### Wege zum Malen Grundlagen

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z. B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial“ mitbringen.

Zusatzkosten: € 1,50 pro Kursabend für Material (im Kurs zu zahlen)

### 2525-50 Ralph Zoller

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**  
IGS Nordend; € 92

#### Aufbau

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z. B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial“, Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

### 2525-54 Ralph Zoller

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 8x**  
IGS Nordend; € 92

#### Aufbau II

Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen entwickeln ihre eigene Bildsprache weiter und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten zu unterschiedlichen Themen. Zustieg ist nur nach vorheriger Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial“, Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2.

### 2525-56 Ralph Zoller

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 09. Nov., 9x**  
IGS Nordend; € 103

### 2525-58 Ralph Zoller

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Nov. – 08. Feb., 9x**  
IGS Nordend; € 103

#### Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bild-idee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert.

Anfänger/-innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie

Motive mit, z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbereitung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

### 2526-50 Doris Happel

Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128

#### Online: Malen am Abend

Bringen Sie Zeit für malerische oder künstlerische Prozesse in die eigenen vier Wände: Sie erhalten Anregungen für Ihren persönlichen Malprozess und für Motive. Verbringen Sie Zeit mit Farben. Das Malen soll der Entspannung dienen und nicht auf ambitionierte Resultate abzielen. Aufgabenstellungen für die virtuell versammelte Gruppe schaffen eine gemeinsame Basis und wir besprechen Erlebnisse und Ergebnisse gemeinsam am Ende jeder Stunde. Wenn möglich, richten Sie Ihren Malplatz entfernt vom Computer ein. Es ist von Vorteil, wenn Sie schon Übung im Umgang mit Aquarell- oder Pastellfarben haben oder viel Lust, es auszuprobieren! Bitte bereithalten: Aquarellfarbe (oder Schulkast-ten), Malblock ca. DIN A 3, wenigstens 220 gms, Kreppband zum Abkleben, wenn möglich einen 12mm breiten Flachpinsel Naturhaar und andere evtl. vorhandene Naturhaarpinsel.

### 2526-70 Cläre Kunze

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Nov. – 14. Dez., 5x**  
Online; € 54

### 2526-72 Cläre Kunze

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **11. Jan. – 25. Jan., 3x**  
Online; € 33

## Farbe und mehr

#### Der Malort nach Arno Stern

Auf neue Weise die Schatzkiste der eigenen Kreativität entdecken: Der Malort ist ein Ort, an dem frei gemalt werden kann. Innere Bilder erhalten dort in Form von Farbspuren und Motiven Raum auf dem Papier. Dies gelingt in der Stille und in einem wertfreien Raum. Die entstandenen Bilder werden nicht besprochen, bewertet oder analysiert. So entsteht ein Schutzraum für die persönliche kreative Äußerung für Menschen, die eine achtsame Form kreativen Erlebens ausprobieren möchten, generationenübergreifend und mit Mut auf dem Weg in die reiche innere Bilderwelt. Im Kurs sind Teilneh-

mende aller Generationen willkommen, also sowohl Erwachsene als auch Jugendliche oder Kinder ab 8 Jahren. Materialien werden gestellt.

### 2530-52 Süd Susanne Habermann

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Sep. – 12. Okt., 5x**  
IGS-Süd; € 50

### 2530-53 Süd Susanne Habermann

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Nov. – 14. Dez., 6x**  
IGS-Süd; € 60

### 2530-54 Süd Susanne Habermann

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Jan. – 22. Feb., 5x**  
IGS-Süd; € 50

#### Farbenfrohe Ansichten

##### Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel

Bitte Info-Blatt anfordern.  
Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

### 2530-56 Kathrin Rölle

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,  
**16. + 17. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 63

#### Kunterbunt und Art gemixt

##### Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

Ein Wochenende, an dem Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können: Durch einfache Übungen verlieren Sie Ihre Scheu, erhalten Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennenlernen kreativer Techniken und Möglichkeiten. Zur Verfügung stehen ein reicher Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden, Gouache- und Textilfarben. Durch Collagieren und die freie Gestaltung mit Textilien, Farben oder auch mit Schrift tauchen Sie ein in den kreativen Fluss und tanken Ihre vernachlässigten Kreativ-Akkus wieder auf. Bringen Sie gerne T-Shirts, Leinwände oder andere Materialien, mit denen Sie schon immer mal kreativ werden wollten.

Zusatzkosten: € 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

**2530-60 Annett Heide**  
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. + 28. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

## Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

### Aquarellieren

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.

### Grundlagen kompakt

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

**2531-50 West** ① *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. + 08. Okt., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

**2531-52 Nord** ① *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. + 28. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 58

### für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbenmischens. Die Grundlagen der Motiwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft. Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

**2531-55 Nord** *Johannes Westenberger*  
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**  
Nordwestzentrum; € 73

### Aufbau

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden. Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas

**2533-50 Süd** *Karin Böhme-Brendel*  
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **25. Sep. – 04. Dez., 9x**  
Carl-Schurz-Schule; € 90

**2533-52** *Karin Böhme-Brendel*  
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Okt. – 19. Dez., 10x**  
Fürstenbergerschule; € 114

### Acrylmalerei

#### Grundlagen Schritt für Schritt

Gehören Sie auch zu den Menschen die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um. Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar (davon mind. 6 Flachpinsel, ca. Größe 20, 1 Katzenzungenfächerpinsel, ca. Größe 20, 1 Lasurpinsel flach und ein Rundpinsel Größe 1), ca. 4 Schraubgläser, alte Handtücher, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.)  
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

**2540-50 Siegfried Kärcher**  
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr, So, 10.30 – 18.00 Uhr, **03. – 05. Nov., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 96

#### für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen oder vertiefen Ihr Wissen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Vorlagen. Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

**2540-52 Nord** *Johannes Westenberger*  
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **01. Nov. – 20. Dez., 8x**  
Nordwestzentrum; € 84

#### Kompakt am Wochenende

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: Sie lernen die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik. Bitte Info-Blatt anfordern.

**2540-54 Nord** ① *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 58

### Aufbau

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartiger aber auch halbdeckender Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen. Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht. Bitte Info-Blatt anfordern.  
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

**2540-62** ① *Siegfried Kärcher*  
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr, So, 10.30 – 18.00 Uhr, **08. – 10. Dez., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 96

### Fünf Tage intensiv

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motiwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern möchten. Bitte Info-Blatt anfordern  
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

**2540-64** ① *Siegfried Kärcher*  
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr,  
Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,  
**10. – 14. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 138

### Von traditionell bis modern

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbmischen – das ist besonders für Anfänger/-innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin.

Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.

Bitte Info-Blatt anfordern

**2541-50** ① *Doris Happel*

Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **18. + 19. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 86

## Acryl- und Ölmalerei

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

Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen. Material ist zum Teil vorhanden. Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

**2541-52** ① *Karin Böhme-Brendel*

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. + 26. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 69

## Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2543-50** ① *Karin Böhme-Brendel*

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr,

**30. Sep. + 01. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 69

**2543-52** ① *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 58

## Design, Illustration und Schrift

### Von Text und Bild zur Illustration

#### Die Kunst mit Bildern zu kommunizieren

Mit Illustrationen werden Texte veranschaulicht, Botschaften transportiert oder Geschichten erzählt. Ob Grafik, Mixed-Media oder die klassische Zeichnung, ob in Printmedien, in Büchern, auf Covern und Postkarten, Verpackungen oder im Internet: Betreten Sie die Welt der Illustration! Dieser Kurs vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Aspekte, Einsatzmöglichkeiten und nötigen Arbeitsschritte (Analyse, Ideenphase, Skizzenphase, Stil, Technik, illustrative Umsetzung). Sie starten mit Ihrer eigenen Ideenfindung, um individuelle und visuell ästhetische Bilder für Ihr eigenes Projekt zu entwickeln. Sie erhalten ebenso einen Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Umsetzung, was bei Interesse vertieft werden kann.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Bunt- oder Filzstifte, Marker) sowie ggf. Aquarell- oder Acrylfarbe, dickeres Zeichenblockpapier A4 und A3

**2570-55** *Mikhail Svyatskiy*

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

### Künstlerbücher zeichnen und gestalten

In der Kunst zeigt sich die Vielfalt des Lebens – genauso wie in den vielen individuellen Interessen oder Biografien derjenigen, die sie schaffen. Nehmen Sie Ihre Lieblingsthemen oder persönlichen Erinnerungen und Geschichten in Form von Fotos, Abbildungen, Texten oder auch Gedichten und Zitaten zum Ausgangspunkt für ein persönliches Künstlerbuch. Sie lernen leicht umzusetzende Techniken der Gestaltung (z.B. Monotypie), der Collage und der Buchbindung kennen, so dass Sie am Ende ein Künstlerbuch mit Ihren Erinnerungen in Leporello- oder Buchform mit nach Hause nehmen. Material wird teilweise zu Verfügung gestellt, weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Info-Blatt.

**2571-50** ① *Asal Khosravi*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 15

### Typisch Typografie

#### Gestaltung mit Schrift: Grundlagen und Experimente

Von Fließtexten bis zu Experimenten mit Schrift: Wir erforschen die Möglichkeiten der Schriftgestaltung mit theoretischem Hintergrundwissen und in der

Praxis. Thematisiert werden Fachbegriffe, typografische Regeln und Regelbrüche. Wie können wir unsere alltägliche Textproduktion in Hinblick auf Lesbarkeit und Struktur verbessern und Impulse für einen freieren Umgang mit Buchstaben und Wörtern finden? Es gibt vieles, was wir für den Alltag und das freie kreative Schaffen ausprobieren können. Bitte mitbringen: unterschiedliche Stifte (dick, dünn, farbig, schwarz), diverse Papiere, Lineal, Schere (weitere Materialien werden bei Bedarf im Kursverlauf bekannt gegeben)

**2572-50** *Ina Hengstler*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. Okt. – 09. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 52

### Font und Flora

#### Kreative Gestaltung mit Schrift

Sie haben eine Affinität für Blumen, Blätter und Natur? Und sind neugierig auf kreative Schriftgestaltung? Auf kurzweilige und inspirierende Weise vereinen wir hier typografische Gestaltung, Aquarell und Florales: Wir schauen uns unterschiedliche Buchstabenformen an und bringen diese in vielfältigen Blumen- und Blätterformen und mithilfe von Bleistift und Aquarell aufs Papier. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel, weißer Buntstift, Lineal

**2572-52** *Ina Hengstler*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **14. + 21. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 26

### Arabische Kalligrafie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik.

Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen.

Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten. Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

**2572-58** *Adel Ibrahim*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

**2572-60** *Adel Ibrahim*

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 69

# Kunst- und handwerkliche Techniken

## Plastisches Gestalten

### Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Für den ersten Kurstermin werden Werkzeug und Material gestellt. Anschließend sollen bitte eigene Werkzeuge mitgebracht werden. Kleinere Steine können vor Ort erworben werden.

Informationen und Kaufempfehlungen für den weiteren Kursverlauf erhalten Sie beim ersten Termin von der Kursleiterin.

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e. V.

#### 2600-50 *Gabriela Blass*

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Sep. – 13. Okt., 5x**  
Kreativwerkstatt; € 78

#### 2600-51 *Gabriela Blass*

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Nov. – 15. Dez., 6x**  
Kreativwerkstatt; € 94

#### 2600-52 *Gabriela Blass*

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Jan. – 15. März, 8x**  
Kreativwerkstatt; € 125

## Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.

Materialkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Speckstein-Rohlinge; Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt

#### 2600-53 ① *Heike-Marei Heß*

Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**  
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte,  
Musisches Zentrum im Garten; € 66 / max. 10 TN

#### 2600-54 ① *Heike-Marei Heß*

Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr,

#### **18. Nov. + 19. Nov., 2x**

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte,  
Musisches Zentrum im Garten; € 66 / max. 10 TN

## Skulpturen aus Pappmaché im Stil von Giacometti

In diesem inspirierenden Kurs erarbeiten wir professionell handgefertigte Skulpturen in Anlehnung an Arbeiten von Alberto Giacometti, der für seine schlanken Menschen und Tiere auf langen Stelzen-Beinen bekannt ist. Wir gestalten die Figuren aus Pappmaché in der Kaschieretechnik. In Form und Darstellung Ihrer Figur sind Sie völlig frei, eine schlanke Figur in Menschenoptik kann stehend bis zu 1 m hoch werden. Im ersten Schritt fertigen wir hierfür ein Gerüst aus Draht, Holzstäben und Zeitungen an, das mittels Holzpodest stabilisiert wird. Im zweiten Schritt wird die Figur mit Kleister und Zeitungsschnipseln kaschiert. Zur Finalisierung bemalen und schmirgeln wir diese und setzen mitunter dekorative Papiere ein.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Buch- und Comicseiten, Notenblätter, Geschenkpapier

#### 2600-55 Nord ① *Frauke Lorenz*

Do, 14.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 07. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 46 / max. 9 TN,  
Mat. Kosten € 10

## Skulpturen aus Pappmaché „Mitten im Leben“

Diese Skulpturen zeigen Menschen in schönen Momenten mitten in ihrem Leben: verträumt auf einem Sockel sitzend, stolz und zufrieden nach einem erreichten Meilenstein im Leben, tanzend oder auch mit flatternden Haaren im Wind stehend. In diesem Kurs erarbeiten wir ganz individuelle Figuren – je nach Belieben auch in Anlehnung an einen selbst oder einen lieben Menschen. Zunächst erstellen wir ein Gerüst aus Draht und Zeitungen und setzen für das Erarbeiten des Gesichts Modelliermasse ein. Dann kaschieren wir die Figur mit Kleister und Papierschnipseln. Nachdem die Werke gut getrocknet sind, veredeln wir sie mit Acrylfarben und schönen Papieren.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Buch- und Comicseiten, Notenblätter, Geschenkpapier

#### 2600-56 Nord ① *Frauke Lorenz*

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **23. Nov. – 07. Dez., 3x**  
Nordwestzentrum; € 69 / max. 9 TN,  
Mat. Kosten € 12

## Schmuckwerkstatt

### Goldschmieden: Ringe selber schmieden

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

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

#### 2601-51 Nord *Birgit Pletzinger*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Sep. + 08. Okt., 2x**  
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

### Goldschmieden Spezial: Gießen

Gestalten Sie Modelle für Schmuckstücke aus Wachs ganz frei und ohne Einschränkungen, die sonst beim Selbstgießen berücksichtigt werden müssen. Auch brennbare Materialien, z.B. Aststückchen, Baumfrüchte oder andere brennbare Fundstücke können einzeln oder mit Wachsmo- delln kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Lötten gearbeitet. Bitte bringen Sie brennbare Modelle mit, wenn vorhanden.

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

#### 2601-52 Nord *Birgit Pletzinger*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. + 19. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

### Schmuck aus Glasperlen

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

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm) bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen.

Materialien wie Garn, Nadeln oder Perlen können auch im Kurs erworben werden.

Materialkosten: je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

#### **2601-53 Iris Korkus**

Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **09. + 10. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 54 / max. 9 TN

#### **2601-54 Iris Korkus**

Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 54 / max. 9 TN

### **Gestrickte Ketten aus Silberdraht**

Mit einer speziellen Strickliesel fertigen Sie kunstvoll Ihre eigene Kette aus Silber- oder farbigem Kupferdraht. Durch das Stricken mit dem feinen Draht entsteht ein filigranes Maschenmuster – diese Technik wird zu Beginn erläutert und geübt, besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die gestrickte Kette wird später gezogen und mithilfe eines Zugbretts begradigt, geglättet und auf den gewünschten Durchmesser gebracht. Abschließend wird die Kette mit einem Verschluss fertig gestellt.

Strickliesel und Reißnadel stehen während des Kurses zur Verfügung.

Materialkosten: Der Silberdraht wird gewogen und nach dem aktuellen Börsenkurs berechnet, die 50 g-Spule für eine Kette kostet € 30-35 zzgl. des Bajonet-Verschlusses aus Silber für ca. € 30; farbiges Kupferdraht kostet € 8-10 zzgl. des Verschlusses für € 10-12 (im Kurs zu zahlen).

#### **2601-55 Nord Brigitte Wichlei-Spiegel**

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, 14. Okt.,  
So, 9.30 – 14.30 Uhr, 15. Okt., 2x  
Nordwestzentrum; € 74 / max. 10 TN

#### **2601-56 Brigitte Wichlei-Spiegel**

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, 18. Nov.,  
So, 10.00 – 15.00 Uhr, 19. Nov., 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 74 / max. 10 TN

### **Unikatschmuck aus Papier**

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Wellpappe, Landkarten, Zeitungen, Japan-, Recycling- und Notepapier. Papierschneure verarbeiten wir zu Ringen oder gestrickten Ketten. Die gestalteten Leichtgewichte werden wasserabweisend behandelt und können zudem mit Perlen verziert werden.

Durch die vielfältigen Papierarten und Herstellungstechniken entwickelt sich reichlich Raum, um Ideen umzusetzen, zu experimentieren und einen eigenen Stil zu kreieren. So entstehen alltags- und festtagstaugliche, edle oder auch ungewöhnliche Schmuckobjekte.

#### **2601-57 Nord** *Claudia Diehl*

Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 12 TN,  
Mat. Kosten € 8

### **Papierwerkstatt**

#### **Papier schöpfen**

Handgeschöpftes Papier ist aufgrund der natürlichen Fasern hochwertig und individuell. Es lässt sich abwechslungsreich gestalten und für vielfältige kreative Zwecke weiterverarbeiten. Sie lernen die grundlegenden Arbeitsschritte der traditionellen Papierherstellung: Vom Anrühren des Faserbreis aus Naturstoffen (Baumwolle, Hanf, Jute) bis zum Schöpfen der Papiere mithilfe von Schöpfrahmen aus Holz. Die Beimischung von Blüten, Gewürzen und pflanzlichen Farben oder das Einschöpfen von gesammelten Bildern aus Magazinen machen aus Ihrem Papier ein besonderes Unikat. Eigene gepresste Pflanzen und besondere Papiere (z.B. Geschenkpapier) zur Dekoration können mitgebracht werden.

Alle Arbeitsmaterialien werden gestellt. Keine Vorerfahrungen erforderlich.

Die Papierwerkstatt ist weitgehend barrierefrei. Materialkosten: € 4 inkl. Versand der geschöpften Papiere nach der Trocknung (im Kurs zu zahlen)

#### **2602-51 Lena Sandel**

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Soziale Manufaktur DRK; € 52 / max. 10 TN

#### **Wilde Bindung**

Wir stellen ein persönliches Inspirationsbuch in Form einer Broschüre mit Fadenheftung oder als Blockbuch mit japanischer Bindung her. Die Bücher dienen als Erinnerungs- und Skizzenbuch oder als Notizheft für Gedanken und Gedichte. Lernen Sie die verschiedenen Eigenschaften des Papiers kennen und probieren Sie die Technik der „wilden Bindung“ als Buchform aus. Diverse Papiere, Bilder, positive Affirmationen und Texte stehen zur Verfügung und können zur Einarbeitung in das Heft verwendet werden, gerne können Sie eigene Fundstücke mitbringen und auch eigene Worte auf historischen Schreibmaschinen zu Papier bringen.

Die Papierwerkstatt ist weitgehend barrierefrei. Bitte mitbringen: besondere Papiere, Magazinausschnitte, Textvorlagen, schöne Verpackungen oder ähnliches Material zur Inspiration.

Zusatzkosten: € 4 für Papier und Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### **2602-52 Lena Sandel**

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
Soziale Manufaktur DRK; € 52

### **Freies Buchbinden**

Anfänger/-innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album. Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe.

Bitte mitbringen: Eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift  
Werkstattspauschale € 15 sowie Materialkosten je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

#### **2602-53 Silke Thiel**

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Sep. – 17. Okt., 6x**  
Gutenbergschule; € 98 / max. 8 TN

#### **2602-54 Claudia Schwarz**

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**  
Gutenbergschule; € 114 / max. 8 TN

#### **2602-55 Silke Thiel**

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **31. Okt. – 12. Dez., 7x**  
Gutenbergschule; € 114 / max. 8 TN

#### **2602-56 Claudia Schwarz**

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Nov. – 13. Dez., 7x**  
Gutenbergschule; € 114 / max. 8 TN

### **Glaswerkstatt**

#### **Tiffany-Glaskunst – Basis**

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, etwa einem Lampenschirm, zusammenfügen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Lötten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Sicherheitsbrille  
Materialkosten: für Vorlagen und Glas ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

#### **2603-51 Süd Dieter Milbradt**

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr,  
**30. Sep. + 01. Okt., 2x**  
Glasatelier Happy Glas; € 44 / max. 8 TN

#### **2603-52 Süd Dieter Milbradt**

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr,  
**14. + 15. Okt., 2x**  
Glasatelier Happy Glas; € 44 / max. 8 TN

#### **Tiffany-Glaskunst – Aufbau**

Mit den Kenntnissen aus dem Basis-Kurs gehen Sie ein aufwändigeres Werkstück an, beispielsweise einen Lampenschirm oder einen Spiegel.

**NEU im Programm**

Bitte mitbringen: Sicherheitsbrille

Es ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Materialkosten sind je nach Verbrauch im Kurs zu zahlen.

### 2603-53 Süd *Dieter Milbradt*

Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
Glasatelier Happy Glas; € 88 / max. 8 TN

## Textiles Handwerk

### Spinnen mit der Handspindel – Eigenes Garn anfertigen

Spinnen ist eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Im Kurs lernen Sie die Basisfertigkeit des Spinnens und fertigen Ihr eigenes Garn. Mit der Handspindel verdrehen Sie zunächst Wollfasern, um einen einfachen Faden herzustellen. Durch das Verdrehen bzw. Verzwirnen zweier Einzelfäden können diese zu einem stabilen Garn verarbeitet werden. Die benötigte Handspindel nebst Faserpäckchen erhalten Sie im Kurs und dürfen diese zusammen mit dem selbst hergestellten Garn mit nach Hause nehmen.

### 2605-51 Nord *Ina Greiff*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 48 / max. 8 TN,  
Mat. Kosten € 12

### 2605-52 *Ina Greiff*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 12

### Spinnen mit dem Spinnrad – Altes Handwerk neu entdeckt

Das Herstellen von Garnen zum Stricken, Häkeln und/oder Weben am Spinnrad ist eine alte und faszinierende Handwerkskunst, die Sie in diesem Kurs erproben können. Peu à peu lernen Sie die einzelnen Arbeitsschritte: das gleichmäßige Treten, das Ausziehen der Fasern sowie das Einstellen von Bremse und Übersetzung. Nach dem ersten gesponnenen Faden geht es weiter mit der Technik des Verzwirens zweier gesponnener Fäden zu einem haltbaren Garn. Anschließend werden die notwendigen Weiterbearbeitungsschritte des fertigen Garns vorgestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: funktionstüchtiges Spinnrad plus Zubehör (Spulen, Einzugschaken), rutschfeste Unterlage, Garn u.a. für den Anspinnfaden, Schuhkarton und zwei lange Stricknadeln oder eine Lazy-Kate, Schere, Schreibzeug, falls vorhanden eine Haspel, Spinnfasern (Kammzug oder Vlies) – diese können auch im Kurs erworben werden, ca. € 3/100g.

NEU im Programm

### 2605-53 *Ina Greiff*

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40 / max. 8 TN

### Rund um Wolle – Wollaufbereitung und mehr

Im Handel sind zahlreiche fertig aufbereitete Kammzüge und Vliese zum Spinnen und Filzen erhältlich. Diese entsprechen nicht immer den eigenen Vorstellungen, aber wie lassen sich die eigenen Ideen umsetzen? Im Kurs dreht sich alles um die Techniken zur Aufbereitung gewaschener Schafwolle, um sie weiterverarbeiten zu können. Es kommen Wollkämme, Handkarden und Walzenkardierer zum Einsatz. Um ganz individuelle Kreationen zu gestalten, bietet sich das Mischen verschiedener Woll-, Pflanzen- und Seidenfasern in unterschiedlichen Farben an. Nach Vorstellung der einzelnen Techniken arbeitet jede/r abwechselnd an den einzelnen Stationen: An der Tischkammstation ziehen wir bunte, vielfältige Kammzüge. Am Blendingboard wird die Herstellung von Rolags (Spinnröllchen) vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die benötigten Werkzeuge und eine Vielzahl an Fasern werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Materialkosten: Die verarbeiteten Fasern sind im Kurs zu zahlen, ca. € 4/100g. Es können auch eigene Fasern mitgebracht werden.

### 2605-54 Nord *Ina Greiff*

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **10. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 57 / max. 6 TN

## Kerzenwerkstatt

### Kerzen ziehen

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen. Bitte mitbringen: Schürze und für den Transport noch nicht vollständig abgekühlter Kerzen eine längliche Papp- oder Kunststoffschachtel (z.B. Deckel eines 10er-Eierkartons).

### 2606-51 West *Renate Happel*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

### 2606-52 Nord *Renate Happel*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

NEU im Programm

## Kerzen ziehen – Outdoor

### 2606-53 *Renate Happel*

So, 15.00 – 18.00 Uhr, **10. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 18, Mat. Kosten € 10

## Kerzen ziehen – Familienkurs

Dieser Kurs ist nur für Erwachsene mit Kindern buchbar. Für jede teilnehmende Person ist jeweils eine Anmeldung erforderlich.

### 2606-54 West *Renate Happel*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20, Mat. Kosten € 10

### 2606-55 Nord *Renate Happel*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 10

## Experimentelle Kerzen gießen

Wir gießen kompakte Kerzenformen, wie z.B. Stumpenkerzen, in alle Formen, in die gegossen werden kann. Als Gießgefäße können Recyclingmaterialien wie Marmeladengläser, Kunststoffbecher, Papprollen und Silikonformen verwendet werden. Unabhängig von der gewählten Gießform sind verschiedene farbliche Gestaltungsmöglichkeiten auch mit Wachs Crackern möglich. Zur Abrundung fügen wir Duftöle hinzu. Die Kerzen können aus den Gefäßen entfernt, oder als Windlichter verwendet werden. Bitte mitbringen: Gießgefäße (im Kurs ist eine begrenzte Anzahl vorhanden).

Materialkosten: Ein Grundstock für den Materialverbrauch wird in Höhe von € 11 mit dem Kursentgelt eingezogen. Je nach Verbrauch entstehen weitere Kosten (im Kurs zu zahlen).

### 2606-56 Nord *Renate Happel*

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 17.30 – 18.00 Uhr, **17. + 18. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 11

## Seifen- und Salbenküche

### Seife, Bodybutter und Badepräparaten

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

handschuhe, Sicherheitsbrille, Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport.

**2607-51 Nord** Kerstin Kalajian  
11.00 – 16.00 Uhr, Sa, **4. Nov.,**  
10.00 – 12.00 Uhr, Sa, **11. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 42 / max. 12 TN,  
Mat. Kosten € 16

**2607-52 West** Kerstin Kalajian  
11.00 – 16.00 Uhr, Sa, **18. Nov.,**  
10.00 – 12.00 Uhr, Sa, **2. Dez., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 42 / max. 12 TN, Mat. Kosten € 16

### Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten die nötigen Grundkenntnisse und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren und Konservierungsstoffe schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen. Materialkosten: € 22 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe.

**2607-57 Nord** Karin Jolas  
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 27 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 22

**2607-58 West** Karin Jolas  
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 22

**2607-59** Karin Jolas  
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 27 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 22

### Kleine Salbenküche

Viele im Handel erhältliche Salben enthalten Inhaltsstoffe wie Mineralöle oder Konservierungsstoffe, auf die wir gerne verzichten möchten. In diesem Kurs stellen wir aus natürlichen pflanzlichen Zutaten in Bioqualität wohltuende Salben her, auch die Konservierung wird durch natürliche Mittel erreicht. Neben den nötigen Grundkenntnissen werden Ihnen verschiedene Rezepte vermittelt. Es kommen u.a. Arnika, Aloe Vera, Ringelblume, Lavendel und Hamamelis zur Anwendung. Materialkosten: € 15 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe

**2607-60 Nord** Karin Jolas  
So, 15.30 – 18.00 Uhr, **15. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 19 / max. 10 TN,  
Mat. Kosten € 15

**2607-61 West** Karin Jolas  
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 19 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 15

**2607-62** Karin Jolas  
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **21. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 19 / max. 10 TN, Mat. Kosten € 15

### Flechtwerkstatt

#### Körbe flechten aus Altpapier

Upcycling wird immer moderner und es ist ganz einfach, aus Abfall schöne Dinge zu fertigen, die man im Alltag verwenden kann. In diesem Kurs fertigen Sie aus alten Zeitungen, Zeitschriften und Werbeproschüren z.B. einen stabilen Papier-, Obst- oder Schmuckkorb. Neben der Bearbeitung der Papiere und der farblichen Gestaltung erlernen Sie eine Flechttechnik. Dieser Kurs sensibilisiert für einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, und schult Ihre Koordination, Feinmotorik und Kreativität. Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbeprospekte sowie Schere, Klebstift und Messer (glatte Klinge, nicht geriffelt).

**2608-51 Nord** Viola Behr  
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 24 / max. 10 TN

**2608-52 Nord** Viola Behr  
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 24 / max. 10 TN

### Klangwerkstatt

#### Ein tonreines Klangspiel bauen

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigte Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren mit schönen hohen Klängen ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang“ wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause. Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und ein Stimmgerät (falls vorhanden)

**2610-51 Nord** Dr. Britta Schulmeyer  
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 9

### Weihnachtswerkstatt

#### Handgefertigte Weihnachtskarten

NEU im Programm

Aus den verschiedensten Materialien wie Tonkarton, Wellpappe, Bändern, Geschenkpapier, Stempeln, Stanzen, Prägefölder, Servietten und Folien gestalten Sie etwa vier individuelle Weihnachtskarten und Geschenkanhänger. Sie erlernen verschiedene Techniken und Layout-Ideen, die Sie selbst umsetzen können. Die handgefertigten Karten können als Weihnachtspost versendet werden oder sind auch ein nettes, kleines Geschenk mit persönlicher Note zur Weihnachtszeit. Bitte mitbringen: kleine scharfe Bastelschere, Kleber oder Klebestift, Bleistift, Lineal oder Geodreieck, und falls vorhanden Pinzette und Federmesser (Cutter) mit Unterlage.

Materialkosten: ca. € 15 für alle Materialien, Farben und Schablonen (im Kurs zu zahlen)

**2611-51** Silvia Bischof  
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 17 / max. 8 TN

**2611-52** Silvia Bischof  
Fr, 13.30 – 15.45 Uhr, **20. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 17 / max. 8 TN

### Weihnachtliche Ebru Kunst

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier“ her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten, einzigartige Formen und speziell in diesem Kurs weihnachtliche Motive. Die Pigmente werden nach Belieben mit einem Blatt Papier, Grußkarten oder Briefumschlägen aufgenommen – so wird jedes Ebru-Bild ein Unikat.

Materialkosten: € 10 (im Kurs zu zahlen)  
Bitte mitbringen: Kittel

**2611-61 Nord** Orhan Erdogan  
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 33

### Kreative Geschenke

Selbstgemachtes zu verschenken, ist immer etwas Besonderes und bereitet viel Freude. Wir gießen Kerzenhalter aus Gips, tätowieren Kerzen, kreieren Wichtel aus Naturmaterialien, gestalten Weihnachtskarten und Mobiles aus Papier, gießen Kerzen mit versteckten Botschaften und stellen Risotto und Kräutersalz im Glas her. Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Geschenkbänder, ein kleines Marmeladenglas mit max. 100 ml Fassungsvermögen, Behältnisse für den Transport.



**2611-71 Nord Kerstin Kalajian**  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 16

**2611-72 West Kerstin Kalajian**  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30, Mat. Kosten € 16

### Selbstgemachte Naturkosmetik zum Verschenken

Weihnachten kommt manchmal schneller als gedacht. Sie haben nicht mehr viel Zeit und dennoch den Anspruch, dass das Geschenk selbstgemacht, hochwertig und individuell sein soll? In diesem Kurs erhalten Sie die nötigen Grundkenntnisse zur Herstellung eines individuellen Parfums auf Naturbasis sowie eines Naturkosmetiksets bestehend aus Duschgel und Bodylotion. Alle Inhaltsstoffe basieren auf Bioqualität. Materialkosten: € 15 für Inhaltsstoffe, Flacon und Verpackung.

NEU im Programm

**2611-81 Karin Jolas**  
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **16. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 18, Mat. Kosten € 15

**2611-82 Nord Karin Jolas**  
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **17. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 15

## Internationale Kulturtechniken

### Origami Atelier

Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertalten japanischen Falte Kunst ist faszinierend. Aus einem einfachen quadratischen Blatt Papier entstehen zwei- und dreidimensionale Objekte. Mit jedem Falten entdecken Sie die entspannende Wirkung von Origami und verwenden dabei eine Vielzahl farbiger Papiere, deren Auswahl allein schon Freude bereitet. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen; Sie erlernen das Falten von Grundfiguren über Tiere bis hin zu einzigartigen Design-Schachteln. Materialkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

**2612-51 Nord Elisabetta Criseo-Brack**  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Okt. – 27. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 54

### Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit ihren vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit) und Jaku (innere Ruhe) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Der grüne Pulver-Tee (Matcha) gelangte im 12.

Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband Sen no Rikyu ihn mit der Zen-Philosophie und schuf damit den Teeweg, Sado oder Chado genannt. Neben einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir die Verbindungen zu anderen japanischen Künsten. Zur praktischen Anschauung zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien und eine einfache Teezeremonie. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Materialkosten: € 4 für Tee und Süßigkeiten

**2612-61 N.N.**  
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **03. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 12, Mat. Kosten € 4

### Ebru Kunst – Farbwelten auf Papier

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

Materialkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)  
Bitte mitbringen: Kittel

**2612-71 Nord Orhan Erdogan**  
Mo + Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. + 28. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 33

**2612-73 Nord Orhan Erdogan**  
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 33

### Familienkurs

Dieser Kurs ist nur für Erwachsene mit Kindern buchbar. Für jede teilnehmende Person ist jeweils eine Anmeldung erforderlich.

**2612-74 Nord Orhan Erdogan**  
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. + 26. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 36

### Hochsteckfrisuren aus verschiedenen Epochen

In den verschiedenen Kulturen und Regionen der Welt gibt es eine Vielzahl von Hochsteckfrisuren, die als Teil der Mode und Traditionen getragen werden. Diese kunstvollen Frisuren symbolisieren kulturelle Identität und sind ein wichtiger Bestandteil von besonderen Anlässen und Festen. Heutzutage entdeckt man sie vor allem in History- oder Fantasyfilmen, die i.d.R. der Frisierkunst der Antike angelehnt sind. Nach einem theoretischen Exkurs durch die Epochen widmen wir uns der Praxis, und stecken, binden und flechten unsere eigenen Haare. Sie erlernen die Techniken nach dem Vorbild der antiken Römerzeit, eine germanische Flechtfrisur des Frühmittelalters, eine „Edwardian“ und/ oder eine „ViktoryRoll“ aus den 1940er-Jahren. Sie können sich entweder selbst oder gegenseitig frisieren. Bitte mitbringen: eigene Haarbürste. Die Haarlänge sollte 20 cm nicht unterschreiten. Materialkosten: € 5-10 für Klammern, Haargummi, Haarspray und weiteres Zubehör (im Kurs zu zahlen).

NEU im Programm

sen und Festen. Heutzutage entdeckt man sie vor allem in History- oder Fantasyfilmen, die i.d.R. der Frisierkunst der Antike angelehnt sind. Nach einem theoretischen Exkurs durch die Epochen widmen wir uns der Praxis, und stecken, binden und flechten unsere eigenen Haare. Sie erlernen die Techniken nach dem Vorbild der antiken Römerzeit, eine germanische Flechtfrisur des Frühmittelalters, eine „Edwardian“ und/ oder eine „ViktoryRoll“ aus den 1940er-Jahren. Sie können sich entweder selbst oder gegenseitig frisieren.

Bitte mitbringen: eigene Haarbürste. Die Haarlänge sollte 20 cm nicht unterschreiten. Materialkosten: € 5-10 für Klammern, Haargummi, Haarspray und weiteres Zubehör (im Kurs zu zahlen).

**2612-81 West Karin Jolas**  
So, 13.30 – 17.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

**2612-82 Nord Karin Jolas**  
So, 13.30 – 17.30 Uhr, **17. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 42

# Nähen, Textiles Gestalten

## Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

### Nähen lernen – Basis

#### Umgang mit der Nähmaschine

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

Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen. Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn.

**2800-51** Marion Rutkowski  
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **07. – 21. Sep., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

**2800-52** Laura Dormeier-Jones  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **29. Sep. – 13. Okt., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

**2800-53** Laura Dormeier-Jones  
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. – 20. Dez., 3x**  
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

**2800-54 West** Marianne Pantel  
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **15. – 29. Jan., 3x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**2800-55** Marion Rutkowski  
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **18. Jan. – 01. Feb., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

#### Am Wochenende

**2800-60** Lilian Würkner  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2800-61 West** Marianne Pantel  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

#### Am Wochenende

**2800-62 Nord** Jana Krieger  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

**2800-63** Laura Dormeier-Jones  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2800-64** Barbara Detig-Dietz  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2800-65** Mirta Kljajo  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2800-66 Nord** Jana Krieger  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

**2800-67** Marion Rutkowski  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2800-68** Mirta Kljajo  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2800-69 West** Carin Wagner  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

#### Am Wochenende

**2800-70** Laura Dormeier-Jones  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Leipziger Straße; € 39 / max. 7 TN

**2800-71** Laura Dormeier-Jones  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2800-72** Lilian Würkner  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

### Nähen lernen – Aufbau

#### Übungsprojekte für einen Tag

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen. Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge beispielsweise Täschchen, Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets, Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Schürze, Handy- oder Laptop-Tasche. Es können gerne auch eigene Ideen umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln.

Nähmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

**2801-51 West** Marianne Pantel  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**2801-52** Laura Dormeier-Jones  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2801-53 Nord** Jana Krieger  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

**2801-54** Barbara Detig-Dietz  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2801-55** Mirta Kljajo  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2801-56 West** Carin Wagner  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**2801-57** Laura Dormeier-Jones  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Dez., 1x**  
VHS Leipziger Straße; € 39 / max. 7 TN

**2801-58** Mirta Kljajo  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2801-59** Laura Dormeier-Jones  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2801-60** Laura Dormeier-Jones  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

### Reißverschlüsse einnähen

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8-12 je nach Verbrauch. Nähmaschinen sind vorhanden.

**2802-51 Nord** Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

**2802-52** Lilian Würkner

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2802-53** Mirta Kljajo

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**Schnittmuster verwenden**

Sie können bereits Kissen, Taschen, Beutel und einfache Accessoires nähen. Jetzt geht es an ein erstes Kleidungsstück! Genäht wird eine kurze Jogginghose oder ein Stifftrock mit Gummiband aus festem schwarzem Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die ersten Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt. Schnitt, Stoff, Garn, Gummiband werden von der Kursleitung gestellt und sind in den Materialkosten enthalten (ab Kleidergröße 50 ist ein Aufpreis von € 10 im Kurs zu bezahlen). Nähmaschinen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Papier- und Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Bleistift, Radiergummi.

**2803-51** Lilian Würkner

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 14

**Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen**

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und aufspulen, Fadenspannung, Sticharten und Stichlänge, Spezialfüße, Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden. Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung.

**2805-51** Lilian Würkner

So, 09.30 – 13.30 Uhr, **24. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 34 / max. 8 TN

**2805-52 West** Laura Dormeier-Jones

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 34 / max. 7 TN

**Die eigene Overlock-Nähmaschine besser bedienen lernen**

Bringen Sie Ihre eigene Overlock-Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und versäubern, das Einstellen der Fadenspannung und des Differentialtransports sowie ggf. Stichlängen. Auch haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Overlock zu stellen. Es wird Sie begeistern, wie vielseitig die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Overlock sind!  
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.  
Bitte mitbringen: die eigene Overlock-Nähmaschine mit Zubehör und Bedienungsanleitung, 4 Rollen Overlockgarn und Stoff.

**2805-55** Lilian Würkner

So, 14.00 – 18.00 Uhr, **24. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 44 / max. 5 TN

**Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

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

Hinweise:

- Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum, hier muss eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.
- Anfänger/-innen bitte zunächst alles nur mitbringen soweit vorhanden und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

**Vormittags****2810-51 Nord** Jana Krieger

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**  
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

NEU im Programm

**2810-52 Nord** Jana Krieger

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Okt. – 27. Nov., 6x**  
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

**2810-53 Nord** Jana Krieger

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Dez. – 18. Dez., 3x**  
Nordwestzentrum; € 49 / max. 8 TN

**2810-54 Nord** Jana Krieger

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Feb. 6x**  
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

**2810-55** Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Sep. – 17. Okt., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2810-56** Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2810-57** Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **12. + 19. Dez., 2x**  
VHS Leipziger Straße; € 33 / max. 7 TN

**2810-58** Heidrun Bratenberg

Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2810-59** Laura Dormeier-Jones

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Sep. – 11. Okt., 5x**  
VHS Leipziger Straße; € 83 / max. 7 TN

**2810-60** Tina Wentland

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **18. Okt. – 29. Nov., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2810-61** Laura Dormeier-Jones

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **17. Jan. – 21. Feb., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2810-62** Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **14. Sep. – 19. Okt., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2810-63** Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2810-64** Mirta Kljajo

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **14. + 21. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 33 / max. 8 TN

**Nachmittags****2811-51 West** Carin Wagner

Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 16. Okt., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**2811-52** Lilian Würkner

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. Sep. – 12. Okt., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2811-53 Lilian Würkner**

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Okt. – 30. Nov., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2811-54 Lilian Würkner**

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. – 21. Dez., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

**2811-55 Lilian Würkner**

Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Feb., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**Abends****2812-51 Birgit Hans-Czaplok**

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-52 Birgit Hans-Czaplok**

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Okt. – 27. Nov., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-53 West Marianne Pantel**

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; €  
99 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**2812-54 Birgit Hans-Czaplok**

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. – 18. Dez., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

**2812-55 West Marianne Pantel**

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **11. + 18. Dez., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; €  
33 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**2812-56 Birgit Hans-Czaplok**

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Feb., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-57 Kerstin Jentschke**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 17. Okt., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-58 Nord Jana Krieger**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 17. Okt., 6x**  
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

**2812-59 Mirta Kljajo**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. Sep. – 31. Okt., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2812-60 Kerstin Jentschke**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-61 Nord Jana Krieger**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**  
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

**2812-62 Mirta Kljajo**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2812-63 Kerstin Jentschke**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. Dez. + 19. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 33 / max. 8 TN

**2812-64 Nord Jana Krieger**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. + 19. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 33 / max. 8 TN

**2812-65 Nord Jana Krieger**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**  
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

**2812-66 Kerstin Jentschke**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-67 Heidrun Bratenberg**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. Sep. – 11. Okt., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-68 Laura Dormeier-Jones**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Sep. – 18. Okt., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2812-69 Heidrun Bratenberg**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **18. Okt. – 29. Nov., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-70 Laura Dormeier-Jones**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2812-71 Heidrun Bratenberg**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. – 20. Dez., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

**2812-72 Laura Dormeier-Jones**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. + 20. Dez., 2x**  
VHS Leipziger Straße; € 33 / max. 7 TN

**2812-73 Heidrun Bratenberg**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 21. Feb., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-74 Laura Dormeier-Jones**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 21. Feb., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2812-75 Mirta Kljajo**

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Sep. – 19. Okt., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2812-76 Marion Rutkowski**

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Sep. – 09. Nov., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-77 Mirta Kljajo**

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

**2812-78 Marion Rutkowski**

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Nov. – 21. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-79 Mirta Kljajo**

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. + 21. Dez., 2x**  
VHS Leipziger Straße; € 33 / max. 7 TN

**2812-80 Laura Dormeier-Jones**

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. Nov. – 08. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

**2812-81 Laura Dormeier-Jones**

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Feb., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

## Nähen für Fortgeschrittene Tageswerkstatt am Wochenende

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.

Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

**2820-51 Birgit Hans-Czaplok**

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2820-52 Nord Jana Krieger**

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

**2820-53 West Marianne Pantel**

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; €  
39 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**2820-54 Birgit Hans-Czaplok**

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2820-55 Nord Jana Krieger**

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

**2820-56 Birgit Hans-Czaplok**

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2820-57 Birgit Hans-Czaplok**

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2820-58 West Marianne Pantel**

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 39 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**2820-59 Lilian Würkner**

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**2820-60 Birgit Hans-Czaplok**

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

**Diverse Nähprojekte****Das unvollendete Nähprojekt**

Schlummert bei Ihnen zu Hause oder in Gedanken ein unvollendetes Nähprojekt? Irgendwie war nie Zeit dafür oder aber es fehlte Ihnen bislang die passende Idee für einen bestimmten Stoff? Dieser Wochenendkurs steht ganz im Zeichen, dieses Nähvorhaben endlich erfolgreich abzuschließen. Hierfür erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung jedwede Unterstützung.

Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.

**2820-70 Heidrun Bratenberg**

Sa + So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**  
VHS Leipziger Straße; € 79 / max. 7 TN

**Folklore-Hemdbluse schneiden und besticken**

Wir nähen eine Hemdbluse im traditionellen Schnitt und besticken diese mit folkloristischen Motiven. Die Hemdbluse wird „auf Maß“ gefertigt und benötigt daher kein Schnittmuster im herkömmlichen Sinne. Traditionelle Hemdblusen sind nicht geschlechterspezifisch und können daher auch von Männern getragen werden. Folkloristische Stickereien sind ein wesentlicher Bestandteil einer Tracht und nie zufällig auf der Kleidung angeordnet – darüber erfahren Sie alles Wissenswerte.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen, im Sticken wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Bitte mitbringen: leichter bis mittlerer Baumwoll- oder Leinenstoff (je nach Körpergröße ca. 2-2,5m), Stoff- und Stickschere, Markierstift, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln und -garn, Sticknadeln und -garn (auch im Kurs zu erwerben).

**2820-80 Sina Mook**

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. + 11. Nov., 2x**  
VHS Leipziger Straße; € 89 / max. 7 TN

**Kimonojacke schneiden und besticken**

Wir nähen eine eigene Kimonojacke und gestalten diese mit Applikationen. Die Jacke wird mit Schnittschablonen zugeschnitten und nach eigenem Entwurf individuell bestickt. Sie erhalten neben Einführungen zu Näh- und

Sticktechnik auch Tipps und Tricks zur Gestaltung und Ausführung. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht unbedingt erforderlich. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, am besten Leinenstoff (ca. 2m), zum Jackenmaterial passende Stoffreste, Sticknadeln und -garn, Nähzeug. Materialkosten: je nach zusätzlichem Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

**2820-81 West Carin Wagner**

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. + 15. Okt., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 89 / max. 7 TN

**Hinweis:** Eine eigene Nähmaschine muss bitte mitgebracht werden.

**Patchwork & Quilten für Anfänger/-innen**

Patchwork und Quilten macht Spaß, ist kreativ und vielseitig. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind endlos und sehr individuell. Haben Sie Lust mal reinzuschneppern? Oder wollten Sie es schon ausprobieren, hielten es aber für (zu) kompliziert? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Sie vom ersten Schnitt bis zum letzten Stich durch ein Projekt begleitet. Nähmaschinen und Werkzeuge sind vorhanden, den Stoff bringen Sie mit. Eine Materialliste wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt und beim ersten Termin besprochen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

**2820-90 Christine Weiskopf**

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **06. Sep., 1x**  
Sa, + So 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Sep., So, 01. Okt., Sa, 14. Okt., 3x**  
VHS Leipziger Straße; € 138 / max. 7 TN

**Patchwork: Stoffwahl und Farbplatzierung**

Dieser Workshop dreht sich rund um Stoffwahl und Farbplatzierung bei Patchwork-Projekten. Ausführliche Erklärungen zeigen, wie man Farben und Muster gekonnt kombiniert und dabei das Ergebnis erzielt, das man sich wünscht. Viele praktische Übungen helfen Ihnen, mit Selbstvertrauen an die Farbgestaltung und Auswahl der Stoffe zu gehen. Alle notwendigen Materialien werden gestellt.

**2820-91 Christine Weiskopf**

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Leipziger Straße; € 33 / max. 7 TN

**Mode und mehr****Mode-, Farb- und Typberatung**

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind ein Teil des Schlüssels zum Erfolg, sich im Berufs- und Privatleben vorteilhaft und damit überzeugend zu präsentieren. Ebenso entscheidend ist die Wahl der typgerechten Farben und Kleidungsstücke. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Figur- und Farbtypologie und der entsprechenden Kleidungslinien, so dass Sie Ihren eigenen Stil optimal entfalten können. Auch werden Tipps zu Haarschnitt und Frisur sowie der typgerechten Brille vermittelt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Geschlechter.

**2830-51 Nord Karin Jolas**

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 45

**2830-52 West Karin Jolas**

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

**2830-53 Karin Jolas**

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 85

**Mode zeichnen**

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Modezeichnen! Alle, die sich zur kreativen Welt der Mode hingezogen fühlen (Freizeit-Künstler/-innen, zukünftige Mode(design)studierende und Modeprofis), erlernen in diesem Kurs die Grundlagen, um die eigene Kreativität für sich und andere sichtbar zu machen. Was erwartet Sie konkret? Erstellen von Figuren für Modeskizzen und von Vorlagen für Werkstattzeichnungen von Bekleidung, detailliertes Darstellen der Bekleidung, Zeichnen der Modeteile/Bekleidungsstücke als Vorlage für die Produktion und Kollektion sowie Modeillustration als künstlerisches Darstellen von Mode. Eine Materialliste der verschiedenen Stifte und Papiere wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

**2830-55 ① Katarina Skupch**

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

**2830-56 Nord ① Katarina Skupch**

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

## Flicken, Ändern, Upcycling

### Kleidung kürzen, flicken und ausbessern

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke zu reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatze Nähte oder Löcher in Strickwaren schließen, einen heruntergetretenen Saum annähen, Flecken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird entweder mit der Nähmaschine oder mit der Hand. Die vier Handstiche (Saumstich, Steppstich, Punktstich und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können. Nähmaschinen sind vorhanden.

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

**2840-60 Nord** Heidrun Bratenberg  
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

**2840-61** Barbara Detig-Dietz  
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

### Passform ändern auf Maß

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn

**2840-70 Nord** Heidrun Bratenberg  
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

### Upcycling: Neue Sachen aus alten Hemden

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

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

**2840-80** Katarina Skupch  
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

### Upcycling in der Mode

Nachhaltig ist es nicht, ständig neue Klamotten zu kaufen. Wiederverwertung ist in Mode. Upcycling lautet die Alternative, also alte Textilien zu neuen Stücken umzuarbeiten oder sie aufzuwerten.

Verhelfen Sie Ihren ausgedienten und aussortierten Kleidungsstücken zu einem neuen Lebenszyklus! Durch den kreativen Einsatz verschiedener Fertigkeiten wie z.B. Raffungen, Volants, Stoffeinsätzen, Stegen, Tunnelzügen und aufgesetzten Taschen wird aus Ihrem Kleidungsstück ein echter Hingucker.

Auch besteht im Kurs die Möglichkeit, Kleidungsstücke und Materialien zu tauschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, verschiedene Materialien wie Stoffe, Knöpfe, Perlen, Pailletten, Spitze, Kordeln, Bänder, Borten etc.

**2840-81 Nord** Laura Dormeier-Jones  
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 35 / max. 8 TN

### Upcycling mit Stickerei

Hier verpassen wir gebrauchten Textilien eine ordentliche Stickerei.

Ganz gleich, ob Jacken, T-Shirts, Stoffbeutel, Socken, Schals oder Tücher – mit einfachen Sticktechniken schenken Sie allen Textilien eine persönliche Note. Auch auf Stoffresten lassen sich Stickereien anfertigen, die sich anschließend zu kleinen Accessoires wie Haarreif, -gummi, Brosche oder Ketten verarbeiten lassen.

Neben einer Einführung in einfache Sticktechniken erhalten Sie zudem Tipps, Tricks und die entsprechende Anleitung, diese sinnvoll zu platzieren. Stickerfahrung ist nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Textilien, Stoffe, Schere, Stickgarn und -nadeln. Diese können auch im Kurs erworben werden.

**2840-82** Sina Mook  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40 / max. 7 TN

### Upcycling: Kuscheltiere aus alter Kleidung

Insbesondere bei Kindersachen bietet sich das Upcycling an, denn bei den vielen Waschgängen kann man sicher sein, dass bei ge-

brauchten Textilien alle bedenklichen Zusätze ausgewaschen sind. Hier lernen Sie, Kuscheltiere, Puppen, Bälle und andere Spielsachen für Kinder aus alter Kleidung und Decken zu kreieren. Diverse Schnittmuster für Hasen, Katzen, Hunde, Teddys, Affen und Puppen stehen zur Verfügung. Sie werden aber auch gerne in der Umsetzung eigener Ideen fachkundig unterstützt. Nähmaschinen sind vorhanden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Bitte mitbringen: Stoffe Ihrer Wahl, passendes Nähgarn, Schere, Stecknadeln. Zusatzkosten: für Füllwatte, Knopfaugen und weitere Materialien je nach Bedarf und individuellem Verbrauch € 3-10 (im Kurs zu zahlen).

**2840-83 Nord** Katarina Skupch  
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

## Nähen und Handarbeit für Weihnachten

### Handgenähte Sterne aus Vintagetextilien

NEU im Programm

Diese einzigartigen Sterne sind handgefertigt aus alten Textilien wie Leinen, Damast und Klöppelspitze. Die Vorder- und Rückseite des Sterns mit sechs Rauten werden über Papier, sog. paper piecing, das nach Fertigstellung entfernt wird, genäht. Anschließend werden die Vorderseite bestickt sowie Vorder- und Rückseite mit ganz feinen Stichen rundherum zusammengenäht. Diese Art des Patchworks entspricht der traditionellen englischen Methode. Die Stickereien und weitere Materialien wie Seidenbänder und Pailletten, die in mehreren Arbeitsgängen erfolgen, vollenden das Kunstwerk.

Bitte mitbringen: Stoffschere und Schreibzeug, ggf. Lesebrille.

Alle benötigten Materialien werden von der Kursleiterin in Höhe von € 8-10 (im Kurs zu zahlen) zur Verfügung gestellt.

**2840-90** Doris Schäfer  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Sep. – 14. Okt., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 63 / max. 8 TN

### Weihnachtliche Nähprojekte

NEU im Programm

Wir nähen neben wiederverwendbaren, nachhaltigen Verpackungsmöglichkeiten für Geschenke (Geschenkpapiere, Beutel, Taschen und Geschenkanhänger) auch verschiedene weihnachtliche Accessoires für Zuhause zum Dekorieren, Aufhängen und Verschenken.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Baumwollstoffe nach Belieben in Uni oder mit weihnachtlichen Motiven, gerne auch Reste, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln. Nähmaschinen und eine kleine Auswahl an Stoffen/Bändern sind vorhanden.

**2840-91 Nord** *Jana Krieger*  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

### Last-Minute-Geschenkideen Häkeln

In diesem Häkelkurs erhalten Sie Ideen und Tipps für Last-Minute-Geschenke und gehäkelte Weihnachtsdeko, z.B. glitzernde Sterne für den Weihnachtsbaum, kleine Körbchen für Nascherleien oder praktische Untersetzer für den Tisch. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln. Bitte mitbringen: Wolle und passende Nadeln. Zusatzkosten: € 5 für Material (im Kurs zu zahlen).

**2840-92** *Christine Bodner*  
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **10. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30 / max. 8 TN

### Last-Minute-Geschenkideen Stricken

Überraschen Sie Freunde und Familie mit einer selbstgestrickten Kleinigkeit zu den Feiertagen: Stulpen, Mütze, Haarband oder ein kleiner Schal. In diesem Strickkurs erhalten Sie Ideen und Tipps für Last-Minute-Geschenke und werden durch die Kursleiterin bei der Umsetzung unterstützt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken. Bitte mitbringen: Wolle und passende Nadeln, alternativ können auch Projektkits in Höhe von € 10-15 bei der Kursleiterin erworben werden.

**2840-93 Nord** *Christine Bodner*  
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 30 / max. 8 TN

### Textile Postkarten zur Weihnachtszeit

Hier entstehen originelle Post- und Grußkarten, indem die Materialien Stoff und Papier kombiniert werden. Die Idee dieser kunstvollen Collagen greift die alte Tradition der Künstlerpostkarten auf. Es wird genäht, geklebt, gestickt und gedruckt.

Bitte mitbringen: Postkarten, Karten mit Passepartout, Näh- und Sticknadeln, Schere, Model zum Drucken, und falls vorhanden: Stoffreste nach eigener Wahl, Vliesofix, Stickgarne.

**2840-94 West** *Gisela Hafer*  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

## Textilkunst

### Foto trifft Textil

Sie erlernen verschiedene Transfertechniken zur Übertragung von Fotos und Farbkopien auf Textil. Sowohl durch die Zusammensetzung der Motive als auch durch deren Verfremdung entstehen Collagen und kleine Kunstwerke. Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten

**2850-51 West** *Gisela Hafer*  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

## Handarbeit

### Häkeln

#### Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Es gibt nur drei verschiedene Grundmaschinen: Luftmasche, feste Masche und Stäbchen – daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundmaschinen, den Fadenring sowie das Ab- oder Zunehmen von Maschen zum Verändern der Form. Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

**2860-51 Nord** *Christine Bodner*  
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **16. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 24 / max. 8 TN

#### Tunesisches Häkeln – Basis

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster“. Sie lernen und üben die verschiedenen Grundmaschinen des Tunesischen Häkelns und den einfachen Farbwechsel. Mit diesen Fertigkeiten können Sie dann schon selbständig einfache modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires herstellen.

Tunesische Häkelnadeln und Wolle zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von ca. € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

**2860-52 Nord** *Christine Bodner*  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 24 / max. 8 TN

#### Tunesisches Häkeln – Aufbau

Sie erlernen und üben weitere Techniken: das Tunesische Häkeln in Runden, Möglichkeiten der Formgebung, Farbwechseltechniken (Jaquard und Intarsien) sowie die Entrelac-Technik, mit der Sie z.B. eine Flechtoptik gestalten können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tunesischen Häkeln.

Bitte mitbringen: Nadel und Garn soweit vorhanden. Alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 2-5 (im Kurs zu zahlen).

**2860-53 Nord** *Christine Bodner*  
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 24 / max. 8 TN

#### Amigurumi häkeln

Was klingt wie eine Sushi-Variante, ist der japanische Name für gehäkelte Tiere, Figuren und Puppen – manchmal fantasievoll verfremdet, manchmal ganz detailgetreu. Hier lernen und üben Sie die Häkeltechnik für Amigurumi und stellen ein eigenes fertig. Sie erhalten Informationen zu den geeigneten und benötigten Materialien sowie Tipps für die Projektauswahl.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln. Häkelnadeln, Wolle und Material für die Ausarbeitung (u.a. Füllwatte, Augen, Stickgarn) können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, je nach Verbrauch € 2-5 (im Kurs zu zahlen).

**2860-54** *Christine Bodner*  
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, So, 14.00 – 17.00 Uhr,  
**18. Nov. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

| **siehe auch:** 2870-07 Nachhaltige Strickideen für Küche & Haushalt

#### Kreativwerkstatt Häkeln

Die Kreativwerkstatt trifft sich an drei Terminen in größerem zeitlichen Abstand, zu denen Sie Ihre eigenen Häkelprojekte (Anleitung, Wolle, Nadel) mitbringen und unterstützt durch die Kursleiterin umsetzen. Dazu gibt es Technik-Tipps, Literatur-Empfehlungen und Anregungen für weitere Projekte. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln.

**2860-55** *Christine Bodner*  
Sa + So, 14.00 – 17.30 Uhr,  
**22. Okt., 25. Nov. + 27. Jan., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 63 / max. 8 TN

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

## Stricken

### Stricken lernen – Basis

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten: z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

#### 2870-51 *Christine Bodner*

Sa, 13.00 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,

**18. Nov. + 03. Dez., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

### Stricken lernen – Aufbau

Sie lernen und üben weitere Stricktechniken: das Stricken in Runden (Nadelspiel, Rundstricknadel, „Magic-Loop-Technik“), einfache Mustervarianten aus rechten und linken Maschen sowie das Zu- und Abnehmen von Maschen zum Verändern der Form des Strickstücks. Außerdem erhalten Sie Informationen zur Maschenprobe und zum Berechnen des Materialverbrauchs. Mit diesen neu erworbenen Kenntnissen können Sie dann z.B. Mützen, Pulswärmer, Stulpen oder einfache Pullover stricken.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken.

Garn und Nadeln zum Üben werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Projektkits für eine einfache Mütze können im Kurs erworben werden, dafür entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von € 10-15 je nach Verbrauch und Qualität (im Kurs zu zahlen).

#### 2870-52 *Christine Bodner*

Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 24 / max. 8 TN

### Socken stricken

Sie stricken unter Anleitung einfarbige oder bunte Socken und erlernen dabei das Rundstricken mit dem Nadelspiel oder das Stricken von zwei Socken zugleich auf einer Rundnadel, das Stricken von Bündchen und Schaft sowie Sockenferse und Sockenspitze.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (mind. rechte und linke Maschen).

Bitte mitbringen: Sockenwolle und Nadelspiel in passender Stärke (Stärke 2,5 oder 3) oder eine Rundnadel (Stärke 2,5 oder 3 bei 100 cm Länge).

Nadeln und Wolle können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von € 8-16 je nach Qualität und Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

#### 2870-53 *Nord Dr. Britta Schulmeyer*

Do, 18.30 – 21.00 Uhr,

**14. Sep., 05. Okt. + 02. Nov., 3x**

Nordwestzentrum; € 45 / max. 8 TN

### Nachhaltige Strickideen für Küche & Haushalt

Suchen Sie nach Ideen, um Alltag und Haushalt nachhaltiger zu gestalten? In diesem Kurs schauen wir uns an, welche Möglichkeiten hier das Handarbeiten wie Stricken und Häkeln bietet. Worauf sollte man beim Wollkauf für Spültücher achten? Machen selbst gehäkelte Kosmetikpads wirklich Sinn? Es werden verschiedene Projektideen für den Haushalt vorgestellt und direkt im Kurs begonnen – größere Projekte dann ggf. zu Hause fertiggestellt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken und/oder Häkeln.

Strick- und Häkelnadeln sowie Wolle können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

#### 2870-54 *Nord Christine Bodner*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **20. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 28 / max. 8 TN

### Kreativwerkstatt Stricken

Die Kreativwerkstatt trifft sich an drei Terminen in größerem zeitlichen Abstand, zu denen Sie Ihre eigenen Strickprojekte (Anleitung, Wolle, Nadeln) mitbringen und unterstützt durch die Kursleiterin umsetzen. Dazu gibt es Technik-Tipps, Literatur-Empfehlungen und Anregungen für weitere Projekte. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken.

#### 2870-55 *Christine Bodner*

Sa + So, 09.30 – 13.00 Uhr,

**22. Okt., 25. Nov. + 27. Jan., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 63 / max. 8 TN

## Sticken

### Einführung in die Handstickerei

Sie erfahren, welche Basismaterialien Sie zum Sticken per Hand benötigen und erlernen und üben die wichtigsten Stiche zum modischen Aufpeppen von Kleidung und Accessoires, zum Verzieren von Wohntextilien oder zum kreativen Gestalten mit „Nadelmalerei“.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen

Kosten in Höhe von € 4-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

#### 2880-51 *Christine Bodner*

So, 09.30 – 14.00 Uhr, **26. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 27 / max. 8 TN

### Folklore-Stickerei

Wir widmen uns der Folklore-Stickerei aus aller Welt. Den Schwerpunkt bilden Estland, Ungarn und die Ukraine. Sie erhalten einen theoretischen Überblick und Hintergrundwissen über Symbolkunde, den historischen Kontext und erfahren, wie Stickereien auf ganz eigene Art Geschichten über ein Volk und das tägliche Leben erzählen. Auch erlernen Sie die Grundsticharten wie Platt-, Ketten- und Rückstich und fertigen selbst eine vereinfachte Version des Lebensbaums an, den Sie auf einen Lavendelbeutel oder ein Gästehandtuch sticken können. Stickerfahrung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kleine Schere, Stickgarn und Sticknadeln. Materialien können außer der Schere auch im Kurs für € 6 erworben werden (im Kurs zu zahlen).

#### 2880-53 *Sina Mook*

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **30. Sep. + 07. Okt., 2x**

VHS Leipziger Straße; € 35 / max. 8 TN

#### 2880-54 *Sina Mook*

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **18. + 25. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 35 / max. 8 TN

### Needle Punching – Malen mit Wolle

Die Stiche mit der speziellen punch needle erzeugen Schlaufen und damit interessante Struktureffekte – ähnlich wie beim Knüpfen. Gearbeitet wird mit Wolle auf grob gewebtem Stoff, so können relativ schnell Flächen und Schriften gestaltet werden. Die Technik ist leicht zu erlernen, sehr vielseitig und eignet sich für Kissen, Teppiche, Wandbilder oder zum Aufpeppen von Taschen und Kleidungsstücken. Sie erhalten eine Einführung in Materialkunde und Technik und fertigen ein kleines Motiv an. Bitte mitbringen: Stickrahmen und Wolle soweit vorhanden. Alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, für Wolle und Stoff entstehen Kosten in Höhe von € 10 (im Kurs zu zahlen).

#### 2880-56 *Christine Bodner*

So, 15.00 – 18.00 Uhr, **26. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 18 / max. 8 TN







Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

Frankfurt, Region,  
Umwelt

Kunst, Kultur,  
Kreativität

**Gesundheit,  
Bewegung**

Deutsch als  
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,  
Computer, Internet

Grundbildung,  
Besseres Deutsch

Spezielle Angebote



### In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können
- verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung
- lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen
- erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit

## Gesundheit, Bewegung

Allgemeine Informationen .....	106	Yoga .....	118
Rund um die Gesundheit .....	107	Gymnastik .....	123
Entspannung und Körpererfahrung .....	111	Fitness und Sport .....	128

# Gesundheit, Bewegung

## Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen. Bei Schwangerschaft bitten wir, eine Teilnahme an unseren Gesundheits- und Bewegungskursen mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt zu besprechen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

### Bildungsurlaub im Gesundheitsbereich

Sie möchten sich gerne weiterbilden und gleichzeitig auch etwas für sich tun? Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot rund um die Gesundheit. Im Fokus stehen Strategien und Methoden, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Mit Schwerpunktthemen, wie Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, Rückenstärkung, Ayurveda und Entspannung, lernen Sie einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in einen fordernden Berufsalltag zu integrieren. Bei einer vielfältigen Praxis kommen auch das Hintergrundwissen und die gesamtgesellschaftliche Einbettung der Gesundheitsthemen nicht zu kurz.

Unsere aktuellen Bildungsurlaubsangebote finden Sie auch auf unserer Internetseite [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) Stichwort „Bildungsurlaub Gesundheit“.

Eine Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie ab Seite 277 oder im Internet unter [vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub](http://vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub)



### Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

#### Bildungsurlaube, Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212-45663

E-Mail: [julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de)

#### Gymnastik, Fitness, Outdoorsport

Eva Zimmermann

Telefon: 069 212-35453

E-Mail: [eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de)

#### Gesundheit in den westlichen Stadtteilen, Tanz

Melanie Lutz

Telefon: 069 212-45031

E-Mail: [melanie.lutz.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:melanie.lutz.vhs@stadt-frankfurt.de)

**Sa, 13.1.**

ab 13 Uhr  
Eintritt frei

### Bewegung, Balance, Bewusstsein

**Schnuppertag Gesundheit am 13. Januar  
an der Frankfurter Volkshochschule**

**Sonnemannstraße 13, Frankfurt**

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvierfalt.

**Kommen Sie einfach vorbei.**

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter

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



# Rund um die Gesundheit

## Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zur schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung oder wenn der Arzt eine organische Ursache ausgeschlossen hat, können Entspannungstechniken gezielt zur Überwindung oder Linderung des Tinnitus eingesetzt werden. Ursachen für Tinnitus und Wirkweise der Entspannung werden erklärt.

**3005-51** Jürgen Schäfer  
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**siehe auch:** Gutes Hören im Programm „Aktiv im Alter“, 7129-50 und -51N

## Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann, aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen die Rücksprache mit Ihrem/-r Zahnarzt/-ärztin oder Kieferorthopäden/-in.

**3005-52** Jochen Frühwein  
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **17. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 20

## Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, der Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das bei richtiger Anwendung das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke

**3006-51** Jürgen Schäfer  
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

## Zähneputzen bei Kleinkindern – eine große Herausforderung!

„Zwei bis drei Minuten Zähneputzen morgens und abends“ – Diese Empfehlung ist inzwischen fast allen Eltern bekannt. Aber welche Zahnpastamenge ist die Richtige, gerade wenn die Kinder noch ein drittes Mal in der Einrichtung putzen? Was, wenn das Kind partout nicht Zähneputzen möchte? Wie lange ist Nicht-Zähneputzen eigentlich okay? Der interaktive Vortrag erläutert und begründet zunächst aktuelle Empfehlungen zum Zähneputzen, zur Fluoriddosierung, Nutzung von Zahnseide und zur Karies-Prophylaxe. Anschließend wird auf Probleme eingegangen, die beim Zähneputzen aufkommen können und welche Tricks helfen, auch wenn es keine Patentlösung gibt. Eltern können sich über ihre Probleme austauschen und gehen mit einem bunten Strauß an Ideen für leichteres Zähneputzen aus dem Webinar.

### Online via Zoom

**3008-51** Natalie Chatterjee-Nöller  
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **22. Jan., 1x**  
Online; € 8

## Hand- und Fingerspiele

### Hände und Gehirn beweglich halten

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Übungen die Finger, Bänder und Handgelenke beweglich und kräftig halten und nebenbei auch noch Ihr Gehirn trainieren. Besonders über Bewegungen des Daumens werden nachweislich Areale im Gehirn angeregt und die Gehirnaktivität verbessert.

Bitte mitbringen: Papier, Stift

**3010-51** Eva Fuchs  
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **25. Nov., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

## Ernährung

### Ernährungsschule

#### Grundlagen zur Bewertung der Qualität unseres Essens

Die Suche nach „gesunden“ Lebensmitteln in Supermärkten erweist sich heutzutage als große Herausforderung. Das ist nicht nur der unübersichtlichen Vielfalt, sondern auch den beschönigenden Marketing-Aussagen auf vielen Fertigprodukten geschuldet. Oft fehlt es an Grundlagenwissen worauf es sich lohnt zu achten. Nehmen Sie sich daher die Zeit, sich mit den Basics unseres Essens auseinanderzusetzen. Jede Woche wird ein neues Thema ins Auge gefasst. Von der Qualität der Nahrungs-Bausteine über das richtige Essens-Timing bis hin zur Bewertung von Gesundheitsversprechen. Sie erhalten eine fundierte Wissensbasis, die Ihnen die Auswahl an Lebensmitteln sowie den Umgang mit pauschalen Gesundheitsaussagen wesentlich vereinfacht.

### Online via Zoom

**3050-51** Lilly Trubitzin  
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **09. Okt. – 18. Dez., 10x**  
Online; € 80

## Vegetarische und vegane Ernährung

### Tipps für die Umstellung

Die Fleischlose Ernährung liegt im Trend: Gut geplant kann sie gesundheitsfördernd sein und Krankheiten vorbeugen. Zudem fördert sie das Tierwohl und schon das Klima. Dennoch fällt die Umstellung nicht immer leicht. Sie erfahren mehr zu den Gründen, die für die jeweilige Ernährungsweisen sprechen, erhalten Informationen zu wichtigen Nährstoffen, lernen leckere Alternativen zu tierischen Produkten kennen und machen sich einen Plan für eine sanfte Umstellung. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Mischung aus Input und Beteiligung, bei der Sie auch Raum haben, über Bedenken und Hürden zu sprechen. Auch geeignet für alle, die etwas seltener Fleisch und Wurst essen möchten.

**3052-51** Elena Bauer  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

## Einführung in die vegane Sporternährung

NEU im Programm

Immer mehr Profi-Sportler/-innen berichten von positiven Trainingseffekten durch pflanzliche Ernährung. Meist haben die Profis jedoch Fachkräfte an ihrer Seite, die Ihnen ausgewogene Ernährungspläne erstellen und sie fachlich begleiten. Ohne Konzept und Hintergrundwissen kann eine vegane Ernährungsweise im Sport auch negative Auswirkungen haben. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick darüber, was bei veganer Ernährung von Hobbysportler/-innen zu beachten ist und erarbeiten eine auf Sie individuell angepasste Ernährungsstrategie. Basierend auf den erlernten Inhalten kann die vegane Ernährung in den aktiven Alltag integriert werden. Das Angebot ersetzt keine Ernährungsberatung.

**3053-51** N.N.

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**3053-52** N.N.

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

## Ernährungsmythen – was ist dran?

NEU im Programm

Zucker macht krank, Schokolade macht glücklich, Fasten verjüngt!? Die Verbreitung von Ernährungsmythen wird durch soziale Medien beflügelt. Doch was davon ist tatsächlich wissenschaftlich belegt? Lernen Sie Ernährungsmythen, Diätmodelle und Gesundheitsaussagen einzuordnen und zu bewerten. Im Workshop werden verbreitete Ernährungsmythen analysiert und aufgeklärt. Am Ende wissen Sie genau, ob tatsächlich wissenschaftliche Fakten dahinterstecken oder es sich nur um Marketingmaschinen handelt.

### Online via Zoom

**3055-55** Lilly Trubitzin

Sa + So, 11.00 – 13.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
Online; € 32

## Die Welt der Weihnachts-Gewürze

NEU im Programm

Ein kurzweiliger Workshop über Lebkuchengewürze, Nüsse & Co. Wir unterhalten uns über spannende historische Fakten und über das breite Wirkspektrum der Gewürze, die uns vor allem aus der Weihnachtsbäckerei bekannt sind – und dass sie durchaus auch über das ganze Jahr für leckere Speisen verwendet werden können. Sie erhalten Tipps, wie Sie beim Einkauf und bei der Lagerung zu Hause auf Qualität und Nachhaltigkeit

achten können. Von sämtlichen vorgestellten Gewürzen gibt es Pröbchen zum Anfassen, Schnuppern und manchmal auch Schmecken. Außerdem gibt es Plätzchen zum Verkosten und eine Rezeptsammlung zum Mitnehmen. Am Ende mischen Sie sich selbst eine Weihnachtstee- bzw. Glühweinwürzmischung für den Genuss zu Hause.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ein Schraubglas (z.B. Honigglas)

Zusatzkosten: ca. € 6– 10 für Glühweingewürz bzw. Weihnachtstee (im Kurs zu zahlen)

**3055-60** Dörte Fischer

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 32

## Diabetes: Grundlagenwissen für Angehörige

NEU im Programm

Diabetes ist eine Erkrankung, die sich auch auf Partnerschaft, Familie und das soziale Umfeld auswirkt. Der Vortrag gibt Angehörigen einen ersten Überblick über das Krankheitsbild, die Therapieformen, Folgeerkrankungen und deren Prävention. Sie lernen Ansatzpunkte kennen, wie Sie Ihre Lieben im Alltag unterstützen und wie Sie im Notfall handeln können. Impulse zur richtigen Ernährung runden das Ganze ab. Am Ende wissen Sie, wo Sie weitere Unterstützung finden. Das Einbringen von eigenen Erfahrungen und Fragen ist dabei ausdrücklich erwünscht.

**3055-65** Harald Förster

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

## Zahngesunde Ernährung bei Kindern

NEU im Programm

### Vom Säuglings- bis zum Schulkindalter

Die Liste der Empfehlungen für eine zahngesunde Ernährung bei Kindern ist lang. Die Umsetzung in einem turbulenten Familien-Alltag birgt jedoch Herausforderungen und Detailfragen bleiben häufig offen. Muss ich nachts Abstillen bzw. auf das Fläschchen verzichten, damit die Zähne meines Kindes gesund bleiben? Wie wichtig ist ein zuckerfreier Vormittag? Darf abends nach dem Zähneputzen noch etwas gegessen werden? Der interaktive Vortrag begründet aktuelle Empfehlungen für eine zahngesunde Ernährung und fokussiert die praktischen Schwierigkeiten, die bei der Umsetzung aufkommen können. Eltern können am Ende einordnen, an welcher Stelle Ausnahmen in Ordnung sind und wo sie konsequent sein sollten. Für mehr Leichtigkeit im Leben mit Kindern.

### Online via Zoom

**3060-51** Natalie Chatterjee-Nöller  
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **16. Nov., 1x**  
Online; € 8

## Ernährungstipps für Frauen ab 40

NEU im Programm

Viele Frauen im mittleren Alter machen die Beobachtung, dass sie schneller zu- und schwerer abnehmen. Die Ursache liegt in körperlichen und hormonellen Veränderungsprozessen. Eine Anpassung der Ernährung wird sinnvoll. Hier lernen Sie den physiologischen Umbau in Ihrem Körper kennen, beschäftigen sich mit den regulativen Möglichkeiten durch die Ernährung, berechnen Ihren veränderten Kalorien-Bedarf und erhalten Ernährungstipps rund um die Menopause. Zwischen Input und Beteiligung lernen Sie Ihren Körper besser zu verstehen und ihn in seiner Veränderung zu unterstützen.

**3068-51**  Elena Bauer

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

## Ayurveda für den Einstieg

Wir stellen Ihnen den speziellen Ansatz des Ayurveda vor. Es wird in das ayurvedische Menschen- und Weltbild eingeführt. Daraus erwächst ein vertieftes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, typgerechte Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

**3070-01**  Barbara Barres

Sa, 12.00 – 15.30 Uhr, **27. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

## Ayurveda und die Stärkung des Immunsystems

NEU im Programm

Ayurveda ist eine sehr alte Naturheilkunde aus Indien. Sie baut überwiegend auf jahrhundertelangen Erfahrungen auf. In diesem Vortrag werden ayurvedische Ansätze zur Stärkung des Immunsystems durch Ernährung, stärkende Tagesroutinen und ausgleichende Naturheilpflanzen vorgestellt. Mit dem Immunsystem zusammenhängende Themen, wie Darmgesundheit, Unverträglichkeiten oder Energielosigkeit kommen ebenfalls zur Sprache. Es werden Impulse gegeben, die im Alltag leicht umsetzbar sind und gleichzeitig Aspekte für ein achtsames und nachhaltiges Leben integrieren. Es bleibt Raum für individuelle Fragestellungen.

**Online via Zoom**

**3070-05** Juliane Huth  
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **26. Sep., 1x**  
Online; € 16

**3070-06** Juliane Huth  
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Nov., 1x**  
Online; € 16

## Bildungsurlaub


### Gesund bleiben in Beruf und Alltag


#### Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung


Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen. In diesem Seminar wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.

Inhalte:

- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel/Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

**3102-71**  . Psy-fit GbR; Franz Konter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**3102-72**  . Psy-fit GbR; Franz Konter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
ArtofBalance Bornheim; € 260

**3102-73**  . Psy-fit GbR; Franz Konter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

NEU im Programm

#### Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben bewusst begegnen

Lernen Sie verschiedene Formen der Meditation in Theorie und Praxis kennen: Body Scan, Geh- und Sitz-Meditation, Vipassana, Meditative Körperübungen, Achtsames Essen u.a.. Sie üben Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und bei sich selbst zu bleiben.

Impulsvorträge informieren Sie über die Ursprünge der Meditation und ihre jeweiligen kulturellen Hintergründe. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen meditativer Praxis werden vermittelt und auf ihre Relevanz für das Privatleben und den Beruf hin reflektiert. Die positiven Wirkungen von Meditation können Sie in vielen praktischen Einheiten direkt durch eigenes Innehalten erfahren. Sie sind eingeladen, Ihre Kraftquellen aufzutanken, Ihren Geist zu klären und eine für Sie und Ihren (Arbeits-)Alltag passende meditative Praxis zu entwickeln oder zu vertiefen.

**3105-51**  Sigrid Huth-Kitikoglu  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance


#### Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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, so 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
- Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen


**3135-62 Nord** Caroline Pauls-Albert  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

**3135-63 West**  Caroline Pauls-Albert  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Dez., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

### Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

#### Körperübungen / Atmung / Entspannung / Meditation

Kurze Stressphasen im Arbeitsalltag können wir gut verarbeiten, aber als ständige Belastung machen sie den Körper krank, blockieren Motivation und Ausgeglichenheit. In diesem Bildungsurlaub werden Sie die Vielseitigkeit und Wirksamkeit des Hatha-Yoga kennenlernen und praktizieren. Dazu gehören Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung. Durch einfache und sanfte Yoga- und Meditationsübungen lernen Sie, Ihren Körper zu entspannen und das Nervensystem und den Geist zu beruhigen. Die Meditationen und Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen können helfen, Abstand vom Berufsalltag zu gewinnen und wieder aufzutanken, um arbeitsreiche Phasen künftig gelassener zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

**3137-31 Nord**  Sabine Berger; Eva Fey  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Jan., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

i

Die Bildungsurlaube Yoga sind aufgrund der Übungen in Bauchlage und der Umkehrhaltungen für Schwangere nicht geeignet.

## Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates



### Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

Hektik, Stress, Bewegungsmangel – lernen Sie Yoga und Pilates als Ausgleich kennen. Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Das neuere Pilates fördert das Körperbewusstsein und stärkt gezielt die tiefliegende Muskulatur. Kern des Bildungsurlaubes ist, an beide Methoden heranzuführen und Unterschiede sowie das Zusammenspiel herauszuarbeiten. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden vorgestellt, geübt und vertieft. Wie sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen können, wird in Selbstwahrnehmung erspürt und besprochen. Wesentliches Ziel ist es, Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren zu können und Lust auf mehr zu machen. Anfangen, sich einlassen und dranbleiben!

**3145-51** Nicole Kettenring; Derya Morgen  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Jan., 5x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 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.

**3170-52 West** Elke Kilimann  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Jan., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## Gesundheit stärken – beruflich und privat

### Nordic Walking, Rückenstärkung und Entspannung

Bewegung ist der einfachste Beitrag für eine gesunde Lebensführung. Leider nutzen wir diese wertvolle Ressource im Alltag oft zu wenig, wenn berufliche und private Zeitpläne Widerstände produzieren. In diesem Bildungsurlaub erlernen wir das Nordic Walking und ein Bewegungsprogramm zur Förderung der Rückenbeweglichkeit und des Haltungsaufbaus. Außerdem beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen körperbezogenen Entspannungsmethoden. Hierzu gehört die Progressive Muskelentspannung genauso wie bewegte Meditationen und Phantasieren.

Zusätzlich betrachten wir die Hindernisse, die einem aktiven Alltag oft im Wege stehen und entwickeln Strategien auf individueller und beruflicher Ebene, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Zusatzkosten: Bei Bedarf € 5 Leihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke (an Dozentin zu zahlen). Bei geplanter Neuanschaffung, bitte die Beratung am ersten Tag abwarten.

**3180-71 West** Katharina Peters  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung



### Walking / Autogenes Training / Fantasiereisen

Mit Hilfe bestimmter Bewegungsmethoden und Entspannungstechniken kann es gelingen, Körper, Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen und damit Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Inhalte:

- Stress – was ist das überhaupt?
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Muskelentspannung, Akupressur
- Walking und Bewegung im Freien

In Kooperation mit den Praunheimer Werkstätten. Dies ist ein inklusives Angebot, Menschen mit Behinderung sind ausdrücklich willkommen.

**3183-51 Nord** Jürgen Schäfer  
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**16. – 18. Okt., 3x**  
Nordwestzentrum; € 156

## Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

### Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichener Lebensführung zu finden. Sie erkennen Fehlbelastungen, schulen Ihr Körperbewusstsein und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag steigern können. Inhalte:

- Grundlagen und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und vorbeugen
- Methoden zur Haltungsschulung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verringerung von Stressreaktionen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Rückenbeschwerden gemacht haben oder/und diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen die Rücksprache mit Ihrem/-r Arzt/-Ärztin.

**3185-50** Amalia Boutrid  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
ArtofBalance Bornheim; € 260

**3185-51** Amalia Boutrid  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**  
ArtofBalance Bornheim; € 260

**3185-52** Amalia Boutrid  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. – 22. Dez., 5x**  
ArtofBalance Bornheim; € 260



Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um  
die Uhr im Internet unter:

**vhs.frankfurt.de**

# Entspannung und Körpererfahrung

## Massage

### Wohlfühlmassage

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage und Körperübungen, die entspannen und gleichzeitig neue Kraft geben. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Spannbettlaken, zwei große Handtücher, Massageöl, Schreibmaterial

### Bitte zu zweit anmelden

**3201-51 Nord** *Diana Schreiner*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 60

### Vitalisierende Massage

#### Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit dem Partner oder der Partnerin 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, Spannbettlaken, Massageöl, Schreibmaterial

### Bitte zu zweit anmelden

**3202-51 Nord** *Claudia Zutavern*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 60

**3202-52 West** *Claudia Zutavern*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

### Ganzkörpermassage

Hier erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung“ auf den Körper und die Seele. Dazu kommen die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Spannbettlaken, zwei große Handtücher, Massageöl, Schreibmaterial

### Bitte zu zweit anmelden

**3203-51 Nord** *Diana Schreiner*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 60

### Rückenreflexzonenmassage

#### Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erleben die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmasagetechnik. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmende müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Spannbettlaken, zwei große Handtücher, Massageöl, Honig Schreibmaterial

### Bitte zu zweit anmelden

**3204-51 West** *Claudia Zutavern*  
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

**3204-52 Nord** *Claudia Zutavern*  
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **05. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 60

### Ganzheitliche Massage

Nacken, Kopf, Hände und Füße sind sehr sensibel, werden von uns gefordert, manchmal auch überfordert. Der Kopf möchte Gedanken loslassen, die Hände möchten entspannen, die Füße leichter werden. Die Technik, bestehend aus klassischer

Massage und sanfter kalifornischer Massage (lange, sanfte Streichungen), ist einfach und mühelos zu erlernen. Sowohl Massierende als auch Massierte können sich tief entspannen und wieder in ihre eigene Mitte finden. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Spannbettlaken, zwei große Handtücher, Massageöl, Schreibmaterial

### Bitte zu zweit anmelden

**3208-51 Nord** *Diana Schreiner*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **16. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 60

### Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, zwei Decken, Schreibmaterial

### Bitte zu zweit anmelden

**3209-51** *Annette Diefenthal*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 60

**i**

**Bitte zu unseren Entspannungs- und Körpererfahrungskursen mitbringen (je nach Bedarf):**

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme rutschfeste Socken

## Entspannungstechniken und Stressbewältigung

### Mindful2Work: Stressbewältigung für Beruf und Alltag

Mindful2Work ist ein praktisches Training, mit dem Sie Stress im Beruf und im Alltag reduzieren und Ihre geistige und körperliche Widerstandsfähigkeit stärken können.

Stress kann sich nachteilig auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken, z. B. in Form von Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, beschleunigtem Herzschlag und flacher Atmung.

Im 6-Wochen-Kurs erlernen Sie einen neuen Umgang mit Stress bei der Arbeit und darüber hinaus. Mit der Kombination aus aktiver Bewegung in der Natur, Yoga-Sequenzen und Achtsamkeitsmeditation können Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken.

Lehrwerk (bitte selbst besorgen): „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels (ISBN 9783867812450, € 18)

#### Online via Zoom

**3220-51** Nicole Zijnen

Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **11. Sep. – 16. Okt. + 27. Nov., 7x**  
Online; € 84

### Mindful2Work

Mindful2Work ist eine einzigartige Kombination aus aktiver Bewegung an der frischen Luft, Yoga-Übungen und Achtsamkeitsmeditation. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht, und die Konzentration wird gestärkt. Sie lernen, stressige Situationen besser zu bewältigen, um auch in turbulenten Zeiten gut für sich zu sorgen. Sie gewinnen Gelassenheit und das Gefühl, Ihr Leben wieder selbst in der Hand zu haben.

Dieser Workshop kombiniert die Übungen aus dem Sechs-Wochen-Kurs und die Psychoedukation, sodass Sie eine gute Grundlage erhalten, eigenständig zu Hause zu üben und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Audiodateien aus dem Übungsbuch unterstützen Sie dabei.

Lehrwerk (bitte selbst besorgen): „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels (ISBN 9783867812450, € 18)

#### Workshop

**3221-51** Nicole Zijnen

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,  
**14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

**3222-51** Anke Rocholl

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **26. Sep. – 12. Dez., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 90

### Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

**3224-51** Jürgen Schäfer

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**  
Praxis Löwengasse 14; € 90

**3224-55** Anke Rocholl

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Sep. – 04. Dez., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 90

#### Aufbau

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

**3226-51** Jürgen Schäfer

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**  
Praxis Löwengasse 14; € 90

#### Mit Märchen und Fantasiereisen

Es werden Märchen vorgestellt, in die Techniken des Autogenen Trainings eingebunden sind: Geschichten aus der Märchen- und Fantasiewelt, die in kurzer Zeit zu tiefer Entspannung, Ruhe und Erholung führen.

Inhalte: Einfache und konzentrierte Entspannungsübungen, anregende Fantasiereisen, meditative Bildbetrachtung und Atemwahrnehmung. Sie werden die Wirkung dieser Geschichten spüren.

**3227-51** Jürgen Schäfer

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **02. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

### Richtige Atmung in Stresssituationen

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht als auch bewusst beeinflusst werden kann. So stockt der Atem beim Erschrecken, vor Angst halten wir den Atem an, wir atmen auf vor Erleichterung. Wir üben gemeinsam mit ausreichendem Abstand: frei fließende Atembewegungen, einfache Körperübungen, Dehnungen und das Tönen von Vokalen. Dabei können Atemform und Atemrhythmus wieder in ihre ursprüngliche Ordnung finden; körperliche und seelische Verspannungen können sich lösen.

**3230-51** Jürgen Schäfer

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

### Stressabbau

#### Körpererfahrung mit allen Sinnen

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

**3232-51** Anke Rocholl

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**3232-52 Nord** Anke Rocholl

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

### Entspannungstraining

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

**3233-50 West** Franziska Meng

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

**3233-51 Nord** Franziska Meng

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3233-52** Franziska Meng

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**3233-53 Nord** Franziska Meng

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

NEU im Programm



## 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 keine Kontaktlinsen tragen!

**3235-51 West Gisela Krug**  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**3235-52 West Gisela Krug**  
So, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Blitzentspannung

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig! Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

**3236-51 Jürgen Schäfer**  
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **23. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

## Waldbaden: after Work

In vier aufeinander aufbauenden Kursterminen lernen Sie, verschiedene Techniken zur Entspannung von Körper, Geist und Seele kennen. Der Kurs vereint Sinnes-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen mit sanfter Bewegung, geführten Meditationen und Atemübungen aus dem Yoga. Die Vorteile des Waldbadens sind vielfältig: Es kann den Blutdruck senken, die Konzentrationsfähigkeit steigern und das Immunsystem stärken. Außerdem kann es dabei helfen, Ängste und Stress abzubauen und zu einem besseren Schlaf verhelfen. All das kann zu einer besseren Lebensqualität und einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk und eine Sitzunterlage.

**3237-50 Rebecca Wies**  
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Sep. – 11. Okt., 4x**  
Treffpunkt: Niddapark oder Stadtwald, genaueres wird noch bekanntgegeben; € 40

## Waldbaden: am Wochenende

Viele wissen es: Der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern der

Vögel und leises Rascheln der Blätter. Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam, in Stille, achtsam und tauchen ganz bewusst in die Natur ein. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umgebung, all unsere Sinne werden angesprochen – Naturerleben pur.

Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und ein altes Badehandtuch.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg. Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg

**3237-51 West Corina König-Schön**  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

**3237-52 West Corina König-Schön**  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

**3237-53 West Corina König-Schön**  
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov., 1x**  
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

## Entspannte Auszeit mit meinem Kind

### für Eltern mit Kindern von 6–11 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.

**3239-51 West Eva Charlotte Nimrich**  
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **02. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## Der Atem und seine ungenutzten Potentiale

Atmen ist mehr als nur Luftholen. Atem ist die Quelle unseres Lebens. Wir atmen in jedem Moment unseres Daseins. Oft atmen wir jedoch ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an.

In diesem Einführungs-Seminar steht das bewusste Erleben von Atmung im Vordergrund. Es werden grundlegende Atemtechniken vermittelt und geübt. Sie erhalten Informationen zum Einfluss einer tiefen Atmung auf anatomische und physiologische

Vorgänge des Körpers und können die Wirkung auf Körper und Stimmung selbst analysieren und erfahren.

**3246-51 West Kathrine Cloppenburg**  
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **13. Sep. – 18. Okt., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

**3246-52 West Kathrine Cloppenburg**  
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **08. Nov. – 13. Dez., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## Der Erfahrbare Atem®

Sie atmen so, wie Sie sich fühlen. Mit einfachen Dehn- und Bewegungsübungen wird Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und Ihre Gedanken gelenkt. Sie üben, den Atem gezielt zu vertiefen, zu kräftigen und zu beleben.

Beide Workshoptage beinhalten unterschiedliche Übungen und können einzeln besucht werden.

**3247-51 West Susanne Lauer**  
So, 10.00 – 13.30 Uhr, **24. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**3247-52 West Susanne Lauer**  
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **02. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

NEU im Programm

## Körpererfahrung

### Der aufrechte Gang

#### Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

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

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

**3248-51 Nord Heidi Ninomiya-Rehm**  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 40

**3248-52 Heidi Ninomiya-Rehm**  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40

**3248-53 West Heidi Ninomiya-Rehm**  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Jan., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

NEU im Programm

**ZenBo Balance®**

ZenBo Balance® ist ein ausgleichendes Training für Körper und Geist mit Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. Es ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Mit gymnastischen Übungen inspiriert von Yoga und Qigong wird der Körper gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Der Geist kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen-Meditation, der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

**3249-51** Claudia Mauelshagen  
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 108

**Flowbirthing****Positiv und kraftvoll das Abenteuer von Schwangerschaft und Geburt erleben**

Schreiben Sie die Geschichte neu, die Sie sich über Schwangerschaft und Geburt erzählen und erleben Sie diese einmalige Zeit als selbstbestimmt, positiv und kraftvoll. In einem kleinen Kreis von 5-6 Frauen begeben wir uns auf eine Reise durch die Welt der Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle, die Sie (unterbewusst) mit dem Schwanger sein, Gebären oder dem Mama-Werden verknüpfen. Wir lassen ziehen, was einem positiven Erleben hinderlich ist und schaffen Raum für Entspannung, Freude und Leichtigkeit. Sie lernen, sich selbst und dem Leben zu vertrauen und eigene Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu machen. Flowbirthing ist ein ganzheitlicher Kurs für Körper, Geist und Seele mit sanften Körperübungen, Tönen, Entspannungsreisen, Raum für Gefühle und einen einfühlsamen Austausch untereinander.

**3252-51 West** Nadine Dörner  
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **13. Sep. – 11. Okt., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 90 / max. 6 TN

**3252-52 West** Nadine Dörner  
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **08. Nov. – 06. Dez., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 90 / max. 6 TN

**Feldenkrais®**

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.

**3254-51 West** Barbara Albers  
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

**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.

**3255-51 West** Christina Mundt-Beisel  
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

**Feldenkrais® 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.

**3256-51 West** Dr. Christiane Reutel  
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **10. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

**Feldenkrais® 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.

**3257-51 West** Dr. Christiane Reutel  
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **05. Nov., 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 Breuninger  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

**Meditation****Acem Meditation****Grundkurs**

Die von skandinavischen Ärzt/-innen und Psycholog/-innen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Kenntnissen basiert.

Acem Meditation ist einfach zu erlernen. Die Meditierenden sitzen in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die sie dazu befähigt selbstständig zu meditieren.

Ein Handbuch zur Acem Meditation kann im Kurs erworben werden.

**3260-51 Karin Eizenhöfer**  
Sa, 13.30 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr,  
**07. + 08. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64

## Acem-Meditation

### Aufbau

Das Sprechen über die Ausführung und die Vorgänge in der Meditation sowie das Verständnis der Meditationstheorie und -Psychologie sind ein wichtiger Bestandteil der Acem-Meditation. Im Austausch lernen wir die eigene Meditation besser verstehen und verbessern so ihre Wirkung. Nach gemeinsamer Meditation erörtern wir vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen folgende Themen:

- Acem Meditation im Alltag
- Meditationslaut
- Langmeditation
- Freie Innere Haltung

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

**3260-52 Rita Herzenstiel-Cézanne**  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,  
**13. + 14. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

### Acem Meditation, offene Gruppe

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Der Austausch in der Gruppe unterstützt den eigenen Meditationsprozess. Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort bezahlt.

**3260-53 Rita Herzenstiel-Cézanne**  
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Sep., 17. Okt.,  
21. Nov., 19. Dez.2023, 16. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 5

## Meditation nach Kabat-Zinn

### Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

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

**3261-51 Winfried Kümmel**  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**3261-52 Nord Winfried Kümmel**  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

### Meditationskurs: Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen

Täglich erleben wir eine Vielzahl unterschiedlicher Emotionen und Gefühle. Die meisten verziehen rasch, doch einige halten sich hartnäckig und bestimmen unser Leben. Durch diese schwierigen Emotionen wie Wut, Angst, Traurigkeit und Ohnmacht, erleben wir unseren Alltag oft stress- und leidvoll.

In diesem Tageskurs lernen und erfahren Sie, einen inneren Abstand zu schwierigen Emotionen und Gefühlen zu bekommen. Dabei unterstützen uns Übungen aus dem Achtsamkeitstraining des MBSR, wie der Body-Scan, Körperübungen und Sitzmeditation. Kleinere Theorieinputs und Austausch in der Gruppe vertiefen die Erfahrungen.

**3261-53 Winfried Kümmel**  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

### Achtsam die Woche beginnen

Montagsmorgen sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

### Online via Zoom

**3262-51 Frank Cibulski**  
Mo, 06.45 – 07.15 Uhr, **09. Okt. – 27. Nov., 8x**  
Online; € 23

## MBSR-Fortführung

### Achtsamkeits-Praxis und Erfahrungsaustausch

Sie haben einen MBSR-Kurs oder ein Achtsamkeitstraining erlebt und stehen dann ohne weitere Begleitung da? Dann können Sie mit diesem Kurs „dranbleiben“. Alle 4 Wochen erhalten Sie geführte Meditationen, einen kurzen theoretischen Input zum Monatsthema sowie die Gelegenheit für einen Erfahrungsaustausch zu Fortschritten und Herausforderungen Ihrer MBSR-Praxis.

Sie benötigen einen Stuhl oder Hocker und etwas Raum für Meditation in Bewegungen

### Online via Zoom

**3262-52 Frank Cibulski**  
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr,  
**18. Sep., 16. Okt., 13. Nov., 11. Dez.  
08. Jan., 05. Feb., 6x**  
Online; € 54

### 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 für Anfänger/-innen und als Auffrischung für regelmäßig Übende.

**3262-54 West Frank Cibulski**  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Die Felder der Achtsamkeit

### Körper, Gedanken, Gefühle

Viele Meditationskurse und -anleitungen konzentrieren sich auf den Körper und körperliche Empfindungen. Dabei sind auch Gedanken und Gefühle gleichwertige Objekte der achtsamen Beobachtung. Meditierende verspüren oft eine Zufriedenheit, wenn ihre Praxis auch den Gedankenfluss verlangsamte und die Gefühle beruhigt. Denn, Gedanken und Gefühle sind Phänomene, denen im täglichen Leben nicht ausgewichen werden kann. Diesen Phänomenen mit Achtsamkeit zu begegnen, schwächt deren Macht und eröffnet die Freiheit, Alternativen zu wählen.

In den vier Stunden des Kurses steht die Praxis im

Vordergrund. Geleitete Meditationen betrachten achtsam Körper, Gedanken und Gefühle gleichermaßen. Erläuterungen zu den Übungen, teils mit Bezug auf buddhistische Quellen ergänzen den Kurs.

**3262-55 West** *Frank Cibulski*  
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Jan., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

### Vipassana-Meditation

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen Sie auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

**3263-51** *Klaus Eitel*  
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **10. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

### Zen-Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- Den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor uns liegt.

Die Übung findet in einem dafür eingerichteten Raum statt, dem Dojo.

Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen.

Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das, was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

**3265-51** *Barbara Beste*  
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **02. – 23. Nov., 4x**  
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

**3265-52** *Barbara Beste*  
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **25. Jan. – 15. Feb., 4x**  
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

## Fernöstliche Methoden

### Qigong: Die 15 Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen lösen und chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vorbeugen. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern können. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

**3271-51 Ost** *Philip Stanley*  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Sep. – 19. Dez., 12x**  
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 108

### 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.

**3273-51** *Nikolai Bosselmann*  
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
VHS Sonnemannstraße; € 144

**3273-52 West** *Nikolai Bosselmann*  
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
BIKUZ Sporthalle; € 135

### Qigong: 8 Gesundheitsübungen

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

**3276-51 Nord** *Rainer Zabolitzki*  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Nordwestzentrum; € 144

### Qigong: Die 8 Tore

In diesem Einführungsworkshop stehen einfache Basisübungen im Fokus, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atmung im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

**3277-51** *Nikolai Bosselmann*  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**3277-52** *Nikolai Bosselmann*  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

### Tai Chi Chuan

Tai Chi kommt aus dem taoistischen und bedeutet „Meditation in der Bewegung“. Durch langsame, fließende Bewegungsabläufe im Stehen soll der Körper beweglich und durchlässig gemacht werden. Traditionelles Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so unsere Vitalität zu steigern. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernen Sie Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

**3280-51** *Franz Konter*  
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 17x**  
VHS Sonnemannstraße; € 153

**3280-62** *Anja Schneider*  
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 16x**  
VHS Sonnemannstraße; € 144

**3280-64 Nord** *Rainer Zabolitzki*  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Nordwestzentrum; € 144

### Workshop

**3281-51 West** *Wahjudin Wangsadinata*  
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**3281-52** *Wahjudin Wangsadinata*  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**Aufbau**

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

**3282-51 Franz Konter**

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 17x**  
VHS Sonnemannstraße; € 153

**Tai Chi Kompakt im Kloster**

Die folgenden Tai Chi Workshops finden im Tagungshaus Kloster Höchst im Odenwald statt. Es bietet eine ideale Umgebung, um für ein Wochenende zur Ruhe zu kommen.

Bitte beachten: Die Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster möglich. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de. Zusatzkosten: für zwei Übernachtungen mit Vollpension (siehe Infoblatt)

**Kurzform: Teil III**

Wir lernen und üben den dritten und letzten Teil der Kurzform des Yangstils. Dieser Teil kann auch ohne Vorkenntnisse als abgerundete Bewegungsfolge für sich erlernt werden. Am Samstagabend besteht für Teilnehmende, denen der erste und zweite Teil der Kurzform bereits bekannt sind, die Möglichkeit, diese Teile gemeinsam mit dem Kursleiter aufzufrischen.

**3286-71 ① Jobst Flesch**

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, So, 09.00 – 12.00 Uhr, **06. – 08. Okt., 3x**  
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

**Übungen mit Schwert**

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi Chuan an. Ursprünglich als Vorbereitung auf den Schwertkampf gedacht, werden die langsam ausgeführten Bewegungsfolgen an diesem Wochenende ohne den Kampfaspekt spielerisch erlernt und ausgeführt. Anders als vielleicht vermutet, beherrscht man schon nach kurzer Zeit die fließenden, eleganten Bewegungsverläufe. Die Schwerter mit ihrer Eigendynamik tragen entscheidend dazu bei. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können.

Tai Chi Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**3287-71 ① Jobst Flesch**

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. – 26. Nov., 3x**  
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

**Dehnübungen nach der TCM**

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen. Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

Bitte mitbringen: 1-2 kleine Kissen, Schreibmaterial

**3291-51 Annette Diefenthal**

Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

**Die Fünf Tibeter®**

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und 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 Klangmassage nach Peter Hess vorgestellt.

**3292-51 Heidi Ninomiya-Rehm**

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40

**3292-52 Nord Heidi Ninomiya-Rehm**

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 40

**Lu Jong – Die Bewegungen der 5 Elemente**

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

**3296-51 Eva Fuchs**

Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **16. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30

**3296-52 Nord Eva Fuchs**

So, 11.00 – 15.00 Uhr, **12. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 30

**Lu Jong – Tibetisches Körpertraining**

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang.

Sie lernen alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Übungen:

I – Bewegungen der fünf Elemente

II – Die Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile

III – Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane

IV – Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

**3296-55 Nord Eva Fuchs**

Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 12. Dez., 12x**  
Nordwestzentrum; € 126

**Bitte zu unseren Entspannungs- und Körpererfahrungskursen mitbringen (je nach Bedarf):**

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme rutschfeste Socken

# Yoga

## Hatha-Yoga

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

### 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.

#### 3331-51 West Olga Kuroed

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Okt. – 06. Dez., 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 60

#### 3331-52 Waltraud Engel

Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. Sep. – 11. Nov., 8x**  
VHS Leipziger Straße; € 72

#### 3331-53 Waltraud Engel

Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Nov. – 03. Feb., 8x**  
VHS Leipziger Straße; € 72

### Vormittags

#### 3339-51 West Wiebke Linde

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **04. Sep. – 16. Okt., 7x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

#### 3339-52 Nicole Kettenring

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
VHS Sonnemannstraße; € 144

#### 3339-55 West Wiebke Linde

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Nov. – 22. Jan., 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

### Abends

#### 3341-51 West Caroline Pauls-Albert

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 117

#### 3341-52 Nord Nicole Kettenring

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 72

#### 3341-53 West Caroline Pauls-Albert

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 117

#### 3341-56 West Manfred Führer

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 126

#### 3341-57 West Manfred Führer

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 126

#### 3341-58 Nord Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 17x**  
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a;  
€ 153

#### 3341-60 Julia Flerow

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**  
KiBiz Schopenhauer; € 63

#### 3341-61 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 117

#### 3341-62 Nord Caroline Pauls-Albert

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 117

#### 3341-65 Kai Söltner

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Sep. – 20. Nov., 9x**  
VHS Sonnemannstraße; € 81

#### 3341-66 Kai Söltner

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Sep. – 20. Nov., 9x**  
VHS Sonnemannstraße; € 81

#### 3341-68 Nord Karolina Pier

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Nordwestzentrum; € 153

#### 3341-73 Nord Susanne Kleidon

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 135



### Bitte zu unseren Yogakursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme Socken

#### 3341-75 Nicole Kettenring

Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 16x**  
VHS Sonnemannstraße; € 144

#### 3341-84 Julia Flerow

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Nov. – 31. Jan., 11x**  
KiBiz Schopenhauer; € 99

#### 3341-86 Nord Nicole Kettenring

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**  
Nordwestzentrum; € 72

### Wochentag(e) individuell wählen

Ihr Alltag erlaubt es Ihnen nicht, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl. Es gibt dabei keine Stundenkontingentierung, das heißt jeder der angebotenen Termine steht Ihnen offen. Basis jeder Übungsstunde ist der Hatha-Yoga, den die verschiedenen Kursleitungen mit ihrem individuellen Unterrichtsstil und nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga

#### 3342-91 Kursleiter/-innen Team

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,  
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,  
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **11. Sep. – 17. Nov., 27x**  
VHS Sonnemannstraße; € 96

#### 3342-92 Kursleiter/-innen Team

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,  
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,  
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Nov. – 02. Feb., 23x**  
VHS Sonnemannstraße; € 82

## Hatha-Yoga: Aufbau

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

### Abends

#### 3351-51 Süd ☒ Julia Flerow

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 17x**  
KiBiz De-Neufville; € 153

#### 3351-54 Süd Waltraud Engel

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **07. Sep. – 01. Feb., 18x**  
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 162

**3351-55 Süd** Waltraud Engel

Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 01. Feb.**, **18x**  
 Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 126

**3351-61** Barbara Barres

Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan.**, **15x**  
 VHS Sonnemannstraße; € 135

**3351-85 Nord** Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan.**, **15x**  
 Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 135

**Hatha-Yoga:****Christmas-Winter-Edition**

Die kurzen, dunklen Tage des Winters und der Stress der Vorweihnachtszeit können an uns zehren. Gönnen Sie sich mit diesem Kurs kleine Inseln der Auszeit. Mit heißem Tee und winterlichem Gebäck stehen Entspannung, Ruhe und Regeneration im Mittelpunkt. Die Asanas werden länger gehalten und unterstützen somit den Entspannungsprozess. Ziel ist, dass sich am Ende jeder Stunde mehr Gelassenheit und ein Wohlgefühl einstellt und Sie diese Erfahrung mit nach Hause nehmen können.

Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

**3351-90** Kai Söltner

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Dez. – 29. Jan.**, **7x**  
 VHS Sonnemannstraße; € 63

**3351-91** Kai Söltner

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Dez. – 29. Jan.**, **7x**  
 VHS Sonnemannstraße; € 63

**Hatha-Yoga für den Rücken**

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. 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.

**3352-51 West** Sylvia Nahrendorf-Nemetz

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Sep.**, **1x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**3352-52** Barbara Barres

Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **18. Nov.**, **1x**  
 VHS Sonnemannstraße; € 24

**Finde deinen Yogastil****Teil 1: Eine Einführung in Hatha und Vinyasa**

Wir beschäftigen uns zunächst theoretisch mit den Fragen „Was ist Yoga“? Welche Yoga-Wege gibt es, um den Geist zu beruhigen? Welche Yoga-Traditionen sind bekannt? Danach werden wir das Gelernte den zwei bekannten Yoga-Lehrern Sivananda und Krishnamacharya zuordnen. Dem Theorie teil folgt eine Vinyasa-Stunde. Nach einer Pause beenden wir den Tag mit einer klassischen Hatha Stunde, um den direkten Unterschied in Energie und Dynamik zu spüren.

Voraussetzung: körperliche Grundfitness

**3352-61 West** Eva Paasch

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Jan.**, **1x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

**Teil 2: Eine Einführung in Yin und Katonah**

Wir nähern uns zwei Traditionen, die neben der Yoga-Philosophie auch den Daoismus und die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit einbeziehen. Nach einem kurzen Theorie teil zu den Säulen der TCM und des Meridiansystems, wird eine Einführung in das Katonah Yoga® -System gegeben. Besprochen wird der Magic Square, die Metapher „the Body as a house“ und was die Katonah Yoga®- Praxis so besonders macht. Im Anschluss wird eine typische Stunde praktiziert. Nach einer Pause werden die Besonderheiten und Ansätze von Yin Yoga betrachtet. Der Tag endet mit einer entspannenden Praxis.

Voraussetzung: körperliche Grundfitness

**3352-62 West** Eva Paasch

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Jan.**, **1x**  
 BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

**feel light – be yourself**

Ich bin Eva, seit 2017 Yogalehrerin aus vollem Herzen. Mein Ansatz ist ein qualifizierter und persönlicher Unterricht abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse meiner Klasse oder meiner Schüler/-innen. Mir ist wichtig, mich stetig weiterzuentwickeln und dazu zu lernen. Neben einer Coachinausbildung habe ich Aus- und Fortbildungen in Hatha, Yin, Yoga Therapie, Ashtanga, Katonah Yoga gemacht und spiele gerne mit den verschiedenen Ansätzen. Es geht für mich im Yoga nicht darum eine Form zu erfüllen, sondern die Haltungen funktional und dem eigenen Körper gerecht auszuüben. Ich liebe die Diversität an der VHS und die Möglichkeit, alt und jung, geübt und ungeübt in meinen Workshops und Bildungsurlauben für Yoga begeistern zu dürfen.

**Eure Eva Paasch**



## Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform. Zu Beginn jeder Stunde werden zum Aufwärmen zwei verschiedene Sonnengrußfolgen durchgeführt. Im Anschluss folgen Asanas (Yogastellungen), die in vorgeschriebener Reihenfolge im Atemfluss geübt werden. Den Abschluss bilden Umkehrhaltungen und eine Entspannung. Dieser Yogastil ist körperlich fordernd und verlangt Konzentrationsfähigkeit und ist daher nur für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.

### 3354-51 Julia Flerow

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. Sep. – 19. Okt., 7x**  
KiBiz Schopenhauer; € 63

### 3354-52 Julia Flerow

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Nov. – 01. Feb., 11x**  
KiBiz Schopenhauer; € 99

## Viniyoga

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

### 3354-55 Nord ☒ Caroline Pauls-Albert

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**  
Bethaniengemeinde; € 117

## Resilienz Yoga

Dieser Kurs soll ermutigen, sich intensiver mit sich selbst zu beschäftigen. Ausgewählte Yoga-Übungen machen uns unsere innere und äußere Stärke wieder erfahrbar. Ergänzende Atemmeditationen und Entspannungsphasen können helfen, Stress zu reduzieren und die Widerstandsfähigkeit zu stärken. Individuelle Bewegungsbedürfnisse werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

### 3355-51 Sabine Berger

Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

### 3355-52 Sabine Berger

Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

## Hatha-Yoga nach Iyengar

Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar ist ein kraftvoller und dynamischer Yogastil. Die Körperhaltungen können durch Hilfsmittel wie Klötze oder Gurte unterstützt werden, um die Übungen präzise und in korrekter anatomischer Ausrichtung auszuführen sowie die Wirkung der Asanas zu vertiefen. Durch Dehnung und Streckung können Muskeln, Gelenke und die inneren Organe gestärkt und ihre Beweglichkeit gefördert werden. Fehlhaltungen können erkannt und verbessert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit der Atmung kann die Körperwahrnehmung schulen und die Fähigkeit zur Entspannung steigern.

### 3356-51 Angela Harter

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
VHS Sonnemannstraße; € 144

## Vinyasa Yoga

Vinyasa ist ein durchgängig dynamischer Yoga-Stil. Er bietet die Möglichkeit, die eigenen Grenzen zu erkunden und einen fordernden, aber nicht überfordernden Umgang mit dem eigenen Leistungsanspruch zu üben. Der Bewegungsfluss unterstützt nicht nur Kraft, Beweglichkeit und Raum im Körper, sondern hilft auch dabei, den Alltag hinter uns zu lassen und ‚abzuschalten‘. In diesem Kurs für Anfänger/-innen werden wir uns der dynamischen Praxis von Grund auf nähern. In jeder Kurseinheit haben wir die Möglichkeit, unterschiedliche Asanas (Positionen) in den Blick zu nehmen, auf denen wir anschließend weiter aufbauen können.

### 3357-50 West N.N.

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 12. Dez., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

### 3357-52 West Karolina Pier

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 126

## Yin Yoga

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

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.

### 3358-50 West Wibke Saar-Tebati

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Sep. – 18. Okt., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

### 3358-51 Nord Karolina Pier

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Nordwestzentrum; € 153

### 3358-52 Nicole Kettenring

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 16x**  
VHS Sonnemannstraße; € 144

### 3358-53 West Wibke Saar-Tebati

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Nov. – 13. Dez., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

## Workshop

### 3358-58 Brigitte Lange

Sa, 11.00 – 15.30 Uhr, **30. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 32

### 3358-59 Brigitte Lange

Sa, 11.00 – 15.30 Uhr, **02. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 32



NEU im Programm

## Faszien-Yoga

Unsere Faszien (tiefere Schichten des Gewebes) können durch Yoga-Massagen, sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen stimuliert werden. Wissenschaftler/-innen erklären den wohltuenden und erholenden Effekt von Yoga auch dadurch, dass beim Yoga die Faszien gedehnt werden. In dieser Einheit wird nicht die gesamte Muskulatur gedehnt. Der Fokus liegt hier explizit auf dem Bindegewebe.

### 3359-60 West Petra Heller

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Faszien-Yoga & Entspannung

Durch sanfte Yoga Dehnungen und abgestimmte Übungen können unsere Faszien stimuliert werden. Beim Faszien-Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen, die Faszienbahnen zu dehnen, sie mit neuer Feuchtigkeit anzureichern und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden. Elastische Faszien versorgen den Körper besser mit Nährstoffen.

### 3359-62 West Petra Heller

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. Sep. – 23. Nov., 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

## 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.



**3361-51 West** Sylvia Nahrendorf-Nemetz  
So, 15.15 – 18.15 Uhr, **10. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

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

**3362-51 West** Dörte Fischer  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

**3362-53 West** Dörte Fischer  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

**3362-55** Barbara Barres  
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **09. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 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 Wechselatmung), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

**3363-51 West** Sylvia Nahrendorf-Nemetz  
So, 15.15 – 18.15 Uhr, **19. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Yoga für ein gesundes Atem- und Immunsystem

Der Workshop richtet sich an alle, die Ihre eigene Wahrnehmung verbessern und Stress abbauen möchten. Dies wird mit Hilfsmitteln wie z.B. Blöcken, Bolster und Gurten gestützt. Die vorgeschlagenen Asanas (Körperhaltungen) haben vor allem das Ziel, den Brustkorb und damit auch die Lungen sanft zu weiten, um somit Raum für den Atem zu schaffen. Denn Atem bedeutet Lebenskraft.

**3364-51 West** Karolina Pier  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **23. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yoga-Tradition. Der Weg in

die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen. Selbst-erkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor. Geeignet für Einsteiger/-innen sowie für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.

**3370-51** Dr. Andrea Blochmann  
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **08. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30

**3370-52** Dr. Andrea Blochmann  
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **10. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30

### Yoga und Atemtechniken

Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga können den oft kurzen und flachen Atem befreien, so dass er wieder leichter und voller fließt. Vorbereitende Körperübungen dehnen und kräftigen die Atemmuskulatur und helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Atemkonzentration und das Wiederholen eines Mantras unterstützen den Entspannungsprozess.

**3371-51** Dr. Andrea Blochmann  
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **12. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30

**3371-52** Dr. Andrea Blochmann  
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **28. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30

**i**

#### Bitte zu unseren Yogakursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme Socken

### Yogapraxis mit meditativen Techniken vertiefen

NEU im Programm

Lassen Sie gezielt verschiedene meditative Techniken in Ihre Yogahaltung einfließen. So können Sie nicht nur die einzelnen Asanas vertiefen, sondern diese selbst zur Meditation werden lassen.

In Theorie und Praxis werden wir Techniken kennenlernen, welche die Wirkung von Yoga noch intensiver erfahrbar machen. Wir werden z.B. durch gezielte Atmung, Präsenz, Klang und Mantras Techniken kennenlernen, die unserer Praxis mehr Substanz verleihen.

**3372-51 West** Petra Heller  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Kundalini Yoga für frische Lebensenergie

Dank Körper-, Atem- und Meditationsübungen sowie dem Singen von Mantras gewinnen Sie mehr Vitalität und einen besseren Ausgleich im Alltag. Sie können gezielter mit Stresssituationen umgehen, erhalten mehr Klarheit und entwickeln mehr Bewusstsein. Keine Vorkenntnisse nötig.

**3375-60 West** Camille Lorenz  
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

**3375-61 West** Camille Lorenz  
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **08. Nov. – 13. Dez., 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

### Entspannung mit Kundalini Yoga

NEU im Programm

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Alltagsstress zu reduzieren sowie körperliches Wohlbefinden und mentale Beruhigung zu entwickeln. Die Körper-, Atem- und Meditationsübungen stärken das Nervensystem, beruhigen den Geist und unterstützen Sie dabei, Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig.

**3375-65 West** Camille Lorenz  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**3375-66 West** Camille Lorenz  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### 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.

**3390-51 Florentina Ionescu**  
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **22. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 36

**3390-52 West Florentina Ionescu**  
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **19. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

### Yoga mit Hilfsmitteln (Props)

Wir nutzen Props, wie Gurte, Blöcke, Stühle, Decken und Bolster, um Ihre Yogapraxis zu erleichtern, zu bereichern und zu vertiefen.

Die Anpassung der Übungen an die jeweiligen anatomischen Voraussetzungen unterstützen Aufrichtung und Körperwahrnehmung. Verletzungen wird dadurch vorgebeugt.

Diese Unterstützungen bieten Anfänger/-innen, Älteren und auch Fortgeschrittenen Yogis/-inis ein tieferes Erlebnis der Asanas. Die Props werden in Bewegungsabfolgen integriert, um Ihrem Körper die bestmögliche Ausrichtung sowie vertiefende Dehnung der Faszien zu ermöglichen.

**3391-51 West Karolina Pier**  
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 126

### Yoga und Weiblichkeit

In diesem Workshop wenden Sie sich bewusst ihrer weiblichen Seite, geprägt von Sanftheit und Hingabe, zu. Sie stellen eine Balance zwischen männlichen (Yang) und weiblichen (Yin) Attributen her. Ihnen wird eine Mischung aus theoretischem Wissen zum Thema Weiblichkeit, zu speziellen Yogapraktiken und psychologischen Methoden dargeboten. Lernen Sie, Ihre weibliche Seite (wieder) zu entdecken.

**3392-51 West Hannah Kurtz**  
Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, **07. Okt., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Yoga und Alltag

Gehören Sie auch zu denen, die gern Yogapraktiken häufiger in ihren Alltag integrieren möchten, jedoch dafür keine Zeit finden? Lernen Sie in diesem Workshop

effiziente praktische Übungen (z.B. Atemübungen, Asanas, Meditationen) kennen, die Sie einfach und überall, wie beispielsweise in Ihrem Büro, im Supermarkt oder im Haushalt, umsetzen können. Die Methoden können Sie dabei unterstützen, wieder mehr Ruhe, Achtsamkeit und körperliches Wohlbefinden in Ihrem Alltag zu erfahren.

**3393-51 West Hannah Kurtz**  
Mo, 11.00 – 14.15 Uhr, **11. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

### Yoga unter Bäumen

#### Tages-Retreat gegen den Stress

Inmitten der Natur lernen Sie durch Yoga- und Entspannungsübungen Stress abzubauen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Nach einer ersten Warm-up-Yoga-Einheit im Freien erfahren Sie mehr über die Entstehung von Stress und dessen Auswirkungen auf Körper und Psyche. Mit weiteren sanften Hatha-Yoga und Yin-Yoga-Elementen kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen werden Sie in eine noch tiefere Entschleunigung geführt. Tiefenentspannt gehen Sie dann mit Methoden und Maßnahmen für eine aktive Stressprävention im Alltag wieder nach Hause.

Der Kurs findet im VHS-Garten statt (5 Gehminuten vom Westhausen Friedhofs entfernt); bei schlechtem Wetter in der VHS im Nordwestzentrum. Bitte pünktlich zum Kursbeginn am Treffpunkt sein, damit wir gemeinsam in den VHS-Garten laufen können.

Bitte mitbringen: Getränke & Mittagessen, Yogamatte, bequeme und wetterangepasste Kleidung

**3395-51 Rebecca Wies**  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 48

### Yoga rund ums Baby

#### 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.

**3397-51 West Karolina Pier**  
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

**3397-52 West Karolina Pier**  
Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

### Vinyasa Yoga und Workout für Mamas

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

Dieser postnatale Fitnesskurs ist eine intensive und kreative Trainingsform. Er verbindet dynamisches, kraftvolles und fließendes Vinyasa Yoga mit fordernden Übungen für Ausdauer, Balance, Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Ihr Körper gewinnt an Geschmeidigkeit, Aufrichtung und Definition. Alle Bewegungen werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Ihr Baby ist Ihr Zuschauer und größter Fan! Wir bauen es nicht in die Übungen mit ein. Hier sind Sie genau richtig, wenn Sie einen regulären Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Die Inhalte sind auf Ihren Körper im Rückbildungsprozess angepasst. Endlich wieder Sport!

**3398-51 Katharina Schatz**  
Mi, 14.45 – 16.00 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 68

**3398-52 Katharina Schatz**  
Mi, 14.45 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 68

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

# Gymnastik

## Starker Rücken, starke Körpermitte

### Achtsames Rückentraining

#### Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Die Übungen stammen aus Feldenkrais-Methode, Eutonie, Yoga, Pilates, Middendorf-Atemlehre klassischer Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule.

#### 3406-51 Patricia Leinhos

Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

### Rückenfit

Zur Vermeidung und Vorbeugung einer falschen Haltung und zum Ausgleich für überwiegend einseitige Tätigkeiten (z.B. häufiges Sitzen, schweres Tragen oder Bewegungsmangel) werden spezielle Übungen für die Kräftigung und Mobilisation der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur durchgeführt. Ein gezieltes Training der Gesichts- und Halsmuskulatur mit anschließender Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab.

#### Online via Zoom

#### 3407-55 Lilly Trubitzin

Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**  
Online; € 48

#### 3407-60 Lilly Trubitzin

Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 8x**  
Online; € 48

### Rückenfit auf dem Hocker

Ein abwechslungsreicher Kurs zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Nach kurzem Aufwärmen im Stehen oder Sitzen geht's danach in die Aktivierung der gesamten Skelettmuskulatur. Verschiedene Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, sowie Dehnungen, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen geben der Rumpfmuskulatur Stabilität und Halt um eine verbesserte Haltung zu erzielen. Der Kurs eignet sich

NEU im  
Programm

auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlfahrer/-innen.

#### 3408-50 Nord Dr. Yvonne Voß

Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 78

#### Online via Zoom

#### 3408-60 Lilly Trubitzin

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **14. Sep. – 09. Nov., 8x**  
Online; € 56

#### 3408-61 Lilly Trubitzin

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Online; € 56

## Gesundleben durch Sport und gute Ernährung

Unser modernes hektisches Leben fordert viel Selbstdisziplin und Organisation, um regelmäßige sportliche Aktivität und gesunde Ernährung selbstverständlich zu machen. Wer es schafft, Sport und gesunde Ernährung zum festen Bestandteil des Alltags zu machen, wird mit der Zeit sehen, dass der Tagesablauf viel ruhiger, aber trotzdem produktiver und strukturierter ist, da der Körper leistungsfähiger ist. Ich bin 57 Jahre alt und bin seit über 25 Jahren Fitnesstrainerin und seit 15 Jahren Ernährungstrainerin. Kunden, die von Anfang an mit mir trainieren, versichern mir, dass diese Lebensweise sich mit der Zeit auszahlt. Ich bin fit, ich bin jung, ich bin 50+... So kann man es sagen. Meine Sportkurse Pilates, Rückenfit und A-TeBo (Cardio) laufen seit mehreren Jahren bei der VHS Frankfurt – in Präsenz und online. Im Herbst 2023 startet auch meine „Ernährungsschule“ mit ausführlichen Impulsvorträgen und praktischen Übungen für zuhause.

Ich freue mich auf alle, die sich mit mir auf den Weg zu einem gesünderen Alltag machen wollen.

Lilly Trubitzin



## 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.

### Vormittags

#### 3412-51 West Elfrun Wagner

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **11. Sep. – 06. Nov., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

#### 3412-52 West Elfrun Wagner

Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **14. Sep. – 09. Nov., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

#### 3412-55 West Elfrun Wagner

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

#### 3412-56 West Elfrun Wagner

Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

### Abends

#### 3412-60 Sonja-Maya Schickedanz

Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 96

#### 3412-61 Süd Eva Fuchs

Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Gruneliusschule; € 96

#### 3412-62 Süd Eva Fuchs

Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Gruneliusschule; € 96

#### 3412-63 Süd Eva Fuchs

Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Gruneliusschule; € 96

#### 3412-64 West Claudia Zutavern

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**  
BIKUZ Sporthalle; € 90

#### 3412-65 West Claudia Zutavern

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**  
BIKUZ Sporthalle; € 90

#### 3412-66 West Claudia Zutavern

Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**  
BIKUZ Sporthalle; € 90

#### 3412-67 West Sabine Astheimer

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 15x**  
BIKUZ Sporthalle; € 90

#### 3412-68 West Sabine Astheimer

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 15x**  
BIKUZ Sporthalle; € 90

#### 3412-69 Süd Susanne Bender

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Riedhofschule; € 102

#### 3412-70 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 16x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 96

## Rücken- und Fitness-Gymnastik

### Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

Es erwartet Sie 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.

### Vormittags

#### 3421-51 Nord Diana Heine

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **12. Sep. – 14. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

#### 3421-52 West ☒ Sybille Pinnow

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Jan., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 84

#### 3421-53 West ☒ Sybille Pinnow

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Jan., 14x**  
BIKUZ Sporthalle; € 84

#### 3421-55 Nord Diana Heine

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

### Abends

#### 3421-60 Derya Morgen

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 90

#### 3421-61 Heidi Gumbert

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 96

#### 3421-62 Süd Susanne Bender

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Riedhofschule; € 102

#### 3421-63 Lilly Trubitzin

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **14. Sep. – 09. Nov., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

#### 3421-64 West ☒ Sybille Pinnow

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Haus Sindlingen; € 90

#### 3421-67 West ☒ Sybille Pinnow

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Haus Sindlingen; € 90

#### 3421-70 Lilly Trubitzin

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

## Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

#### 3423-50 ☒ Heidi Gumbert

Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

## 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.

#### 3423-51 West Elena Bauer

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
BIKUZ Sporthalle; € 96

#### 3423-52 Agnieszka Elbrecht

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

#### 3423-53 Agnieszka Elbrecht

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

## Core-Training

### Stärkung der Körpermitte

Das Core-Training ist eine Trainingsform bei der die Körpermitte stabilisiert, mobilisiert sowie gedehnt wird. Es werden ganze Muskelketten gezielt beansprucht und dadurch einzelne Muskeln isoliert trainiert. Der Fokus der Übungen liegt auf der innenliegenden Muskulatur von Bauch-, Rücken- und Beckenboden. Durch die so erreichte Rumpf-

stabilisation wird eine aufrechtere Körperhaltung gefördert und der Rücken gestärkt.

#### Online via Zoom

**3423-60** Oliver Papst

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Sep. – 24. Okt., 6x**  
Online; € 35

**3423-62** Oliver Papst

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**  
Online; € 35

## Schultern und Nacken

### Schmerzen lindern

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

**3423-70** Heidi Gumbert

Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **30. Sep., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

## GYROKINESIS®

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

### Workshop

**3425-51** Eva Fuchs

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **23. Sep., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

### Basis

**3425-60** Eva Fuchs

Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 112

**3425-61 Nord** Eva Fuchs

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Nordwestzentrum; € 112

**3425-62** Eva Fuchs

Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 56

**3425-63** Eva Fuchs

Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 56

### Aufbau

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

**3425-90 Nord** Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Nordwestzentrum; € 144

**3425-91** Eva Fuchs

Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 119



### Bitte zu unseren Indoor-Bewegungskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Bequeme Sportkleidung
- Hallenschuhe

## Pilates, Stretching, Faszientraining

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf die Kräftigung tiefliegender Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur, gelegt wird. Die Übungen werden langsam und konzentriert, im Rhythmus mit der Atmung durchgeführt wodurch ein fließender Bewegungsablauf entsteht. Während der Stunde wechseln sich kräftigende und deh nende Übungen ab, so dass auch die Beweglichkeit gefördert wird und der Geist entspannen kann.

### Pilates: Sanft

#### Für Anfänger/-innen aller Altersgruppen

Pilates sanft eignet sich für Anfänger/-innen, für Frauen nach der Schwangerschaft aber auch für Senioren/-innen zur Stärkung des Beckenbodens, zur Kräftigung abgeschwächter Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung und Mobilitätssteigerung.

### Online via Zoom

**3426-51** Lilly Trubitzin

Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **12. Sep. – 07. Nov., 7x**  
Online; € 49

**3426-52** Lilly Trubitzin

Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**  
Online; € 56

### Pilates: Basis

Für Anfänger/-innen und alle, die es gerne sanft mögen.

### Tagsüber

**3427-51 Nord** Diana Heine

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Nordwestzentrum; € 96

**3427-52** Heidi Gumbert

Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **12. Sep. – 14. Nov., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 64

**3427-53** Heidi Gumbert

Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **28. Nov. – 30. Jan., 7x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

### Abends

**3427-60** Derya Morgen

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 90

**3427-61** Derya Morgen

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 90

**3427-62 West** Stefanie Langhammer

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 16x**  
BIKUZ Sporthalle; € 96

### Pilates: Aufbau

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

**3428-51** Heidi Gumbert

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 17x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 102

**3428-52 Süd** Susanne Schnabel

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 13x**  
Riedhofschule; € 130

**3428-53** Derya Morgen

Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 132

### Pilates: 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.

**3429-51 West** Stefanie Langhammer  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 16x**  
BIKUZ Sporthalle; € 96

#### Online via Zoom

**3430-51** Susanne Schnabel  
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **21. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Online; € 113

### Power Pilates

Power Pilates ist eine dynamische und effektivere Variante des klassischen Pilates, bei dem der Körper besonders stark gefordert wird. Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Es erwartet Sie ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training.

Power Pilates eignet sich für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über Fitnesserfahrung verfügen.

#### Online via Zoom

**3431-51** Lilly Trubitzin  
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **11. Sep. – 06. Nov., 8x**  
Online; € 48

**3431-52** Lilly Trubitzin  
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**  
Online; € 48

### 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.

**3432-51 West** Heike Schemmer-Schlapp  
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **18. Sep. – 13. Nov., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

**3432-52 West** Heike Schemmer-Schlapp  
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Nov. – 29. Jan., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

#### Online via Zoom

**3433-51** Solène Boss  
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Online; € 96

**3433-52** Olga Kuroed  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Okt. – 04. Dez., 10x**  
Online; € 60

### Pilates und Stretching

Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte, dem sogenannten "Powerhouse". Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität sind gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Eine ausgiebige Stretchingeinheit beendet die Stunde.

**3434-51** Lilly Trubitzin  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Sep. – 09. Nov., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

**3434-52 Nord** Heike Schemmer-Schlapp  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Sep. – 09. Nov., 7x**  
Nordwestzentrum; € 42

**3434-53 Nord** Heike Schemmer-Schlapp  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3434-54** Lilly Trubitzin  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

#### Online via Zoom

**3435-51** Lilly Trubitzin  
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**  
Online; € 48

**3435-52** Lilly Trubitzin  
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 8x**  
Online; € 48

### Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität.

Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren, wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

#### Workshop

**3440-51 Nord** Eva Fuchs  
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 20

**3440-52** Eva Fuchs  
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

#### Tagsüber

**3440-55 Nord** Diana Heine  
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **12. Sep. – 14. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3440-56** Eva Fuchs  
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **14. Sep. – 09. Nov., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

**3440-57 Nord** Diana Heine  
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

### Faszientraining für den Rücken mit der Franklin-Methode®

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren sowie den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

**3441-61** Eva Fuchs  
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

**3441-62** Eva Fuchs  
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **09. Dez., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

### Faszientraining trifft Yoga

Faszientraining kombiniert mit Yogaelementen kann dazu beitragen, das Bindegewebe zu lockern und Verspannungen zu lösen. Sanfte, passive Dehnungen werden durch Wippen, Federn und sanftes Schwingen unterstützt. Auch Faszienrollen und -bälle kommen zum Einsatz. Der gesamte Körper wird in das Programm einbezogen. Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

**3442-51** Susanne Kleidon  
Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **21. Okt., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 16

**3442-52 Nord** Susanne Kleidon  
Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **02. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 16

## Faszienflow trifft Rückentraining

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept setzt sich zusammen aus

- Herzkreislauf-Aktivierung durch ein spezielles Faszienflow Warm Up
- Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Elastizitäts-, Kräftigungs- und Dehnungsverbesserung des faszialen Gerüsts
- Körperwahrnehmung und energetisierende Übungen zum Abrunden der Trainingseinheiten

**3443-51 West Heike Schemmer-Schlapp**  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 13. Nov., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

**3443-52 Nord Heike Schemmer-Schlapp**  
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **21. Sep. – 09. Nov., 7x**  
Nordwestzentrum; € 42

**3443-53 Nord Heike Schemmer-Schlapp**  
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3443-54 West Heike Schemmer-Schlapp**  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Nov. – 29. Jan., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

## Active Isolated Stretching

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. Active Isolated Stretching verbessert die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut Stress und Verspannungen ab. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Dehnübungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Fitnessmatte auf dem Boden mithilfe eines speziellen Bandes oder der Hände unterstützt. Wir fangen mit den Schultern und dem Nacken an und schließen mit Bewegungen für die Hüfte und Beine ab. Viele Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Ein Trainingsband können Sie zum Selbstkostenpreis (5€) bei der Kursleiterin erwerben.

## Workshop

**3445-51 Susan Guttzeit**  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Sep., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

**3445-52 West Susan Guttzeit**  
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **23. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

**3445-53 Nord Susan Guttzeit**  
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 24

NEU im Programm

**3445-54 West Susan Guttzeit**  
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Wochenkurs

**3446-51 Susan Guttzeit**  
Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **04. Okt. – 15. Nov., 6x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

**3446-52 Nord Susan Guttzeit**  
Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **09. Nov. – 14. Dez., 6x**  
Nordwestzentrum; € 36

## In English

Active Isolated Stretching is a movement-based technique that improves mobility and reduces stress. Movements are gentle, rhythmic, and repeated several times for the greatest effect. The stretches are not held but carried out only as far as the build-up of tension in the targeted muscle allows. The pumping action of active muscle contractions also increases circulation and the removal of metabolic waste products. Your hands and a special strap assist the stretches. In this 6-week class in English you will learn a short routine for stretching the major muscles in the shoulders, neck, back, hips and legs. Stretches are done standing, seated, and on a fitness mat on the floor.

The special strap used in this technique is available for purchase (5€) from the instructor. Please wear comfortable clothes and bring a towel, socks, and something to drink to class.

**3446-70 Susan Guttzeit**  
Fr, 18.00 – 19.15 Uhr, **03. Nov. – 08. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

## HIIT trifft Yoga

Kombiniert werden dynamische, kraftvolle und fließende Yogaelemente mit intensivem Intervalltraining in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und bewusster Atmung. Die Stunde wird im Wechsel aus 90 Sekunden dynamischer, kraftvoller sowie fließender Körperhaltungen (Asanas), 60 Sekunden intensiver Intervalle und 30 Sekunden Atmung (Pranayama) durchgeführt. Neue Energie wird durch die bewusste Atmung aufgenommen und bereitet optimal für die nächste Runde vor. Das ganzheitliche Training stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, fordert das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Ein einzigartiges Trainingserlebnis mit hohem Spaßfaktor. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet.

**3447-51 Susanne Eggert**  
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

## Wassergymnastik

### Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert.

Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit einem Arzt/ Ärztin.

**3450-51 Ost Birgit Volk**  
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Sep. – 10. Nov., 9x**  
Hufeland-Haus; € 90

**3450-52 Ost Birgit Volk**  
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Sep. – 10. Nov., 9x**  
Hufeland-Haus; € 90

**3450-53 Ost Birgit Volk**  
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Nov. – 02. Feb., 9x**  
Hufeland-Haus; € 90

**3450-54 Ost Birgit Volk**  
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Nov. – 02. Feb., 9x**  
Hufeland-Haus; € 90

### Aquafit für Schwangere

#### Fit für zwei

**3460-52 Ost Marion Hüllner**  
Do, 13.00 – 14.00 Uhr, **28. Sep. – 09. Nov., 6x**  
Hufeland-Haus; € 60

**3460-53 Ost Marion Hüllner**  
Do, 13.00 – 14.00 Uhr, **16. Nov. – 21. Dez., 6x**  
Hufeland-Haus; € 60

i

#### Bitte zu unseren Indoor-Bewegungskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Bequeme Sportkleidung
- Hallenschuhe

# Fitness und Sport

## Körper, Kreislauf, Wohlbefinden

### Fitness-Mix: Sanft

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.

#### 3514-51 West Elena Bauer

Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
BIKUZ Sporthalle; € 96

### 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.

#### Vormittags

##### 3515-50 Derya Morgen

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **28. Sep. – 09. Nov., 6x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

##### 3515-51 Derya Morgen

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

#### Abends

##### 3515-52 Ost Derya Morgen

Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 105

##### 3515-53 Agnieszka Elbrecht

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

##### 3515-54 West N.N.

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Sep. – 09. Nov., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

##### 3515-56 West Heike Schemmer-Schlapp

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Sep. – 13. Nov., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

##### 3515-58 West Olga Kuroed

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Okt. – 06. Dez., 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 60

##### 3515-60 Agnieszka Elbrecht

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

##### 3515-62 West N.N.

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

##### 3515-63 West Heike Schemmer-Schlapp

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Nov. – 29. Jan., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 42

## A-TeBo-Workout

### Aerobic trifft auf Kampfsporttechniken

A-TeBo verbindet mitreißenden Rhythmen mit eigener Kraft in Kombination von uralten Kampfsporttechniken. Dieses Ganzkörpertraining ist ein effektiver Kalorienverbrenner und dabei noch leicht zu erlernen. Ideal zum Abnehmen und als Herausforderung für die Fitness. Das Training stärkt das Selbstvertrauen, verbessert die Beweglichkeit und lässt die Pfunde purzeln. Bereits nach dem ersten Training spürt man, wie sich die täglich angestauten Spannungen in aktive Energien umwandeln, welche die sportliche Leistungsfähigkeit steigern und die innere Kraft stärken.

#### 3520-50 Lilly Trubitzin

Do, 18.00 – 19.00 Uhr,  
**14. Sep. – 09. Nov., 9x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

#### 3520-51 Lilly Trubitzin

Do, 18.00 – 19.00 Uhr,  
**23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

#### Online via Zoom

##### 3520-53 Lilly Trubitzin

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Sep. – 06. Nov., 8x**  
Online; € 48

##### 3520-54 Lilly Trubitzin

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**  
Online; € 48

## Fitness-Kickboxen

Fitness-Kickboxen ist ein dynamisches Ganzkörpertraining ohne Körperkontakt, bei dem die Aerobic-Grundlagen mit Elementen des Kickboxens und Boxens in Verbindung motivierender Musik kombiniert werden. Es ist einfach zu erlernen und es werden keine Geräte benötigt. Das Training fördert die Muskelkräftigung, die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau. Durch die verschiedenen Bewegungsabläufe hilft das intensive Training zum Auspowern.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet.

#### 3521-51 Susanne Eggert

Mi, 18.15 – 19.15 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

#### 3521-52 Susanne Eggert

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

## Fitness-Boxen

Hier werden Elemente aus dem Boxen (und weiteren Kampfsportarten) mit effektiven Kraft- und Konditionsübungen aus dem funktionellen Training verbunden.

Nach einem effektiven Aufwärmen mit Dehnung des ganzen Körpers werden unterschiedliche Boxkombinationen geübt: in der Luft oder an einer Pratze mit einem Partner. In den Fitnessübungen werden mit dem eigenen Körper sowohl eine ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates gezielt als auch eine Verbesserung von Koordination, Kraft, Reaktionsvermögen und Ausdauer trainiert.

Ein ideales ganzheitliches Workout für alle die Lust haben sich richtig auszupowern! Es wird kein Sparring stattfinden.

Bitte mitbringen: Boxhandschuhe (falls vorhanden)

#### 3523-51 Thomas Eggert

Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **14. Sep. – 19. Okt., 6x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

#### 3523-52 Thomas Eggert

Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

## Callanetics – Schwerpunkt Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenzierendes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

#### 3530-51 Heidi Gumbert

Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 128

## Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes,



Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

**3532-51** *Sonja-Maya Schickedanz*  
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 120

### Bauch-Beine-Po

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

**3542-51 Nord** *Dr. Yvonne Voß*  
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 78

**3542-52 Nord** *Patricia Reuter-Eckerl*  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 90

**3542-55 Nord** *Patricia Reuter-Eckerl*  
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 90

**3542-56 Nord** *Patricia Reuter-Eckerl*  
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 16x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 96

### Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

**3546-51** *Sonja-Maya Schickedanz*  
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 96

### 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 Kampfsportenerfahrung 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.

**3549-51 West** *Elena Bauer*  
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
BIKUZ Sporthalle; € 96

### 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!

**3550-51** *Jolly Thakkar*  
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Sep. – 12. Dez., 12x**  
Gutenbergschule; € 72

**3550-53** *Sandra Duran Ferraz*  
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 17x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 102

**3550-54** *Melanie Hoyle*  
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 17x**  
Berta-Jourdan-Schule; € 102

**3550-55 West** *Sandra Ellbogen*  
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **15. Sep. – 02. Feb., 16x**  
BIKUZ Sporthalle; € 96

**3550-57 Nord** *Anna Ruhland*  
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 15. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3550-58 Nord** *Anna Ruhland*  
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **29. Nov. – 31. Jan., 7x**  
Nordwestzentrum; € 42

### Online via Zoom

**3551-54** *Bentor Rodriguez Duran*  
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Sep. – 16. Okt., 6x**  
Online; € 36

**3551-55** *Bentor Rodriguez Duran*  
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **30. Okt. – 18. Dez., 8x**  
Online; € 48

**3551-56** *Bentor Rodriguez Duran*  
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 17. Okt., 5x**  
Online; € 30

**3551-57** *Bentor Rodriguez Duran*  
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **31. Okt. – 19. Dez., 8x**  
Online; € 48

### Zumba® Gold

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

**3552-52 Nord** *Anna Ruhland*  
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Nordwestzentrum; € 102

**3552-53 Süd** *Thorsten Echt*  
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 16x**  
Riedhofschule; € 96

**3552-54 Süd** *Thorsten Echt*  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Sep. – 19. Okt., 6x**  
Riedhofschule; € 36

**3552-55 Süd** *Thorsten Echt*  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Nov. – 14. Dez., 6x**  
Riedhofschule; € 36

**3552-56** *Monika Diaz del Aguila*  
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **15. Sep. – 02. Feb., 16x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

**3552-58 Nord** *Satu Panzner*  
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **15. Sep. – 10. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 54

**3552-59 Nord** *Satu Panzner*  
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **24. Nov. – 02. Feb., 7x**  
Nordwestzentrum; € 47

### Online via Zoom

**3553-61** *Monika Diaz del Aguila*  
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Online; € 96

| **siehe auch:** Zumba® Gold seated – Tanzen im Sitzen, 7139-80

### 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.

**3554-51 West** *Elena Bauer*  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
BIKUZ Sporthalle; € 96

### Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Port de Bras™ kommt ursprünglich aus dem Ballett und ist ein elegantes, tanzbasiertes und gesundheitsförderliches Training, das sich durch sanfte Bewegungen des ganzen Körpers in allen Ebenen auszeichnet. Getanzt werden keine abgeschlossenen Choreographien, stattdessen stehen natürliche, reibungslose, dem Körper naheliegende Bewegungen im Mittelpunkt. Dadurch kann das eigene Körperbe-

wusstsein und die Körperwahrnehmung gefördert werden. Entspannende Musik begleitet durch die Stunde und führt dazu, dass auch der Geist durch die harmonischen Bewegungen zur Ruhe kommt. Willkommen sind Alle, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung.

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

### Wochenkurs

**3556-51 Nord** Satu Panzner

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 03. Feb., 15x**  
Nordwestzentrum; € 90

### Workshop

**3557-51** Satu Panzner

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

**3557-52** Satu Panzner

So, 12.30 – 15.30 Uhr, **26. Nov., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

## Selbstverteidigung, Kampfkunst

### 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

**3560-51 West**  Gunnar Schneider

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **07. Okt., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

**3560-52**  Beate Krüger

Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **21. + 22. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 81

### 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)

**3563-51 West** Besino Lars Klaus

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **12. Sep. – 07. Nov., 7x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

**3563-52 West** Besino Lars Klaus

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 72

### 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.

#### Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

**3565-51 West** Gunnar Schneider

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **18. Nov., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 48

## Ballsport

### Ballsport und Fitnessstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnessstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm. Auch für weniger trainierte Sportler/-innen.

**3570-51 Süd** Thomas Hingst

Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Riedhofschule; € 128

## Outdoorsport

### Jogging am Main

Joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten

sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.

**3581-51** Jürgen Schäfer

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 108

### Nordic-Walking

#### Im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig Verletzungen führende Outdoor-Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Während Sie den ganzen Körper trainieren, genießen Sie die Natur. Materialkosten: € 2 Leihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke

**3582-51 Ost** Gabriele Schmidt-Puck

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Sep., 1x**  
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 20, Mat. Kosten € 2

**3582-52 Ost** Gabriele Schmidt-Puck

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 20, Mat. Kosten € 2



Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

Frankfurt, Region,  
Umwelt

Kunst, Kultur,  
Kreativität

Gesundheit,  
Bewegung



Deutsch als  
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,  
Computer, Internet

Grundbildung,  
Schule

Spezielle Angebote

### In unseren Deutschkursen

- erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen
- können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren
- erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden
- bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie an der VHS ablegen können

## Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen .....	132	Kursangebot.....	136
Deutschkurse im freien Programm .....	133	Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse	
Deutsch-Prüfungen.....	144	selbst ein (GER).....	144
Deutschkurse im geförderten Programm .....	135		

# Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

## Deutschkurse Herbst/Winter 2023/2024

Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können.

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



In unseren Integrationskursen lernen Sie anhand konkreter, authentischer Beispiele aus Ihrem alltäglichen Leben.

Die Handlungsorientierung des Unterrichts ermöglicht Ihnen praktische Erfahrungen und befähigt Sie dazu, sich aktiv und selbstbestimmt an der Gestaltung unserer Gesellschaft zu beteiligen. Diese Fähigkeit zum Mitgestalten gesellschaftlicher Prozesse ist ein wesentliches Lernziel von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Weitere Informationen unter [vhs.frankfurt.de/BNE](https://vhs.frankfurt.de/BNE)

## Fortbildung für Kursleiter/-innen

Die Qualität unseres Unterrichts liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund bieten wir allen DaF/DaZ-Kursleitungen die Möglichkeit, ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für ihren Unterricht zu sammeln und mit anderen Lehrkräften in fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Angebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem DaF/DaZ-Bereich sowie die Wünsche unserer Kursleitenden aufzugreifen. Wir bieten aber auch Angebote zu Themen außerhalb der klassischen pädagogischen Fragestellungen an. Aktuelle Informationen zu unserem Fortbildungsangebot finden Sie auf unserer Webseite [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de) oder im Flyer „Kursleiterfortbildungen für DaF-/DaZ-Lehrkräfte“.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Weiterbildungsmöglichkeiten.



## Sie möchten einen Deutschkurs an der Frankfurter VHS besuchen?

### Sie erreichen uns über unser

Info-Telefon Deutschkurse: 069 212-71511

Mi + Mi 10 – 12 Uhr

Di + Do 14 – 16 Uhr

Wir freuen uns über Ihren Besuch in der VHS  
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Um Wartezeiten zu vermeiden bitten wir um eine Terminvereinbarung online oder über den QR-Code:

[vhs.frankfurt.de/Termin](https://vhs.frankfurt.de/Termin)

oder telefonisch unter

069 212-71511



## Sie zahlen Ihren Kurs selbst?

- Sie dürfen sich direkt über unsere Internetseite [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de) anmelden oder persönlich vor Ort. Ob Sie eine Beratung oder einen Test benötigen entscheiden Sie selbst.
- Nutzen Sie die Möglichkeit, vorab einen Online-Sprachtest durchzuführen:

[vhs.frankfurt.eurotest.me](https://vhs.frankfurt.eurotest.me)



Weitere Informationen online unter:

[vhs.frankfurt.de/termin](https://vhs.frankfurt.de/termin)

# Deutschkurse im freien Programm



Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Sie lernen entsprechend Ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen. Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 144).

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder auch am Wochenende und an vielen verschiedenen Standorten in der Stadt an. Auch Online-Kurse haben wir im Angebot. Das komplette Programm finden Sie ab Seite 136.

Gerne beraten wir Sie für die richtige Kurswahl individuell und kostenfrei, überprüfen Ihren Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie

passenden Kurs. Einen Beratungstermin erhalten Sie online unter [vhs.frankfurt.de/Termin](https://vhs.frankfurt.de/Termin).

Die Kursanmeldung im freien Programm erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Onlinetest ebenfalls möglich. Bitte beachten Sie, dass bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantiert werden kann.

## Hier finden Sie einen ersten Überblick über unser Kursangebot:

### Onlinekurse

Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an.

Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

### Niveaukurse A1 bis B1

Unsere Niveaukurse A1 bis B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ ablegen.

Je Kurs in der Regel 20 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags oder abends, € 320.

### Deutsch A1 – B1

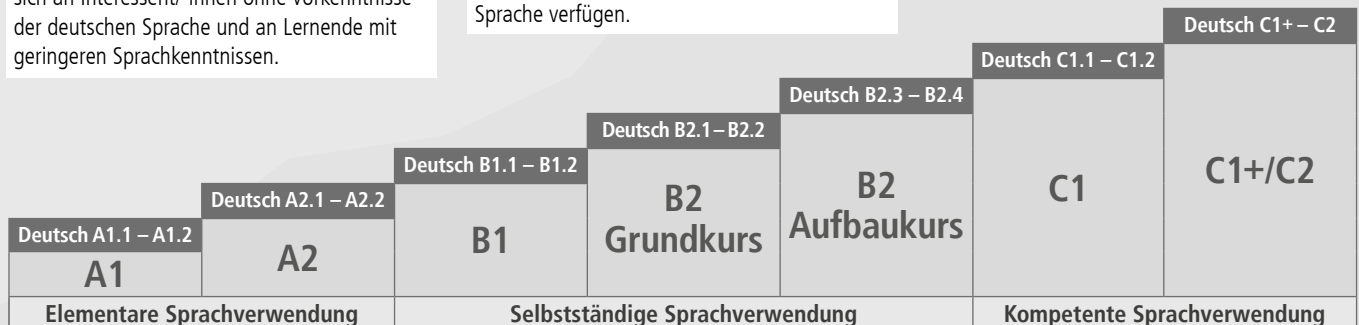
In unseren Kursen der Niveaustufen A1 bis B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen sprachlich zu handeln. Diese Kurse richten sich an Interessent/-innen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen.

### Deutsch B2 bis C1

In unseren Kursen der Niveaustufen B1+ bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich zu handeln, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lernende wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

### Deutsch C1+/C2

In unseren Kursen der Niveaustufen C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen auszudrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessierte, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen.



## Niveaukurse B2 bis C2

Unsere Niveaukurse B2 bis C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B2“ ablegen.

Auf dem Niveau C1 können Sie an der Prüfung „Goethe-Zertifikat C1“ teilnehmen.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 390.

## Zusatzangebote

Über die Kurse unserer Zusatzangebote Deutsch können Sie gezielt an ihren individuellen Sprachkompetenzen arbeiten. Diese Kurse können Sie ergänzend zu unseren Niveaukursen oder unabhängig davon buchen. Sie können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Phonetik-, Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende, mindestens 8 Teilnehmende, € 4,50 pro Unterrichtseinheit (45 Minuten).

## Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt an Ihrem individuellen Förderbedarf zu arbeiten. Benötigen Sie vor allem strategische Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme, sind unsere Prüfungstrainings das Richtige für Sie.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–3x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende.



## Prüfungen

Sie können bei uns eine Vielzahl von Prüfungen der großen Sprachprüfungsanbieter telc-GmbH und Goethe-Institut ablegen. Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus am „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) und am Test „Leben in Deutschland“ teilnehmen.

Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice, den Sie online

unter [vhs.frankfurt.de/Anmeldung](https://vhs.frankfurt.de/Anmeldung) vereinbaren können.

Wichtige Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de) sowie auf den Internetseiten der Prüfungsinstitutionen:

- telc GmbH ([www.telc.net](http://www.telc.net))
- Goethe-Institut ([www.goethe.de](http://www.goethe.de))

## Prüfungen an der Frankfurter VHS Herbst/Winter 2023/24

GER	Prüfungsformat	Prüfungstermin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmelde- nummer
A2/B1	<b>Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)</b>	02.09.2023	12.08.2023	€ 120	9011-11
		30.09.2023	09.09.2023	€ 120	9011-12
		14.10.2023	23.09.2023	€ 120	9011-13
		11.11.2023	21.10.2023	€ 120	9011-14
		25.11.2023	04.11.2023	€ 120	9011-15
B1	<b>telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch – Prüfung</b>	02.09.2023	02.08.2023	€ 180	9011-21
		14.10.2023	13.09.2023	€ 180	9011-23
		11.11.2023	11.10.2023	€ 180	9011-25
		09.12.2023	08.11.2023	€ 180	9011-27
	<b>telc Deutsch B1 extern / Zertifikat Deutsch – Prüfung für externe Prüfungskandidaten</b>	02.09.2023	02.08.2023	€ 180	9011-22
14.10.2023		13.09.2023	€ 180	9011-24	
11.11.2023		11.10.2023	€ 180	9011-26	
09.12.2023		08.11.2023	€ 180	9011-28	
B2	<b>telc Deutsch B2 – Prüfung</b>	02.09.2023	02.08.2023	€ 220	9011-31
		14.10.2023	13.09.2023	€ 220	9011-33
		11.11.2023	11.10.2023	€ 220	9011-35
		09.12.2023	08.11.2023	€ 220	9011-37
	<b>telc Deutsch B2 - Prüfung / Prüfung für externe Prüfungskandidaten</b>	02.09.2023	02.08.2023	€ 220	9011-32
		14.10.2023	13.09.2023	€ 220	9011-34
		11.11.2023	11.10.2023	€ 220	9011-36
		09.12.2023	08.11.2023	€ 220	9011-38
	<b>Deutsch- Test für den Beruf (B2)</b>	08.09.2023	24.07.2023	€ 220	9011-39
		20.10.2023	11.09.2023	€ 220	9011-40
17.11.2023		09.10.2023	€ 220	9011-41	
C1	<b>Goethe-Zertifikat C1 – Prüfung</b>	02.09.2023	02.08.2023	€ 240	9011-51
		14.10.2023	13.09.2023	€ 240	9011-52
		11.11.2023	11.10.2023	€ 240	9011-53
		09.12.2023	08.11.2023	€ 240	9011-54

# Deutschkurse im geförderten Programm

## Integrationskurse

Wenn Sie in Deutschland leben wollen, möchten Sie natürlich auch die Sprache lernen und wichtige Informationen über Ihre neue Heimat erhalten. Die Teilnahme an einem Integrationskurs kann Ihnen beides ermöglichen. Ziel des Integrationskurses ist, dass Sie sich selbstständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Wir halten ein breites Kursangebot für Sie bereit, auch wenn Sie einen individuellen Lernbedarf oder wenig Erfahrung im Fremdsprachenlernen haben.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs „Leben in Deutschland“. Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach ihrem individuellen Lernbedarf.

### Allgemeiner Integrationskurs

- Der allgemeine Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

## Integrationskurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder vielleicht etwas lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 UE + 300 UE Wiederholung und schließt mit der Prüfung DTZ ab.

## Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

Im Anschluss an Ihren Sprachkurs und den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren mehr über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland, über Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und über Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ab.



Informationen zu Terminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

## Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogenen Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): [www.bamf.de](http://www.bamf.de) oder von Ihrem persönlichen Ansprechpartner/-innen beim Jobcenter.

## Allgemeiner Integrationskurs

### Prüfung: Leben in Deutschland

Leben in Deutschland 100 UE

### Prüfung: „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)

**B1** Deutsch B1.2 100 UE  
Deutsch B1.1 100 UE

**A2** Deutsch A2.2 100 UE  
Deutsch A2.1 100 UE

**A1** Deutsch A1.2 100 UE  
Deutsch A1.1 100 UE

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Ich kann über meinen Alltag erzählen und einfache, kurze Gespräche führen.

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

### Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs. Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter/-innen der Beratung auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

### Fahrtkosten

Wenn Ihre Sprachschule fußläufig weiter als drei Kilometer vom Wohnort entfernt liegt, erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen anteilig Fahrtkosten für Ihre Fahrt zum Kursort.

# Deutschkurse im freien Programm

## Intensivkurse A1 – B1 mit dem Lehrwerk „Linie 1“

Unsere Intensivkurse A1– B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ („Zertifikat Deutsch“) abzulegen.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](mailto:vhs-frankfurt.eurotest.me) ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung allerdings nicht garantieren.

### A1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie lernen sich und andere vorstellen und persönliche Fragen stellen und Antworten geben (z.B. zu Wohnort, Herkunft, Freizeit, etc.). Sie können auf sehr einfache Art kommunizieren, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A1 umfasst die Teilstufen A1.1 und A1.2.

#### Deutsch A1.1

Lehrwerk: Linie 1 A1.1, Klett Verlag

##### ● Vormittags

**4081-02** Karin Künstner; Achim Jankowski  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **11. Sep.–10. Okt., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4081-04** Roland Strumpf; Ulrich Kollenberg  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **16. Okt.–17. Nov., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4081-06** Tanja Gerczikow; N.N.  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **27. Nov.–22. Dez., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4081-08** Johanna Nüsse; Sylvia-Anna Stebner  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–02. Feb., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

##### ● Abends

**4081-70** Martina Jensong  
Mo + Di + Do, 18.00–21.15 Uhr,  
**16. Okt.–05. Dez., 20x**  
Bethmannschule; € 320

#### Deutsch A1.2

Lehrwerk: Linie 1 A1.2, Klett Verlag

##### ● Vormittags

**4082-02** Dr. Olena Karasenko; Tina Wüsthof  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **11. Sep.–10. Okt., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4082-04** Karin Künstner; Achim Jankowski  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **16. Okt.–17. Nov., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4082-06** Roland Strumpf; Ulrich Kollenberg  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **27. Nov.–22. Dez., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4082-08** Tanja Gerczikow; N.N.  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–02. Feb., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

##### ● Abends

**4082-72** Martina Jensong  
Mo + Di + Do, 18.00–21.15 Uhr,  
**11. Dez.–06. Feb., 20x**  
Bethmannschule; € 320

#### Online: Deutsch A1.2

Lehrwerk: Linie 1 A1.2, Klett Verlag

**4082-70** Kinga Ruschke  
Di + Do, 18.00–21.15 Uhr, **14. Sep.–30. Nov., 20x**  
Online-Kurs; € 320

### A2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A2 oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc. Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A2 umfasst die Teilstufen A2.1 und A2.2.

#### Deutsch A2.1

Lehrwerk: Linie 1 A2.1, Klett Verlag

##### ● Vormittags

**4083-02** Lidia Wanat; Robert Sindermann  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **11. Sep.–10. Okt., 20x**  
Abendgymnasium; € 320

**4083-04** Dr. Olena Karasenko; Tina Wüsthof  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **16. Okt.–17. Nov., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4083-06** Karin Künstner; Achim Jankowski  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **27. Nov.–22. Dez., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4083-08** Ulrich Kollenberg; Roland Strumpf  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–02. Feb., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

##### ● Abends

**4083-70** Roland Strumpf  
Di + Do, 18.00–21.15 Uhr, **31. Okt.–18. Jan., 20x**  
Bethmannschule; € 320

#### Online: Deutsch A2.1

Lehrwerk: Linie 1 A2.1, Klett Verlag

##### ● Abends

**4083-72** Kinga Ruschke  
Di + Do, 18.00–21.15 Uhr, **12. Dez.–29. Feb., 20x**  
Online-Kurs; € 320

#### Deutsch A2.2

Lehrwerk: Linie 1 A2.2, Klett Verlag

##### ● Vormittags

**4084-02** Johanna Nüsse; Sylvia-Anna Stebner  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **11. Sep.–10. Okt., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4084-04** Lidia Wanat; Robert Sindermann  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **16. Okt.–17. Nov., 20x**  
Abendgymnasium; € 320

**4084-06** Dr. Olena Karasenko; Tina Wüsthof  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **27. Nov.–22. Dez., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4084-08** Karin Künstner; Achim Jankowski  
Mo–Fr, 08.45–09.45 Uhr, **08. Jan.–02. Feb., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

### B1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe B1 Meinungen in einfacher Sprache verstehen und ausdrücken. Sie lernen auch sich in vertrauten Kommunikationssituationen zusammenhängend zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. äußern. Am Ende der Niveaustufen können Sie auch über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben. Die Niveaustufe B1 umfasst die Teilstufen B1.1 und B1.2.

#### Deutsch B1.1

Lehrwerk: Linie 1 B1.1, Klett Verlag



### ● Vormittags

**4085-02** Tanja Gerczikow; N.N.  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **11. Sep.–10. Okt., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4085-04** Johanna Nüsse; Sylvia-Anna Stebner  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **16. Okt.–17. Nov., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4085-06** Lidia Wanat; Robert Sindermann  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **27. Nov.–22. Dez., 20x**  
Abendgymnasium; € 320

**4085-08** Dr. Olena Karasenko; Tina Wüsthof  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–02. Feb., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

## Deutsch B1.2

Lehrwerk: Linie 1 B1.2, Klett Verlag

### ● Vormittags

**4086-02** Roland Strumpf; Ulrich Kollenberg  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **11. Sep.–10. Okt., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4086-04** Tanja Gerczikow; N.N.  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **16. Okt.–17. Nov., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4086-06** Johanna Nüsse; Sylvia-Anna Stebner  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **27. Nov.–22. Dez., 20x**  
VHS Sonnemannstraße; € 320

**4086-08** Lidia Wanat; Robert Sindermann  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–02. Feb., 20x**  
Abendgymnasium; € 320

## Extras A2 bis B1

### B1

## Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B1

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum „Zertifikat Deutsch B1“ ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

**4091-51** Ingeborg Samer  
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 10.00–14.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr, **29. Sep.–08. Okt., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

### ● Präsenz & Online

**4091-52** Jasmin Fariwar  
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 10.00–14.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr, **27. Okt.–05. Nov., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

**4091-53** Jasmin Fariwar  
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 10.00–14.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr, **24. Nov.–03. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

## Prüfungstraining Deutsch Test für Zuwanderer A2 / B1

Sie haben Ihren Integrationskurs beendet und möchten nun die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ ablegen. Im DTZ-Prüfungstraining bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch–Leben in Deutschland B1, Testheft mit DTZ-Modelltests und Audio-CD, Cornelsen Verlag

**4091-87 West** N.N.  
Sa + So, 09.30–14.30 Uhr, **19. Aug.–27. Aug., 4x**  
BIKUZ–Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

**4091-88 West** N.N.  
Sa, 09.30–14.30 Uhr, So, 09.30–14.30 Uhr, **30. Sept.–08. Okt., 4x**  
BIKUZ–Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

**4091-89 West** ☒ N.N.  
Sa, 09.30–14.30 Uhr, So, 09.30–14.30 Uhr, **14. Okt.–05. Nov., 4x**  
BIKUZ–Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

**4091-90 West** N.N.  
Sa, 09.30–14.30 Uhr, So, 09.30–14.30 Uhr, **25. Nov.–03. Dez., 4x**  
BIKUZ–Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

## Grammatiktraining B1 / Teil A

### ● am Abend

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. Akkusativ und Dativ mit und ohne Präpositionen, Reflexivpronomen sowie Adjektivdeklination. Teil A kann unabhängig von Teil B besucht werden.

**4092-02** Uta Windsheimer  
Do, 18.00–20.15 Uhr, **14. Sep.–09. Nov., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

## Grammatiktraining B1 / Teil B

### ● am Abend

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert

werden u.a. das Passiv, Präfixverben, Konjunktiv II und Nebensätze. Teil B kann unabhängig von Teil A besucht werden.

**4092-04** Lidia Wanat  
Di, 18.00–20.15 Uhr, **14. Nov.–16. Jan., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

## Sprech- und Wortschatztraining B1

### ● am Samstag

Sie haben Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe zu sprechen und zu diskutieren. Sie spielen kleine Szenen und üben freies Sprechen. Durch gezielte Wortschatzarbeit und Korrekturen können Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern. Für Teilnehmende aus den Stufen A2.2, B1.1 und B1.2.

**4093-02** Tanja Gerczikow  
Sa, 10.00–13.15 Uhr, **30. Sep.–11. Nov., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

**4093-04** Tanja Gerczikow  
Sa, 10.00–13.15 Uhr, **20. Jan.–24. Feb., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

## Kurse B2 – C2

### mit dem Lehrwerk „Aspekte“

Unsere Deutschkurse B2 – C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfungen „telc Deutsch B2“ oder das „Goethe-Zertifikat B2“ abzulegen. Auf dem Niveau C1 ist die Teilnahme an den Prüfungen „Goethe-Zertifikat C1“ oder „telc Deutsch C1 Hochschule“ möglich.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://vhs-frankfurt.eurotest.me) ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung nicht garantieren.

## B2 Grundkurs

In den Grundkursen 1 und 2 der Niveaustufe B2 festigen Sie Ihre (bereits in der Niveaustufe B1 erworbene) sprachliche Kompetenz, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit. Sie können sich zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. sicher und spontan äußern. Sie können auch mühelos über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele klar beschreiben und sind gut auf die Aufbaukurse B2 vorbereitet.

Die Niveaustufe B2 Grundkurs umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.1 und B2.2.

## Deutsch B2.1 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Ernst Klett Verlag

### ● Vormittags

**4100-02** Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **28. Sep.–10. Nov., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4100-04** Johann Kneißl; M. A. Ingo Ruther

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **15. Nov.–19. Dez., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4100-06** Liane Niemiets-Klöckner; N.N.

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–09. Feb., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

### ● Nachmittags

**4100-50** Robert Sindermann; N.N.

Mo–Fr, 14.00–17.15 Uhr, **11. Sep.–17. Okt., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4100-54** Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann

Mo–Fr, 14.00–17.15 Uhr, **11. Dez.–26. Jan., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

### ● Abends

## Online: Deutsch B2.1 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Ernst Klett Verlag

**4100-70** Dr. Daniela Lange

Mo + Mi, 18.00–21.15 Uhr,

**21. Aug.–22. Nov., 25x**

Online-Kurs; € 390

**4100-72** Jörg Oberbarnscheidt;

Karl-Martin Hoffmann

Di + Do, 18.00–20.15 Uhr, **31. Okt.–05. März, 33x**

Online-Kurs; € 390

## Deutsch B2.2 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Ernst Klett Verlag

### ● Vormittags

**4101-02** Robert Sindermann; Liane Niemiets-Klöckner

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **28. Sep.–10. Nov., 25x**  
Abendgymnasium; € 390

**4101-04** Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **15. Nov.–19. Dez., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4101-06** Johann Kneißl; M. A. Ingo Ruther

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–09. Feb., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

### ● Nachmittags

**4101-52** Robert Sindermann; N.N.

Mo–Fr, 14.00–17.15 Uhr, **30. Okt.–01. Dez., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

### ● Abends

**4101-70** Lisa Soules

Mo + Mi + Do, 18.00–21.15 Uhr,

**21. Aug.–18. Okt., 25x**

VHS Sonnemannstraße; € 390

## Online: Deutsch B2.2 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Ernst Klett Verlag

**4101-72** Dr. Daniela Lange

Mo + Mi, 18.00–21.15 Uhr,

**04. Dez.–11. März, 25x**

Online-Kurs; € 390

## B2 Aufbaukurs

In den Aufbaukursen 3 und 4 der Niveaustufe B2 lernen Sie, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie lernen, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage darzustellen und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten zu erläutern. Am Ende der Niveaustufe B2 können Sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen und sich so spontan und fließend verständigen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Die Niveaustufe B2 Aufbaukurs umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.3 und B2.4.

## Deutsch B2.3 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Ernst Klett Verlag

### ● Vormittags

**4102-02** Ludwig Hoffmann; N.N.

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **28. Sep.–10. Nov., 25x**  
Abendgymnasium; € 390

**4102-04** Robert Sindermann; Liane Niemiets-Klöckner

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **15. Nov.–19. Dez., 25x**  
Abendgymnasium; € 390

**4102-06** Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–09. Feb., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

### ● Nachmittags

**4102-54** Robert Sindermann; N.N.

Mo–Fr, 14.00–17.15 Uhr, **11. Dez.–26. Jan., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

### ● Abends

**4102-72** Lisa Soules

Mo + Mi + Do, 18.00–21.15 Uhr,

**30. Okt.–08. Jan., 25x**

VHS Sonnemannstraße; € 390

## Online: Deutsch B2.3 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Ernst Klett Verlag

**4102-70** Gudrun Greive

Mo + Mi, 18.00–21.15 Uhr,

**21. Aug.–22. Nov., 25x**

Online-Kurs; € 390

## Deutsch B2.4 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Ernst Klett Verlag

### ● Vormittags

**4103-02** Benito Casás Rama; Birgit Kneiert

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **28. Sep.–10. Nov., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4103-04** Ludwig Hoffmann; N.N.

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **15. Nov.–19. Dez., 25x**  
Abendgymnasium; € 390

**4103-06** Robert Sindermann;

Liane Niemiets-Klöckner

Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–09. Feb., 25x**  
Abendgymnasium; € 390

### ● Abends

**4103-72** Sylvia-Anna Stebner

Mo + Mi + Do, 18.00–21.15 Uhr,

**25. Sep.–29. Nov., 25x**

VHS Sonnemannstraße; € 390

**4103-78** Lisa Soules

Mo + Mi + Do, 18.00–21.15 Uhr,

**22. Jan.–18. März, 25x**

VHS Sonnemannstraße; € 390

## Online: Deutsch B2.4 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Ernst Klett Verlag

**4103-70** Ursula Sindermann

Mo + Mi, 18.00–21.15 Uhr,

**18. Sep.–20. Dez., 25x**

Online-Kurs; € 390

**4103-74 Ulrike Bolduan**  
Di + Do, 18.00–21.15 Uhr, **31. Okt.–06. Feb., 25x**  
Online-Kurs; € 390

**4103-76 Gudrun Greive**  
Mo + Mi, 18.00–21.15 Uhr,  
**04. Dez.–11. März, 25x**  
Online-Kurs; € 390

## C1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1 ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Die Niveaustufe C1 umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen C1.1 und C1.2.

### Deutsch C1.1

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Ernst Klett Verlag

#### ● Vormittags

**4104-02 Liane Niemiets-Klößner; N.N.**  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **28. Sep.–10. Nov., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4104-04 Benito Casás Rama; Birgit Kneiort**  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **15. Nov.–19. Dez., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4104-06 Ludwig Hoffmann; N.N.**  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–09. Feb., 25x**  
Abendgymnasium; € 390

**4104-11 Gudrun Greive**  
Mo + Mi + Fr, 08.45–12.00 Uhr,  
**11. Sep.–15. Nov., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

#### ● Nachmittags

**4104-50 Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann**  
Mo–Fr, 14.00–17.15 Uhr,  
**11. Sep.–17. Okt., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

#### ● Abends

**4104-70 Robert Sindermann**  
Di + Do, 18.00–21.15 Uhr, **19. Sep.–21. Dez., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4104-74 Sylvia-Anna Stebner**  
Mo + Mi + Do, 18.00–21.15 Uhr,  
**11. Dez.–19. Feb., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

### Online: Deutsch C1.1

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Ernst Klett Verlag

**4104-76 Ursula Sindermann**  
Mo + Mi, 18.00–21.15 Uhr, **08. Jan.–15. Apr., 25x**  
Online-Kurs; € 390

### Deutsch C1.2

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch Teil 2 mit 2 Audio-CDs, Ernst Klett Verlag

#### ● Vormittags

**4105-02 Johann Kneißl; M. A. Ingo Ruther**  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **28. Sep.–10. Nov., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4105-04 Liane Niemiets-Klößner; N.N.**  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **15. Nov.–19. Dez., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4105-06 Benito Casás Rama; Birgit Kneiort**  
Mo–Fr, 08.45–12.00 Uhr, **08. Jan.–09. Feb., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

**4105-13 Gudrun Greive**  
Mo + Mi + Fr, 08.45–12.00 Uhr,  
**27. Nov.–05. Feb., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

#### ● Nachmittags

**4105-52 Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann**  
Mo–Fr, 14.00–17.15 Uhr, **30. Okt.–01. Dez., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

#### ● Abends

**4105-72 Robert Sindermann**  
Di + Do, 18.00–21.15 Uhr, **16. Jan.–23. Apr., 25x**  
VHS Sonnemannstraße; € 390

### Online: Deutsch C1.2

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Ernst Klett Verlag

**4105-70 Gabriele Wedel**  
Mo + Mi, 18.00–21.15 Uhr, **16. Okt.–29. Jan., 25x**  
Online-Kurs; € 390

## C1+ / C2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1+ bis C2 Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenzufassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammen-

hängenden Darstellung wiederzugeben. Am Ende der Niveaustufen können Sie sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und praktisch alles, was sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert Verlag

#### ● Abends

### Online: Deutsch C1+ / C2

**4106-70 Jörg Oberbarnscheidt**  
Mo + Mi, 18.15–20.30 Uhr, **04. Dez.–22. Apr., 33x**  
Online-Kurs; € 390

## Extras B2 – C2

Unsere Zusatzangebote B2 – C2 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen oder Schreiben trainiert werden. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Konversationskurse zu bestimmten Themen sowie spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://vhs-frankfurt.eurotest.me) ablegen.

## B2

### Grammatiktraining B2 / Teil A

#### ● am Abend

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage den grammatikalischen Lernstoff (z. B. Passiv, Konjunktiv, Präpositionen, Artikel). Sie erarbeiten die jeweiligen Regeln und üben sie in zahlreichen Variationen mündlich und schriftlich. Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**4190-02 Ingeborg Samer**  
Di + Do, 19.00–21.15 Uhr, **19. Sep.–17. Okt., 8x**  
Bettinaschule; € 110

### Grammatiktraining B2 / Teil B

#### ● am Abend

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage die Regeln des deutschen Satzbaus (z. B. Wortstellung, Satzglieder, Satzarten

und deren Funktionen). In vielen abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie das Erarbeitete und verbessern dabei Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### 4190-04 Ingeborg Samer

Di + Do, 19.00–21.15 Uhr, **16. Jan.–08. Feb., 8x**  
Bettinaschule; € 110

## Sprech- und Wortschatztraining B2

### ● am Samstag

„Was sagen Sie dazu?“, werden Sie gefragt und erhalten im Rahmen vorgegebener, abwechslungsreicher Situationen und Anlässe genügend Raum, Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Neben der Wortschatzarbeit gilt auch der Fehlerkorrektur und Intonation besondere Aufmerksamkeit.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### 4191-02 Ulrike Bolduan

Sa, 10.00–13.15 Uhr, **30. Sep.–11. Nov., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 11

## Schreibtraining B2

### ● am Abend

Sie möchten genauso gut schreiben können, wie sie bereits sprechen? Dann erhalten Sie ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung Ihrer schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Sie lernen Briefe zu verfassen, Texte für kleine Referate zu schreiben, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren. In jedem Fall steht die praktische Arbeit an Ihrer konkreten Formulierung im Mittelpunkt. Denn Ihr Schreiben verbessern Sie nur, wenn Sie es praktizieren. Übung macht den Meister – das gilt hier ganz besonders! Ihre Texte werden ausführlich korrigiert und kommentiert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### 4192-02 Roland Strumpf

Mo + Mi, 19.00–21.15 Uhr, **18. Sep.–16. Okt., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

#### 4192-04 Ingeborg Samer

Di + Do, 19.00–21.15 Uhr, **07. Nov.–30. Nov., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

## Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B2

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum „Zertifikat Deutsch B2“ ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

### ● Präsenz & Online

Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch + CD + online, Klett

#### 4196-53 Maria-Alexandra Thomsen; Gabriele Wali-Mohammadi

Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 10.00–14.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr, **24. Nov.–03. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

## C1

### Online: Prüfungstraining – Goethe C1 Zertifikat

Sie haben Deutschkenntnisse auf C1-Niveau und möchten die Prüfung Goethe C1 ablegen. In diesem Kurs bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Lehrwerk: Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C1, Übungsbuch, Klett Verlag

#### 4199-53 Karl-Martin Hoffmann

Fr, 18.00–20.15 Uhr, Sa, 10.00–14.30 Uhr, So, 10.00–14.30 Uhr, **27. Okt.–05. Nov., 6x**  
Online-Kurs; € 165

#### 4199-54 Karl-Martin Hoffmann

Fr, 18.00–20.15 Uhr, Sa, 10.00–14.30 Uhr, So, 10.00–14.30 Uhr, **24. Nov.–03. Dez., 6x**  
Online-Kurs; € 165

## C1+ / C2

### Online: Konversation und Grammatik Deutsch C1+/C2

In diesem Kurs sind wir nicht so streng an das Lehrwerk gebunden. Sie als Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer können die Unterrichtsschwerpunkte nach Ihren Interessen und Vorschlägen mitgestalten. Sie können z.B. über aktuelle oder allgemeine Themen diskutieren, Texte oder Filme besprechen, grammatische Fragen klären oder Bereiche der Grammatik wiederholen, Hörtexte bearbeiten, Texte schreiben und korrigieren lassen, Präsentationen üben. Auf diese Weise verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz kontinuierlich und bleiben Sie im Training.

Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert Verlag

#### 4199-10 Gabriele Wedel

Di, 18.30–21.45 Uhr, **10. Okt.–23. Jan., 13x**  
Online-Kurs; € 210

## Online: Schreib- und Grammatiktraining (C1+ / C2)

Sie verfügen über bereits fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Übungen Ihre Schreibfertigkeiten auf höherem Niveau zu trainieren und Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Auch bietet sich die Gelegenheit, das sich flexibel an Ihrem Bedarf und Ihren Interessen orientierende Kursprogramm mit der Lektüre einer Novelle zu ergänzen.

#### 4199-51 Karl-Martin Hoffmann

Di, 18.30–20.45 Uhr, **05. Sep.–05. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 165

#### 4199-52 Karl-Martin Hoffmann

Di, 18.30–20.45 Uhr, **16. Jan.–16. Apr., 12x**  
Online-Kurs; € 165

## C2

### Prüfungsvorbereitung für die Prüfung C2 des Goethe-Instituts

Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse etwa auf dem Niveau C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und möchten sich diese Kenntnisse durch die Prüfung C2 des Goethe-Instituts bestätigen lassen. Im Vorbereitungskurs arbeiten Sie dazu einen Modelltest durch und simulieren Teile der schriftlichen und mündlichen Prüfung.

### ● Präsenz & Online

#### 4199-55 Karl-Martin Hoffmann

Mo, 18.30–20.45 Uhr, Mi, 18.30–20.45 Uhr, Sa, 10.00–15.00 Uhr, **21. Aug.–04. Dez., 29x**  
VHS Sonnemannstraße; € 450

#### 4199-56 Karl-Martin Hoffmann

Mo, 18.30–20.45 Uhr, Mi, 18.30–20.45 Uhr, Sa, 10.00–15.00 Uhr, **11. Dez.–10. Apr., 29x**  
VHS Sonnemannstraße; € 450

#### 4199-57 Karl-Martin Hoffmann

Mo, 09.00–12.15 Uhr, Mi, 09.00–12.15 Uhr, Sa, 10.00–15.30 Uhr, **04. Sep.–22. Nov., 22x**  
VHS Sonnemannstraße; € 450

#### 4199-58 Karl-Martin Hoffmann

Mo, 09.00–12.15 Uhr, Mi, 09.00–12.15 Uhr, Sa, 10.00–15.30 Uhr, **04. Dez.–26. Feb., 22x**  
VHS Sonnemannstraße; € 450



### In unseren Sprachkursen

- erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen
- fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen
- steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse
- erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen

Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

Frankfurt, Region,  
Umwelt

Kunst, Kultur,  
Kreativität

Gesundheit,  
Bewegung

Deutsch als  
Fremdsprache

## Sprachen

Allgemeine Informationen .....	142	Koreanisch .....	171
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER).....	144	Kroatisch.....	172
Arabisch.....	145	Latein .....	173
Bulgarisch .....	146	Niederländisch .....	173
Chinesisch.....	146	Norwegisch.....	174
Dänisch.....	147	Persisch.....	175
Englisch .....	148	Polnisch .....	176
Finnisch .....	158	Portugiesisch.....	177
Französisch .....	158	Russisch.....	178
Griechisch .....	162	Schwedisch .....	180
Altgriechisch .....	163	Sorbisch .....	181
Hindi.....	163	Spanisch .....	181
Indonesisch.....	163	Thai .....	185
Isländisch.....	163	Tschechisch.....	185
Italienisch .....	164	Türkisch .....	185
Japanisch .....	169	Ukrainisch.....	186
		Ungarisch.....	187

Sprachen

Beruf, Karriere,  
Computer, Internet

**Diversität und  
gesellschaftlicher  
Zusammenhalt**

**Entdecken Sie unsere neue  
Rubrik ab Seite 24**

# Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen rund 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen. Im Programm finden Sie dazu vielfältige Kursformate:

## Extras

Hier stellen wir Ihnen Veranstaltungen vor, von denen jede einen individuellen Charakter hinsichtlich Inhalt, Form und Zeit hat.

## Bildungsurlaube

Unsere Kurse sind nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei Ihrer Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub auch buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung; wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

## Onlinekurse

Bei Onlinekursen und Kursen mit einem Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

## Intensivkurse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Unsere Intensivkurse führen Sie an mehreren Terminen in der Woche zum Niveaueziel.

## Auffrischkurse

Sie möchten 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.

## Konversationskurse

In unseren Konversationskursen trainieren Sie Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten.

## Prüfungsvorbereitungskurse

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten (s. Seite 155).

## Vorbereitung auf international anerkannte Prüfungen

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

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE und International English Language Testing (IELTS)  
Kontakt: Liliya Karpynska  
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)  
Kontakt: Tiziana Raimondo  
tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
- Japanisch: JLPT N5  
Kontakt: Ambrogio Bossi  
ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

## Test und Beratung sind kostenfrei.

Wir bieten Ihnen in der VHS Sonnemannstraße 13 eine **persönliche Beratung** für folgende Sprachen an:

Englisch: Do, 17 – 19 Uhr  
Französisch: Do, 17 – 18 Uhr  
Spanisch: Do, 16 – 17 Uhr

Für folgende Sprachen beraten wir Sie auch **telefonisch**:

Englisch: Do, 15 – 17 Uhr  
(Tel. 069 212-71122)  
Französisch: Do, 16 – 17 Uhr  
(Tel. 069 212-71541)  
Italienisch: Mo – Fr, 10 – 13 Uhr  
(Tel. 069 212-37662)  
Spanisch: Do, 15 – 16 Uhr  
(Tel. 069 212-71541)

Ihre Sprachkenntnisse für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch, sowie Dänisch, Norwegisch und Schwedisch können Sie unkompliziert selbst auch in einem **Onlinetest** feststellen.

Unsere Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**



Unsere **Beratung ist mit und ohne Termin** möglich. Wir empfehlen dennoch eine vorherige Terminvereinbarung unter:

- online unter [vhs.frankfurt.de/beratung](https://vhs.frankfurt.de/beratung)
- per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)
- telefonisch unter 069 212-71501

# Prüfungen und Zertifikate

## telc-Zertifikate

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4.000 Prüfungszentren, darunter auch die VHS Frankfurt, in 25 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlernende und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migrantinnen und Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100prozentige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

Die VHS Frankfurt bietet telc-Prüfungstermine zwischen dem 13. und 17. November 2023 an. Wenn Sie Interesse an einer Prüfung haben, schreiben Sie bitte an [pruefung.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:pruefung.vhs@stadt-frankfurt.de).



## Zertifikate für elf Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Arabisch	—	—	✓	—	—	—
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Italienisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Polnisch	—	—	✓	✓	—	—
Portugiesisch	—	—	✓	—	—	—
Russisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Spanisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Türkisch	✓	✓	✓	✓	✓	—
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ukrainisch*	—	—	—	✓	—	—

\* Die telc Ukrainisch-Prüfung wird online angeboten. Die Prüfungstermine finden am 29. Sep., 10. Nov. 2023 und 25. Jan. 2024 statt. Beachten Sie dazu unsere Infoveranstaltungen (4612-33, -35 und -38).

# Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen und -fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER, s. Seite 144) aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse

zu wahren, bilden wir unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de/GER](http://vhs.frankfurt.de/GER)



<b>A1</b>	<b>A2</b>
<p><b>Ich kann ...</b>                  ... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.                  ... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.                  ... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.</p>	<p><b>Ich kann ...</b>                  ... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.                  ... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.</p>
<b>Elementare Sprachverwendung</b>	

<b>B1</b>	<b>B2</b>
<p><b>Ich kann ...</b>                  ... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.                  ... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf.                  ... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.</p>	<p><b>Ich kann ...</b>                  ... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.                  ... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann.                  ... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.</p>
<b>Selbstständige Sprachverwendung</b>	

<b>C1</b>	<b>C2</b>
<p><b>Ich kann ...</b>                  ... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen.                  ... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.                  ... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser/-in angemessenen Stil wählen.</p>	<p><b>Ich kann ...</b>                  ... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.                  ... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.                  ... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.</p>
<b>Kompetente Sprachverwendung</b>	



# Arabisch

## Extras

### Arabisches Wochenende für Einsteiger/-innen

Für alle, die sich für den arabischsprachigen Raum als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch A1.1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

#### 4154-09 *Basel Gaurie*


Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 75

## Bildungsurlaub

### Arabische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte arabischer Landeskunde.

Lehrwerk: Kalamuna A1, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

**4154-10**  *Mata Gawrieh; Basel Gaurie*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. – 15. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Regelangebot

### A1

#### Arabisch A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Sie lernen dabei insbesondere:

- das arabische Alphabet anzuwenden
- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und über sich zu sprechen
- zu bitten und sich zu bedanken

• Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 2

#### 4154-42 *Mata Gawrieh*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

#### Arabisch A1.2

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen, über sich und die Familie zu sprechen, und Gemütszustände auszudrücken
- über den Arbeitsplatz zu sprechen
- im Restaurant zu bestellen und jemanden auf ein Getränk einladen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

#### 4154-44 *Dr. Mohammed Rashed*

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
Bettinaschule; € 195

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 3 – 5

#### 4154-46 *Basel Gaurie*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

#### Arabisch A1.3

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Wohnort, Wetter und Jahreszeiten zu sprechen
- Einkaufssituationen zu bewältigen
- Im Restaurant einen Tisch bestellen, nach Empfehlungen fragen und die Uhrzeit zu erkunden
- Höfliche Fragen und Bitten zu formulieren und Vorlieben auszudrücken

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 8

#### 4154-48 *Basel Gaurie*

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 215

#### Online: Arabisch A1.3

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 8

#### 4154-50 *Mata Gawrieh*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 215

## B1

### Arabisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten zu sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person zu beschreiben
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerden zu beschreiben
- Ratschläge zu geben und zu beurteilen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 19 – 20

#### 4154-54 *Wael Amin*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 250

#### Online: Arabisch B1.4

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 4 – 6

#### 4154-56 *Wael Amin*

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 250

## B2

### Online: Arabisch B2.2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themens-

pektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

**4154-58** Dr. Mohammed Rashed  
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **16. Sep. – 03. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 250

# Bulgarisch

## Extras

### Bulgarisch zum Kennenlernen

Bulgarisch ist eine reiche und alte Sprache mit einer Melodie und Ausdruckskraft, die in Bulgarien und anderen Teilen Südost- und Osteuropas von etwa acht Millionen Menschen gesprochen wird. In unserem Kurs lernen Sie nicht nur die Geschichte, Struktur und Besonderheiten der Sprache kennen, sondern erweitern auch Ihren bulgarischen Wortschatz und bereiten sich auf eine faszinierende Reise durch die Klänge und Ausdrücke Bulgariens vor.

**4155-20** Spassimira Ebendorff  
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 15

### Bulgarisch für den Alltag

Lernen Sie Bulgarisch für den Alltag auf einfache und unterhaltsame Weise!

In diesem Kurs erfahren Sie alles über die bulgarische Sprache, Kultur und geografische und kulturelle Wunder. Verlassen Sie den Kurs mit den Fähigkeiten, Lesen zu können, kurze Sätze zu sprechen und sich in alltäglichen Situationen wie im Restaurant, im Geschäft oder in öffentlichen Verkehrsmitteln zu verständigen. Verpassen Sie nicht die Chance, eine neue Sprache zu erlernen und die Kultur Bulgariens zu entdecken!

**4155-25** Spassimira Ebendorff  
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **11. Nov. – 09. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

NEU im  
Programm

# Chinesisch

## A1

### Chinesisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen
- sich und andere vorzustellen
- über Nationalitäten sprechen
- Familienmitglieder zu nennen

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

**4160-07** Ning Zhu  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Okt. – 13. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

## A2

### Online: Chinesisch A2.1

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Essen zu bestellen
- Bewunderung und Erstaunen zu äußern
- Bücher auszuleihen und zurück zu geben
- auf der Bank Geld zu wechseln
- Die Zahlen 100, 1000, 10.000 zu nennen

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 13 – 16

**4160-10** Dr. Yiming Wei  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 215

### Chinesisch A2.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 220 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- typische Ausdrücke im Sprachunterricht
- Dinge zu vergleichen

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 21 – 24

**4160-13** Ning Mu

Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Bethmannschule; € 250

## B1

### Online: Chinesisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Wortschatz und Ausdrücke zu den Themen „Wohnung mieten“ und „Friseur“
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema „Grüne Energie“ und „Asylpolitik“
- die aktuelle Lage der gleichgeschlechtlichen Liebe und Ehe

Das E-Book wird zu Kursbeginn auf der VHS-Cloud zur Verfügung gestellt

Lehrwerk: Kommunikatives Chinesisch für die Mittelstufe, CCST, Lektionen 1 – 3

**4160-15** Dr. Yiming Wei

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 250

# Dänisch

## A1

### Dänisch A1.3

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit zu sprechen
- ein Hotelzimmer zu beschreiben, telefonische Auskünfte einzuholen
- nach dem Weg zu fragen
- von Urlaubserlebnissen zu erzählen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

**4163-42** Tibor Rückert

Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **07. Okt. – 16. Dez., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 145

## A2

### Dänisch A2.3

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Verwandtschaftsbeziehungen, Kindheitserinnerungen und Feierlichkeiten zu sprechen
- nach dem Weg zu fragen und einen Stadtrundgang zu planen
- sich zu beschweren
- Kleidung einzukaufen, Empfehlungen zu geben und Komplimente zu machen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag, Lektionen 12 – 14

**4163-44** Tibor Rückert

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **07. Okt. – 16. Dez., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 180

## B2

### Dansk Konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4163-46** Tibor Rückert

Di, 18.00 – 19.30 Uhr,  
**12. Sep. 202 – 09. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 180



### Gemeinsamer Europäischer Referenz- rahmen (GER)

Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 144.

# Englisch

## Extras

### Wanderungen durch irisch-literarische Landschaften

#### Eine literarische Bilder-Reise

Literatur spielte für Irland schon immer eine herausragende Rolle. Dies liegt vor allem an der bewegten Geschichte der Grünen Insel: Fiel schon den Barden in der urkeltischen Gesellschaft eine besondere gesellschaftliche Aufgabe zu, so befruchtete gerade der durch jahrhundertelange Fremdherrschaft bedingte kulturelle und sprachliche Reibungsprozess die späteren Poeten.

Mit William Butler Yeats, George Bernhard Shaw, Samül Beckett und Seamus Heaney haben gleich vier gebürtige Iren den Nobelpreis für Literatur erhalten.

Die Veranstaltung ist auf Deutsch. Unser Dozent ist Eckhard Ladner, Studien- und Programmleiter des Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrums Irland und einer unserer Dozenten im Bildungsurlaub „Dublin entdecken (B1+/B2)“ (4205-56).

**4204-90** N.N.

Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **15. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 20

**siehe auch:** English Book Club C1/C2

Online: Crash course in Irish literature you didn't know you needed

Kurs-Nr. 4280-26

### Einführung in die natürliche Sprachverarbeitung mit ChatGPT



Diese Veranstaltung ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der Verwendung von ChatGPT und anderen KI-Tools konzipiert. ChatGPT ist ein sehr leistungsfähiges Sprachmodell, das auf dem Transformer-Modell basiert. Es wurde trainiert, um eine Vielzahl von natürlichen Sprachverarbeitungsaufgaben auszuführen.

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der natürlichen Sprachverarbeitung und wie ChatGPT und andere Werkzeuge in diesem Bereich verwendet werden können. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Anwendungen wie Textgenerierung, Übersetzung, Textzusammenfassung und Sprachanalyse. Die Veranstaltung ist auf Deutsch, aber die Beispiele sind auf Deutsch und Englisch.

**4205-00** Tom Noeding

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 15

### Easy English

#### Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

Englische Wörter begegnen uns überall: easy, happy, cool.

Wenn Sie Englisch für den Alltag oder für eine Reise lernen wollen, dann kommen Sie zu den Treffen in der Volkshochschule!

Das lernen Sie im Kurs:

- So stelle ich mich vor
- So erzähle ich über Familie und Freunde
- Tage der Woche und Monate
- Zahlen
- Fragen auf Englisch stellen: So geht es!

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter:

In einer netten Gruppe, ohne Zeitdruck und mit Freude am Gespräch.

Von uns bekommen Sie auch eine Liste mit gutem und kostenlosen Material zum Selbstlernen.

Zum Beispiel: Videos und Vokabeltrainer.

Hier lernen wir zusammen: Unabhängig von Ihren körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

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

**4205-01 Nord** ☒ Tatiana Gorokhova

Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 21. Okt., 6x**  
Nordwestzentrum; € 60

**4205-02 Nord** ☒ Tatiana Gorokhova

Sa, 12.30 – 14.00 Uhr, **16. Sep. – 21. Okt., 6x**  
Nordwestzentrum; € 60

**4205-03 Nord** ☒ Tatiana Gorokhova

Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **04. Nov. – 09. Dez., 6x**  
Nordwestzentrum; € 60

## Leidenschaftlicher Unterricht mit Fokus auf inklusives Lernen

Ich bin eine Englischlehrerin aus Russland mit Erfahrung im Unterrichten von Menschen mit besonderen Bedürfnissen und habe an Projekten zum Unterrichten von Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen in Russland, Schweden und Deutschland teilgenommen. Seit 2010 unterrichte ich an der Volkshochschule Frankfurt auf verschiedenen Niveaus und in heterogenen Gruppen. Ich liebe es, Teilnehmende mit unterschiedlichen Hintergründen und Fähigkeiten in meinen Unterricht einzubeziehen und ihnen dabei zu helfen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen. Mein Fokus liegt dabei auf inklusivem Lernen. Seit einem Jahr unterrichte ich an der VHS einen Kurs „Easy English“ für Leute mit Lernschwierigkeiten. Mein Ziel ist es, all meinen Teilnehmenden die Chance zu geben, ihr Potenzial bestmöglich zu entfalten.

**Tatiana Gorokhova**



## Bildungsurlaub

### Englische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtseinheiten

NEU im Programm

Aufbauend auf die Englische Woche A1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk: English File Beginner Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

**4205-04** ☒ ☒ ☒ *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Englische Woche A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtseinheiten

Aufbauend auf die Englische Woche A2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk: English File Elementary Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

**4205-23** ☒ ☒ ☒ *Michaela Herr; Sabine Posniak; Carolyn Roether*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Englische Woche B1.1

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

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

**4205-37** ☒ ☒ ☒ *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 1. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Englische Woche B1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

**4205-39** ☒ ☒ ☒ *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Englisch entspannt B1

#### Englisch und Yoga

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

**4205-41** ☒ ☒ ☒ *Carolyn Roether; Isabelle Wagner*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Englische Woche B1+2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1+.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen

Lehrwerk: English File Intermediate Multipack B, Oxford University Press

**4205-53** ☒ ☒ ☒ *Ena Koch-Carvalho; Sabine Posniak*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Business English Week B1+

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem beschäftigen Sie sich mit landeskundlichen Themen aus englischsprachigen Ländern.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

**4205-54 Nord** ☒ ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260



### Irland-Fans aufgepasst!

Mit der VHS könnt Ihr Urlaub und Bildung verbinden. In einem Bildungsurlaub Englisch lernen in Dublin und dabei ein wunderbares Land entdecken. Schnell anmelden! Weitere Infos bei:

[lilija.karpynska.vhs@stadtfrankfurt.de](mailto:lilija.karpynska.vhs@stadtfrankfurt.de)

### Dublin entdecken B1+/B2

Dublin, die lebhafte Hauptstadt Irlands, bietet eine einzigartige Gelegenheit, die irische Kultur und englische Sprache kennenzulernen. Besuchen Sie historische Gebäude, und erleben Sie die reiche Literatur- und Musikszene Dublins. Ein Vergleich zwischen Dublin und Frankfurt am Main zeigt interessante Unterschiede in Bezug auf Politik und Wirtschaft. Nutzen Sie die Chance und buchen Sie jetzt Ihren Bildungsurlaub in Dublin! Die Reise wird in Kooperation mit dem Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrum Irland GAELTACHT IRLAND REISEN Reisebüro und Reiseveranstalter für Irland organisiert. Um einen Platz für Sie zu garantieren, buchen Sie Ihren Bildungsurlaub bis 24. Februar 2024.

**4205-56** ☒ ☒ ☒ *Kursleiter/-innen Team*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**  
Treffpunkt: Henry Street, Dublin;  
zwischen 1200 und 1800€



## PDL – Englisch lernen einmal anders

### Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs B1+/B2

NEU im Programm

Dieser Kurs ist für Sie gedacht, wenn Sie Ihr Englisch verbessern möchten, sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung Ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmenden individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

**4205-60** ☒ ☒ *Shuzhen Dziadek*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 11. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## English Week B2.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen

NEU im Programm

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Multi-pack B, Oxford University Press

**4205-64** ☒ *Susan Lynas-Vogel; Shanta Theresa Neubert*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Business English Week B2

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

**4205-67 Nord** ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls.

At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- practice the language of meetings
- key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- cultural differences: being polite AND persuasive
- learn to adapt your personal speaking style to the situation

**4205-71** ☒ ☒ *Carolyn Roether*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Englische Woche C1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche C1.2, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen

NEU im Programm

Lehrwerk: English File Advanced MultiPack B, Oxford University Press

**4205-78 Nord** ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Carolyn Roether*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Sep., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## Film and Literature: How They Echo C1/C2

This course will offer you an opportunity to learn how literature and film work in the echoes of our mind.

Through discussion, close reading, textual analysis, clips and short films you will practice, refine and expand your English knowledge.

We are going to work with an American historical novel „Ragtime“ by E. L. Doctorow. The novel will give you a complex and richly detailed portrait of the USA in the years preceding the First World War with the topics of racism, poverty, and immigration. The course covers other issues as well, like the American Dream, politics, national identity etc. Additionally, we will read and discuss cornerstone short stories spanning the entire history of the US. Please bring your own tablet or smart-phone with cable to the course.

**4205-86** ☒ ☒ *Gary Briones; Dr. Julian Namé*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Regelangebot

A1

## Englisch A1.1

### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (A1.1. – A1.2) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über Familie zu sprechen und Familienangehörige und Freunde vorzustellen
- einfache Gegenwart (Present Simple) zu benutzen
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben und nach der Uhrzeit zu fragen

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

**4213-10** *Sabine Posnaki*  
Di, 09.15 – 11.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**4213-12** *Katarzyna Blessing*  
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**4213-14 West** *Martin Ptasinski*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

**4213-16 Nord** *Karla Lourenco*  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Nordwestzentrum; € 195

## Englisch A1.2

Auf dem Kursniveau A1 (A1.1. – A1.2) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- einfache Gegenwart (Present Simple) und Verlaufsform der Gegenwart zu benutzen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen in der Vergangenheit (Past Simple) zu berichten
- über sportliche Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten
- über die Zukunft zu sprechen (going to)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 8 – 14

**4216-02** *N.N.*  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 195

**A1/A2**

**Einführung in die PDL-Methode**

**Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A1/A2)**

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die ihr Englisch verbessern möchten, sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmer individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet.

**4216-05 Shuzhen Dziadek**  
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 25

**Regelangebot**

**A2**

**Englisch A2.1**

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A2 (A2.1 – A2.2) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- einfache Gegenwart (Present Simple) und Signalwörter zu benutzen
- über sich selbst und über die Familie zu sprechen

- über die Vergangenheit zu sprechen (Past Simple)
- Regelmäßige und unregelmäßige Verben zu benutzen

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

**4221-07 Ena Koch-Carvalho**  
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 11x**  
VHS Leipziger Straße; € 195

**4221-08 Gary Briones; Dr. Yvonne Wisser**  
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,  
**11. Sep. – 08. Nov., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**4221-10 West Lilit Onanyan**  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

**Online: Englisch A2.1**

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

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

**4221-15 Agota Manheim-Rodes**  
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr,  
**12. Sep. – 09. Nov., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**Englisch A2.2**

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A2 (A2.1 – A2.2) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- einfache Vergangenheit (Past Simple) und die Verlaufsform der Vergangenheit (Past Progressive) zu unterscheiden

- Lebensmittel zu benennen und Einkaufsgespräche zu führen
- Mengen mit many, much, a/an oder some anzugeben
- Present Perfect zu benutzen

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

**4223-12 Marina Loumer**  
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,  
**11. Sep. – 08. Nov. 2023, 15x**  
Fürstenbergerschule; € 195

**4223-14 Tatiana Gorokhova**  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 195

**4223-16 Gary Briones; Dr. Yvonne Wisser**  
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,  
**20. Nov. – 29. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**Online: Englisch A2.2**

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden**

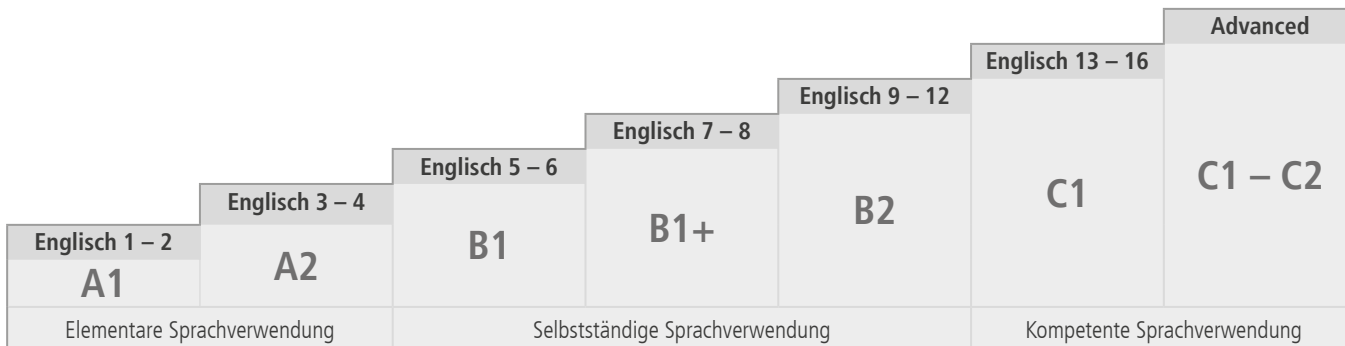
Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

**4223-18 Agota Manheim-Rodes**  
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr,  
**21. Nov. – 30. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**Englisch Auffrischung A2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die nach längerer Pause ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Der Kurs berücksichtigt alle vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) und behandelt verschiedene inhaltliche sowie grammatikalische Themen. Mit einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag



**4223-20 West Lilit Onanyan**

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

**4223-28 Marina Loumer**

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,

**20. Nov. – 29. Jan., 15x**

Fürstenbergerschule; € 195

**Einführung in die PDL-Methode****Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2/B1)**

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die ihr Englisch verbessern möchten, sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmer individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

**4223-30 Shuzhen Dziadek**

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 25

**B1****Englisch B1.1**

Auf dem Kursniveau B1 (B1.1 – B1.2) lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Familie, Freunde und Nachbarn zu sprechen
- körperliche und geistige Gesundheit zu erörtern
- Vergleiche anzustellen (comparative adjectives)
- Zeiten im Präsens (Simple, Continuous, Perfect)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

**4231-18 West Petra Gerginova**

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 03. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

**Online: Englisch B1.1**

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

**4231-20 Agota Manheim-Rodes**

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**

Online-Kurs; € 195

**Englisch B1.2**

Auf dem Kursniveau B1 (B1.1 – B1.2) lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Present Perfect und Past Simple zu vergleichen
- Zeiten in der Vergangenheit zu benutzen (Past Simple, Past Perfect)
- Nachrichten und Reportagen zu verstehen und darüber zu berichten (reported speech)
- Gefühle und Empfindungen auszudrücken
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema „Sport und Gesundheit“

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

**4232-90 Sabine Posniak**

Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr,

**18. Sep. – 01. Nov., 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 195

**Englisch Auffrischung B1**

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.

**4232-95 Yelena Yakovleva**

Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,

**19. Sep. – 16. Nov., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 195

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

**4232-97 Sabine Posniak**

Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr,

**06. Nov. – 11. Dez., 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 195

**Conversation and More B1**

In diesem Konversationskurs erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

**4235-10 West Ursel Schoeltzke**

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

**4235-12 Susan Guttzeit**

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 195

**Online: Conversation and More B1****4235-15 Michaela Herr**

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**

Online-Kurs; € 135

**4235-18 Gary Briones**

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**

Online-Kurs; € 195

**Online: Englische Grammatik B1 in der Mittagspause**

NEU im Programm

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice englische Grammatik zu wiederholen und vertiefen.

Sie lernen 45 Minuten. Da bleibt auch noch Zeit für ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

**4235-20 Sam Martin Seyedkalal**

Mo + Mi, 12.15 – 13.00 Uhr,

**18. Sep. – 15. Nov., 15x**

Online-Kurs; € 80

**B1+****Englisch B1+.1**

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet, Sie haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Modalverben may, might, can, could
- Erfahrungen und Wünsche zu beschreiben
- Konditionalsätze zu benutzen (second and third conditionals)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

**4240-18 Yelena Yakovleva**

Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,

**21. Nov. – 01. Feb., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 195



## Englisch B1+.2

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet, Sie haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Arbeit und Berufe zu sprechen
- Informationen weiterzugeben
- Erfahrungen und Wünsche zu beschreiben

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

**4243-10** *Tatiana Gorokhova; Katarzyna Blessing*  
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,

**11. Sep. – 08. Nov., 15x**  
Fürstenbergerschule; € 195

**4243-12** *Yelena Yakovleva*  
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr,

**18. Sep. – 15. Nov., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 195

## Online: Englisch B1+.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

**4243-16** *Dr. Yvonne Wiser*

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

## Conversation and More B1+

In diesem Konversationskurs erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicheres bei der Konversation in englischer Sprache werden. Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**4249-10** *David Bowman*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 195

**4249-12** *Katarzyna Blessing; Gary Briones*  
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 195

**4249-15** *Gabriele Glaser-Pfeifer*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Klingerschule; € 195

## Conversation and Grammar B1+

In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B1+ und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln

können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

**4249-18 Nord** *Karla Lourenco*

Di, 09.30 – 11.45 Uhr,  
**12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 195

## Einführung in die PDL-Methode

### Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (B1+)

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die ihr Englisch verbessern möchten, sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmer individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

**4249-24** *Shuzhen Dziadek*  
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 25

## B2

### Englisch B2.1

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Bei diesem Kurs findet der Unterricht abwechselnd sowohl in Präsenz als auch online statt. Der Kurs beginnt in Präsenz.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

**4251-05** *Günther Pörtner*  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Sep.– 29. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

**4251-10** *Yelena Yakovleva*  
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**20. Nov. – 29. Jan., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 195

**4251-12** *Tatiana Gorokhova; Katarzyna Blessing*  
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**20. Nov. – 29. Jan., 15x**  
Fürstenbergerschule; € 195

## Englisch B2.3

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

**4260-04** *David Bowman*  
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**18. Sep. – 15. Nov., 15x**  
Fürstenbergerschule; € 195

## Englisch B2.4

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

**4263-10** *David Bowman*  
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**29. Nov. – 07. Feb., 15x**  
Fürstenbergerschule; € 195

## Conversation and More B2

The time has come, the Walrus said,  
,To talk of many things:  
Of shoes and ships and sealing-wax,  
Of cabbages and kings.'  
(Lewis Carol, 'Through the Looking-Glass')  
Join our conversation courses and don't be reluctant to 'talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary

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

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

**4269-00 Ost** Shanta Theresa Neubert  
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **04. Sep. – 16. Okt., 6x**  
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 100

**4269-01** Peter Medicott  
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**  
VHS Leipziger Straße; € 180

**4269-02** Shanta Theresa Neubert  
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 195

**4269-07 Nord** Iara Barros  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 195

**4269-14** Yelena Yakovleva  
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Fürstenbergerschule; € 130

**4269-17** Sabine Posniak  
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**4269-20** Karla Lourenco  
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**4269-21** Yelena Yakovleva  
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **23. Sep. – 04. Nov., 6x**  
VHS Leipziger Straße; € 85

**4269-23 Ost** Shanta Theresa Neubert  
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **30. Okt. – 18. Dez., 8x**  
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

**4269-25** Yelena Yakovleva  
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr,  
**11. Nov. – 20. Jan., 7x**  
VHS Leipziger Straße; € 95

### Online: Conversation and More B2

The time has come, the Walrus said,  
,To talk of many things:

Of shoes and ships and sealing-wax,  
Of cabbages and kings.'

(Lewis Carol, 'Through the Looking-Glass')

Join our conversation courses and don't be reluctant to ,talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

**4269-32** Sam Martin Seyedkalal  
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Sep. – 18. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

### Online: Conversation with TED Talks B2

„Ted Talks“ is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas“. Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we watch some different talks and discuss them afterwards. All broadcasts provide motivating and educational content, authentic listening input and exposure to different language varieties and accents. You will have the chance to ameliorate your English listening and, most importantly, speaking skills on popular topics.

Lehrwerk: Keynote Upper Intermediate, Student's Book: B2 (inkl. DVD), Lektionen 4 – 6

**4269-35** Sam Martin Seyedkalal  
Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **23. Sep. – 27. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

### Einführung in die PDL-Methode Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (B2)

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die ihr Englisch verbessern möchten, sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmer individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

**4269-40** Shuzhen Dziadek  
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 25

### Online: Englische Grammatik B2 in der Mittagspause

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice englische Grammatik zu wiederholen und vertiefen.

Sie lernen 45 Minuten. Da bleibt auch noch Zeit für

ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

**4269-45** Sam Martin Seyedkalal  
Mo + Mi, 12.15 – 13.00 Uhr,  
**20. Nov. – 29. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 80

## B2+

### English Film Club B2+ British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

**4276-04** Dr. Julian Namé  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**  
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 130

**4276-06** Dr. Julian Namé  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. – 24. Jan., 10x**  
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 160

### Let's Talk Art B2+ Holbein and the Renaissance in the North

Northern European artists created some of the most refined and technically advanced art during the period of the Renaissance on the continent. A major special exhibition at the Städel Museum will present pioneers of Northern Renaissance painting focusing on Hans Holbein the Elder and Hans Burgkmair the Elder. Together with selected artworks by Albrecht Dürer and other renowned Italian and Dutch artists this exhibition will offer a comprehensive insight into a turning point in the development of Northern European art.

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions.

Please note:

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the artists and the thematic focus of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

**4276-08** Veena Kade-Luthra  
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. Nov. – 12. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 100, Mat. Kosten € 16

NEU im  
Programm

## C1

**Online: Englisch C1.1**

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

**4279-05** Sam Martin Seyedkalal  
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **23. Sep. – 02. Dez., 11x**  
Online-Kurs; € 195

Bei diesem Kurs findet der Unterricht abwechselnd sowohl in Präsenz als auch online statt. Der Kurs beginnt in Präsenz.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

**4279-08** Günther Pörtner  
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**Englisch C1.2**

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 4 – 6

**4279-10** West Petra Gerginov  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

**Online: Englisch C1.3**

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

**4279-13** Sam Martin Seyedkalal  
Di + Do, 17.15 – 19.30 Uhr,  
**05. Sep. – 02. Nov., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**Online: Englisch C1.1**

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

**4279-14** Sam Martin Seyedkalal  
Di + Do, 17.15 – 19.30 Uhr,  
**14. Nov. – 23. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**Online: Polish Up your Grammar C1**

You already have an advanced level in English and would like to refresh your grammar? This course offers you an opportunity to practice tenses, conditionals, word order, direct and indirect speech, verb pattern, prepositions and phrasal verbs through discussions, texts and various grammar exercises.

**4279-20** Sam Martin Seyedkalal  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Dez. – 29. Jan., 6x**  
Online-Kurs; € 110

**Online: Conversation with TED Talks C1**

„Ted Talks“ is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas“. Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we are going to watch an interesting talk and discuss the topic „Why work does not happen at work“.

Lehrwerk: Keynote Advanced, Student's Book + DVD C1.1, Cornelsen Verlag, Lektionen 10-12

**4279-80** Sam Martin Seyedkalal  
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

## C1/C2

**Conversation and More C1/C2****Advanced English discussion**

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. This course offers an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

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

**4280-04** Dr. Julian Namé  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
Fürstenbergerschule; € 195

**4280-06** Dr. Yvonne Wiser  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Klingerschule; € 195

**4280-07** Dr. Julian Namé  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 195

**Online: Conversation and More C1/C2****Advanced English discussion**

**4280-11** Sam Martin Seyedkalal  
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 135

**Online: Wordpower C1/C2****Vocabulary Building**

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge). The course will be offered online. You will get more information before the course begins

**4280-14** Sam Martin Seyedkalal  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Sep. – 16. Okt., 6x**  
Online-Kurs; € 110

## English with Toastmasters

### Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

Toastmasters International is a non-profit educational organization that teaches public speaking and leadership skills.

When you visit a meeting, you will find three things: members give speeches, they take on meeting roles and have a great time learning. There is no designated teacher in a Toastmasters meeting. Instead, much of the learning happens by doing a particular task, such as giving a formal speech or fulfilling a particular meeting role. There are seven different meeting roles: Toastmaster of the day, Ah Counter, Grammarian, Timer, Evaluator, Table Topics Master and General Evaluator. The purpose of the meeting roles is to help the members to improve their speaking and leadership skills by providing feedback and evaluation.

Please note:

Course pre-registration is required.

Please be sure to come in time.

If you have any questions or wish to register, please contact [liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de)

#### 4280-15 N.N.

Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 25. Sep., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

#### 4280-16 N.N.

Mo, 00.00 – 01.00 Uhr, **02. Okt. – 30. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

#### 4280-17 N.N.

Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **13. Nov. – 18. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

#### 4280-18 N.N.

Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **08. Jan. – 29. Jan., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## English Book Club C1/C2

### An introduction to British and American humor through short stories

Do you sometimes raise an eyebrow in puzzlement at what Americans find funny? Do you shake your head in disbelief at what the British laugh about? In this Book Club course we will explore and discuss various American and British short stories and just possibly find out what makes them funny (or at least we will have a laugh trying).

#### 4280-20 Gary Briones

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 88

### Online: The best detective stories of all time

In this course we will celebrate various detective novels. During each session, we will discuss the selected reading and the authors impact on literature and society in general. The selected authors are as follows:

- The Mouse Trap by Agatha Christie
- I Have Some Questions for You By Rebecca Makkai
- The Girl with the Dragon Tattoo By Stieg Larsson, Reg Keeland (Translator)
- Paper Towns By John Green
- Annihilation By Jeff VanderMeer

#### 4280-22 Gary Briones

Sa, 14.30 – 16.45 Uhr, **30. Sep., 21. Okt., 25. Nov., 16. Dez., 27. Jan., 5x**  
Online-Kurs; € 88

## Online: Banned Book and 75th Frankfurt Book Fair

NEU im Programm

In this course we will explore some of the „most“ banned books in the United States and take a few moments to celebrate the 75th Frankfurter Buchmesse.

We will read and discuss the following books:

- Nineteen Minutes by Jodi Picoult
- The Catcher in the Rye by J. D. Salinger
- House of the Spirits by Isabel Allende

#### 4280-24 Gary Briones

So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Sep., 08. Okt., 12. Nov., 03. Dez., 21. Jan., 5x**  
Online-Kurs; € 88

## Online: Crash course in Irish literature you didn't know you needed

NEU im Programm

In this crash course we will read and discuss two novels from the traditional Irish canon, two contemporary authors and excerpts from the much praised and scorned Finnegans Wake by James Joyce:

- Cal by Bernard Mac Laverty
- Molloy by Samuel Becket
- In the Woods by Tana French
- The Importance of Being Earnest by Oscar Wilde
- Excerpts from Finnegans Wake by James Joyce. (excerpts will be emailed to participants.)

#### 4280-26 Gary Briones

So, 14.00 – 16.15 Uhr, **17. Sep., 08. Okt., 12. Nov., 03. Dez., 21. Jan., 5x**  
Online-Kurs; € 88

## Online: Best science-fiction novels about artificial intelligence

NEU im Programm

Explore the exciting world of artificial intelligence in science fiction with our engaging course! In this course, you will delve into the science fiction genre and examine the various ways that artificial intelligence has been depicted in literature. We will read and discuss the following books:

- The moon is a harsh mistress by Robert Heinlein
- All Systems Red by Martha Wells
- I, Robot by Isaac Asimov
- I Have No Mouth and I Must Scream by Harlan Ellison
- Permutation City By Greg Egan

#### 4280-28 Gary Briones

So, 11.00 – 13.15 Uhr, **24. Sep., 15. Okt., 19. Nov., 10. Dez., 28. Jan., 5x**  
Online-Kurs; € 88



**Online: Classic winter time stories**

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories.

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

**4280-30** Gary Briones  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Nov. – 01. Dez., 5x**  
Online-Kurs; € 88

**Prüfungsvorbereitungskurse****Infoveranstaltung Prüfungen**

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend.

Im ersten Teil der Veranstaltung informieren wir Sie über das Prüfungsangebot von telc, IELTS und Cambridge Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss daran haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und an einer individuellen Sprachberatung teilzunehmen. Um Anmeldung wird gebeten.

**4282-02** Carolyn Roether  
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**B2****Cambridge English: First (FCE) B2  
Preparation for the exam on 2 March 2024**

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Exam Fee: At the present time the examination fee is 239 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for First, third Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

**4282-04** Carolyn Roether  
Do, 18.15 – 21.30 Uhr, **02. Nov. – 29. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**Online: Cambridge English: First (FCE)  
B2****Preparation for the exam on 2 March 2024**

Lehrwerk: Ready for First, third Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

**4282-06** Sam Martin Seyedkalal  
Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **03. Nov. – 16. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 300

**C1****Cambridge English: Advanced (CAE)  
Preparation for the exam on 16 December 2023**

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 254 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination.

The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Hueber Verlag

**4282-10** Carolyn Roether  
Di, 18 – 21.15 Uhr; **13x**; **Sa, 10 – 16.30 Uhr, 1x**  
**05. Sep. – 12. Dez., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**Online: Cambridge English: Advanced (CAE)****Preparation for the exam on 3 February 2024**

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 254 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Hueber Verlag

**4282-12** Sam Martin Seyedkalal  
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 300

**C2**

At the end of level C2 you can understand with ease virtually everything heard or read. You can summarize information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. You can express yourself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in more complex situations.

## Cambridge English: Proficiency (CPE) Preparation for the exam on 2 December 2023

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 267 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Cambridge English Proficiency 2 for updated exam, Student's Book with answers and downloadable audio, Ernst Klett Verlag

**4282-16** ☒ Susan Lynas-Vogel  
Di, 18 – 21.15 Uhr, **11x**; **Sa, 10 – 16.30 Uhr, 2x**  
**05. Sep. – 28. Nov., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Business English

### C1/C2

#### Online: English Business Vocabulary C1/C2

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself more fluently and confidently in a professional context.

**4285-08** Sam Martin Seyedkalal  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 6x**  
Online-Kurs; € 110

# Finnisch

## A1

### Finnisch A1.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Gespräche über Urlaub, Arbeit und Gesundheit zu führen
- Meinungen zu begründen
- Zustimmung und Nichtzustimmung zu äußern

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 1, Helmut Buske Verlag, ab Lektion 12

**4295-42** Ritva Prinz  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 09. Jan., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 172

## A2

### Finnisch A2.4

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Höflichkeitsformen
- Passiv
- Beugung der Pluralformen
- vielseitiges Vokabular zu Themen wie Gepflogenheiten, Kultur, Arbeit und Integration

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 2, Helmut Buske Verlag, ab Lektion 13

**4295-44** Ritva Prinz  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 10. Jan., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 200

# Französisch

## Extras

### PDL Französisch

#### Für Teilnehmende der Stufen A1-B1

Französisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDL-Methode.

An dem Wochenende tauchen Sie in die französische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier.

PDL: persönlich- direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Informationen über die PDL-Methode hier: [www.psychodramaturgie.de](http://www.psychodramaturgie.de)

**4301-59 West** Valerie Bignon  
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

**4301-60** Valerie Bignon  
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 90

### Französische Phonetik

#### Für Teilnehmende der Stufen A1-A2

NEU im  
Programm

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der französischen Phonetik. Die Betonung liegt im Französischen oft auf den Vokalen a, e, i, o, u und y. Dazu kommen die Nasalvokale en, an, in, on und un. Diese machen vielen Teilnehmenden beim Französisch Lernen oft Schwierigkeiten. Mithilfe von kleinen Texten und Aufnahmen üben wir genau diese Aspekte der französischen Phonetik. Wir üben die Aussprache allgemein und schauen uns dabei die typischen Fehler an.

**4301-61** Christine Blézeau  
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. – 29. Sep., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

Beachten Sie auch  
unsere Sprachkurse im  
Programmereich

*Aktiv im Alter*

## Online: Nous lisons un roman policier Für Teilnehmende der Stufen A1-A2

Ein Angebot für alle, die gerne lesen und Freude an der französischen Sprache haben. Wir lesen und unterhalten uns über einen spannenden Kurzkrimi. Dieses Angebot ist für Anfänger

Lehrwerk: Mort À Bordeaux, Circon Verlag

Teil 2

**4301-62** Rachel Roth

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep. – 13. Nov., 7x**  
Online-Kurs; € 77

## Online: Nous lisons un roman policier Für Teilnehmende der Stufen A2-B1

Lehrwerk: Le coeur du mal, Circon Verlag

**4301-63** Rachel Roth

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Sep. – 08. Nov., 7x**  
Online-Kurs; € 77

## Table ronde

### Französisch Konversation jeden ersten Samstag im Monat

Bonjour! Wenn Sie Ihre Französischkenntnisse in netter Runde trainieren und dabei über Alltägliches, Politik und Kultur sprechen möchten, sind Sie bei diesem Kurs richtig. Treffen Sie sich jeden ersten Samstagnachmittag zu einer Table ronde, die unsere Kursleitung professionell begleiten wird.

An einigen Terminen findet der Kurs im Kaffeehaus am Zoo statt. Das Kursentgelt enthält in dem Fall nicht die Kosten für die Getränke.

**4301-65** Isabelle Jacquet

Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **02. Sep.,**  
Kaffeehaus am Zoo  
**07. Okt., 04. Nov., 02. Dez.,**  
VHS Sonnemannstraße, € 42

## Vive la littérature!

### Victor Hugo

Lernen Sie in unserem Kurs einen der größten Autoren Frankreichs kennen:

Victor Hugo.  
Ab Stufe B1.

**4301-66** Christine Blézeau

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. + 09. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## Vive la littérature!

### Jacques Prévert

Lernen Sie in unserem Kurs einen der größten Lyriker Frankreichs kennen:

Jacques Prévert.  
Ab Stufe B1.

NEU im  
Programm

NEU im  
Programm

**4301-67** Christine Blézeau

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Nov. + 07. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## Bildungsurlaub

### Französische Woche A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 5

**4302-26** Berengere Griffon; Christine Blézeau

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. – 15. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Französische Woche A2

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

**4302-27** Berengere Griffon; Christine Blézeau

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Französische Woche B1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

**4302-28** Berengere Griffon;

Christine Blézeau

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.

**4302-29** Berengere Griffon;

Christine Blézeau

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. – 08. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Regelangebot

### A1

### Französisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen zu benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf zu sprechen
- den Tagesablauf zu beschreiben und die Uhrzeit zu benennen

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

**4306-06** Danielle Capron Stiller

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Okt. – 29. Jan., 15x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

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

**4306-07** Geneviève Prat

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Okt. – 08. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**4306-08** Christine Blézeau

Fr, 17.00 – 19.15 Uhr, **06. Okt. – 09. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

## Online: Französisch A1.1

### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Inspire 1 A1, Hachette, Lektionen 1 – 6

**4306-09** Agota Manheim-Rodes

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Okt. – 12. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**Französisch A1.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Verkehrsmittel zu benennen,
- nach dem Weg zu fragen und den Weg zu beschreiben
- Familie und persönliche Beziehungen zu beschreiben,
- Einladungen auszusprechen und anzunehmen

Lehrwerk: *Rencontres en français A1*, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

**4306-15 Bernd Völker**

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden**

ab Lektion 4

**4306-18 Berengere Griffon**

Do, 11.45 – 14.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 195

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lektionen 7 – 12

**4306-21 Nathalie Noël**

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Carl-Schurz-Schule; € 195

**Online: Französisch A1.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: *Perspectives – Allez-y! A1*, Cornelsen Verlag, Lektionen 7 – 12

**4306-24 Danielle Capron Stiller**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**A2****Französisch A2.1 – Flexi****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten

Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht. Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.

Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: *Perspectives – Allez-y! A2*, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 6

**4306-27 Uma Völker**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**4306-28 Bernd Völker**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**Französisch A2.1****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: *Perspectives – Allez-y! A2*, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 6

**4306-30 Sylvain Reinhard**

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**Französisch A2.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

Wohnung und Einrichtung zu beschreiben

- über Reisen zu sprechen
- Einladungen auszusprechen und anzunehmen
- Wortschatz zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden

Lehrwerk: *Perspectives – Allez-y! A2*, Cornelsen Verlag, Lektionen 7 – 12

**4306-31 Uma Völker**

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**B1****Französisch B1.1**

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute The-

men und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

die fünf Sinne

- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema Essen und Weinkultur
- Alternative Gesellschaftsformen, Streiks und Proteste
- Gefühle und Empfindungen auszudrücken

Lehrwerk: *Rencontres en français B1*, Klett Verlag, ab Lektion 1

**4310-10 Berengere Griffon**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Lehrwerk: *Perspectives – Allez-y! B1*, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 6

**4310-12 Sylvain Reinhard**

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**Französisch B1.2**

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

Sie lernen dabei insbesondere:

- Nachrichten und Reportagen zu verstehen und darüber zu diskutieren
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema „Nationen, Europa, Internationaler Austausch“
- Wortschatz und Ausdrücke zu dem Thema „Umweltschutz, Ökologie und Alternativtourismus“

Lehrwerk: *Perspectives – Allez-y! B1*, Cornelsen Verlag, Lektionen 5 – 9

**4310-13 Geneviève Prat**

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Carl-Schurz-Schule; € 195

**Online: Französisch in der Mittagspause B1.2**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Mittagspause im Büro oder in Homeoffice Französisch zu lernen.

Zweimal die Woche, jeweils 45 Minuten. Da bleibt auch noch Zeit für ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

Lehrwerk: *Inspire 3 (B1)*, Hachette, Lektionen 5 – 9

**4310-17 Bernd Völker; Uma Völker**

Di + Do, 12.00 – 12.45 Uhr,  
**26. Sep. – 06. Feb., 30x**  
Online-Kurs; € 130



**B1+****Online: Französisch B1+**

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet, Sie haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der französischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Lehrwerk: Entre nous Premium 3 (B1), Livre de l'élève + cahier d'exercices + CD-Audio, Klett Sprachen GmbH

**4310-21 Nathalie Noël**

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 125

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**4310-22 Sylvain Reinhard**

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**B2****Französisch B2.1**

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Vous êtes prêts maintenant pour travailler avec des supports variés et encore plus actuels (articles de presse, courts-métrages, chansons, courtes lectures, etc...) pour réviser et approfondir vos connaissances dans toutes les compétences linguistiques. Une place toute particulière sera accordée à l'expression orale pour vous préparer aux diverses situations de communication (au travail, en vacances, etc...)

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**4315-04 Sylvain Reinhard**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Carl-Schurz-Schule; € 195

**4315-06 Valérie Bignon**

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

Lehrwerk: Edito B2, 3ème édition, Klett Sprachen

**4315-08 Nathalie Noël**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Carl-Schurz-Schule; € 195

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**4315-12 Sylvain Reinhard**

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Sep. – 11. Nov., 7x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

**Französisch B2.2**

Ce cours de niveau B2.2 s'adresse à tous les participants ayant acquis le niveau B2.1 du CECR (cadre européen commun de référence) ou possédant déjà des connaissances équivalentes.

Guidé(e) par votre professeur(e) vous renforcerez vos acquis et l'accent sera mis sur les objectifs actionnels en utilisant les structures grammaticales appropriées : Présenter un sujet, structurer un exposé, exprimer sa position et nuancer son opinion.

Lehrwerk: Edito B2, 3ème édition, Klett Sprachen, ab Lektion 5

**4315-70 Süd Christine Blézeau**

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Carl-Schurz-Schule; € 195

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**4315-84 Sylvain Reinhard**

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Klingerschule; € 195

**4315-88 Sylvain Reinhard**

Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 195

**Online: Französisch B2.2**

Lehrwerk: Fre-alter ego + 4 Livre eleve: Livre de l'élève + CD-ROM B2, Hueber

**4315-90 Agota Manheim-Rodes**

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

**C1****Französisch C1**

Conversation au gré des idées

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

**4325-80 Colette Bard**

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Sep. – 16. Jan., 12x**  
VHS Leipziger Straße; € 156

**4325-85 Caroline Herpin**

Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 195

**4325-86 Caroline Herpin**

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Lehrwerk: Tendances C1/C2, Klett Verlag, ab Lektion 5

**4325-87 Christine Blézeau**

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**4325-90 Colette Bard**

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Sep. – 21. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 156

**4325-92 Sylvain Reinhard**

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

**Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!**




# Griechisch

## Bildungsurlaub

### Griechische Woche A1.1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte griechischer Landeskunde.

**4351-05**  Dr. Evangelia Kelperi  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Regelangebot

### A1

#### Griechisch A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und sich zu verabschieden
- sich vorzustellen und über sich zu sprechen
- die Zahlen bis 100 zu verwenden
- über Sprachen und Sprachkenntnisse zu sprechen

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 7

**4351-40** Dr. Evangelia Kelperi  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 195

#### Griechisch A1.2

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbaren Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Trinken und Essen zu bestellen
- nach dem Weg zu fragen
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit zu sprechen
- sich über Kochwünsche zu äußern

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 8 – 12

**4351-42** Elisabeth Menelaou  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 195

### A2

#### Griechisch A2.1

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs zu kaufen
- die Zahlen 100-1999 zu verwenden
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen zu sprechen
- ein Hotelzimmer zu beschreiben und telefonische Auskünfte einzuholen

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 1, Hauptbuch, Deltos Verlag, Lektionen 13 – 17

**4351-44** Hasan Tuna  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
Klingerschule; € 215

#### Griechisch A2.2

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs zu kaufen
- die Zahlen 100-1999 zu verwenden
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen zu sprechen
- ein Hotelzimmer zu beschreiben und telefonische Auskünfte einzuholen

Lehrwerk: Kalimera neu, Hauptbuch, Klett Verlag, Lektionen 13 – 17

**4351-46** Hasan Tuna  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 215

### B1

#### Griechisch B1.5

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen insbesondere:

- Aussehen, Charakter, Fähigkeiten und Schwächen einer Person ausführlich zu beschreiben
- über Arbeit und Berufe zu sprechen
- sich über Kultur, Kino, Theater, Konzerte, Festivals, Besuch archäologischer Stätten zu unterhalten
- Verkehrsregeln und Verkehrsveränderungen in Stätten zu verstehen

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2, Verlag Deltos, ab Lektion 6 + Arbeitsheft 2a zum Lehrbuch 2

**4351-48** Dr. Evangelia Kelperi  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

### B2

#### Griechisch B2.7

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

Sie lernen insbesondere:

- über Traditionen wie Hochzeit und Taufe zu sprechen
- Umwelt, Umweltorganisationen und Tierschutz zu thematisieren
- sich an Gesprächen über Griechische Musik und die Geschichte des Rembetiko zu beteiligen
- Archäologische Stätten und ihre Geschichte

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 3, Verlag Deltos, ab Lektion 5 + Arbeitsheft 3 zum Lehrbuch 3

**4351-50** Dr. Evangelia Kelperi  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Klingerschule; € 250

# Altgriechisch

## Xairete – seid gegrüßt 1

### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Ihre Kenntnisse der altgriechischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Altgriechisch lernen: In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Sonntag von 10 bis 13.15 Uhr und werden uns sowohl mit der Sprache als auch der Geschichte des antiken Griechenlands beschäftigen.

Lehrwerk: Xairos, C. C. Buchner, ab Lektion 1

### 4352-50 Helga Ranis

So, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Sep., 01. Okt.,**

**05. Nov., 03. Dez., 14. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 88

# Hindi

## Einführung in die hindische Sprache

### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Indiens.

Weitere Informationen: Zusatzkosten für Kopien

### 4354-54 Mridula Singh

Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

## A1

### Hindi A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen
- sich und andere vorzustellen
- Nationalitäten zu nennen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

### 4354-55 Mridula Singh

Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **07. Okt. – 28. Okt., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 87

## B2

### Hindi B2.3

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

### 4354-56 Mridula Singh

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 250

# Indonesisch

## Indonesisch am Wochenende

### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Indonesiens.

Zusatzkosten: für Kopien

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

### 4359-03 Renny Oksyanti Fischer

Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr,

**30. Sep. + 01. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

# Isländisch

## B1

### Isländisch B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Körperteile und Krankheiten benennen
- sagen, wo man Schmerzen hat, was einem gesundheitlich fehlt und wie man sich fühlt
- sagen und beschreiben, welche Kleidung man trägt
- Aussehen und Charakter beschreiben

Lehrwerk: Isländisch für absolute Anfänger, Stefan Drabek, Schmetterling Verlag, Lektionen 31 + 32

### 4360-50 Dirk Gerdes

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,

**04. + 05. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 98

### Buchen Sie rechtzeitig!

Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.



# Italienisch

## Extras

### Aperitivo Italiano

#### Incontrarsi e parlare in Italiano

Wir organisieren einen Aperitivo Italiano einmal im Monat in der Pasticceria Italiana BRIXIA, Bockenheimer Landstraße 42-44. Wenn Sie Italienischkenntnisse ab Niveau B1 besitzen, haben Sie hier die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre einen Aperitivo zu bestellen und sich auf Italienisch zu unterhalten. Das Kursentgelt enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Keine Ermäßigung möglich. Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollten dort Teilnehmende etwas zum Trinken bestellen. Vielen Dank!

**4400-17** Cristina Burger-Piovera

Do, 18.00 – 19.00 Uhr,

**12. Okt., 09. Nov., 07. Dez., 3x**

€ 30

### L'Italiano e la cucina regionale: la pasta

#### Lezioni di lingua e cucina italiana – für Teilnehmende mit Sprachniveau A2-B1

Die Welt der italienischen Küche ist unglaublich reich. Kein Wunder, denn in 20 Regionen wird hier so unterschiedlich wie vielfältig gekocht. Laura Melara Dürbeck – Vertreterin der Accademia Italiana della Cucina in Frankfurt – wird Ihnen das weltweit bekannteste Symbol der italienischen Küche, die Pasta und ihre regionalen Varianten, näher vorstellen.

Neben den landeskundlichen Aspekten werden wir Wortschatz und Strukturen wiederholen und/oder vertiefen. Nicht zuletzt werden Tipps und Anregungen für die Zubereitung eines Rezepts gegeben. Buon appetito!

In collaborazione con Accademia Italiana della Cucina di Francoforte

**4400-19** Laura Melara-Dürbeck

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 20

NEU im Programm

NEU im Programm

### Online: Circolo di lettura e conversazione

#### Für Teilnehmende ab Sprachniveau B2

Se amate leggere e conversare in Italiano nel nostro circolo di lettura – in un piccolo gruppo di max 6 persone – potrete parlare di testi letterari contemporanei e approfondire con l'insegnante aspetti complessi del lessico e della grammatica che avrete incontrato nel testo.

**4400-91** Rosanna Maccarone

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Okt. – 23. Nov., 8x**

Online-Kurs; € 150

NEU im Programm

### Online: Konversationskurs in der Mittagspause

#### Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1

Sie haben Lust auf einen Italienisch-Snack in der Mittagspause. Willkommen in unserem Konversationskurs! Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Italienisch-Kenntnisse in typischen, alltagsnahen Sprechsituationen zu aktivieren.

#### Kleine Gruppe 4-6 Teilnehmende

**4400-92** Daniela Bellelli

Fr, 12.00 – 12.45 Uhr, **03. Nov. – 22. Dez., 8x**

Online-Kurs; € 65

NEU im Programm

### Online: Grammatica Avanzata della Lingua Italiana B2 – C2

Avete già una ottima competenza dell'italiano ma vi sentite insicuri su alcuni temi complessi di grammatica e di stile. Nei moduli di grammatica potrete perfezionare ed esercitare temi specifici a livello avanzato. Potete frequentare tutti i moduli o scegliere quello con il tema che più vi interessa.

#### Modulo 1: Le preposizioni

**4400-93** Rosanna Maccarone

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. – 18. Okt., 3x**

Online-Kurs; € 30

#### Modulo 2: i pronomi

**4400-94** Rosanna Maccarone

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. – 15. Nov., 3x**

Online-Kurs; € 30

#### Modulo 3: Il congiuntivo

**4400-95** Rosanna Maccarone

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Nov. – 13. Dez., 3x**

Online-Kurs; € 30

NEU im Programm

#### Modulo 4: La concordanza dei tempi

**4400-96** Rosanna Maccarone

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. – 31. Jan., 3x**

Online-Kurs; € 30

### PDL – Italienisch lernen einmal anders Eine Wochenendreise in die italienische Sprache A1-B1

Italienisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDL-Methode.

An den zwei Samstagen tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier.

PDL: persönlich- direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen. Die Teilnehmerzahl ist auf max 8. Personen begrenzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Information: Tiziana Raimondo,

Tel. 069 212-37662,

E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Informationen über die PDL-Methode:

[www.psychodramaturgie.de](http://www.psychodramaturgie.de)

**4401-40** Anna-Maria Pietragalla

Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **04. + 11. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

## Prüfungsvorbereitungskurse

### Online: Prüfungsvorbereitung auf Celi 3 (B2)

#### Prüfungstermin am 21. November 2023

CELI 3 (B2) der Università per Stranieri von Perugia ist für Italienisch das meistzertifizierte Sprachniveau weltweit. Die Teilnehmende müssen sprachliche Fertigkeiten erreicht haben, die es Ihnen ermöglichen, in einem italienischen Kontext zu studieren und zu arbeiten, mit relativer Sicherheit, ein breites Spektrum von Themen sprachlich zu beherrschen und persönliche Standpunkte diskursiv zu äußern. Das Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca erkennt CELI 3 als Zertifikat für ein Studium in Italien an.

In diesem Kurs werden Sie:

- das Prüfungsformat kennenlernen und jeden Prüfungsteil erproben

- Ihre Schreibkompetenz durch individuelle Korrektur verbessern
  - den mündlichen Teil der Prüfung üben und simulieren
  - wertvolle Tipps für die Prüfungsvorbereitung erhalten
- CELI Prüfungen finden 2 x jährlich an unserer VHS statt.

Achtung: Anmeldeschluss zu den jeweiligen Terminen ist 8 Wochen vor dem Prüfungsdatum.

**4401-95** N.N.

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Okt. – 11. Nov., 4x**  
Online-Kurs; € 130

## Bildungsurlaub

### Italienische Woche A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1-4

**4402-52** ☒ ☒ Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 11. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Italienische Woche A1.2

#### Für Teilnehmende mit ca. 40 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten, anhand authentischer Materialien, ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde. Nicht für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 5-8

**4402-53** ☒ ☒ Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,  
**30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Die Partnerstadt Mailand entdecken Für Teilnehmende ab Sprachniveau B2

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) lernen Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen.

Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali“ der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Informationen und Beratung: Tiziana Raimondo,  
Tel. 069 212-37662,  
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de  
Reisegruppe: max. 8-10 Teilnehmende  
Kosten: Programm, Sprachunterricht, Organisation, Betreuung vor Ort € 200  
Eigene Anreise und eigene Unterkunft.

**4402-55** ☒ ☒ N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. – 06. Okt., 5x**  
€ 200

## Regelangebot

### A1

#### Italienisch Intensiv A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbaren Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und sich zu verabschieden,
- sich und andere vorzustellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort zu benennen und zu erfragen
- eine Stadt und einen Stadtteil zu beschreiben

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

**4404-45** Irene Caloi

Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**30. Okt. – 09. Nov., 6x**  
Klingerschule; € 90

| **siehe auch:** Italienisch Intensiv A1.2  
Kurs-Nr. 4406-23

### Italienisch A1.1

#### Standardkurs – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbaren Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und andere vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen
- ein Zimmer im Hotel zu bestellen
- eine Wohnung zu beschreiben

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

**4404-51** N.N.

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Okt. – 15. Feb., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

**4404-52** N.N.

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Okt. – 14. Dez., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

**4404-54** N.N.

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Nov. – 24. Jan., 10x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

**4404-79 Süd** Paola Colombo

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Okt. – 22. Jan., 10x**  
Carl-Schurz-Schule; € 135

**4404-81 Nord** Dr. Letizia Zuccaro

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Okt. – 22. Jan., 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

**4404-85 West** N.N.

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **07. Okt. – 09. Dez., 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

### Online: Italienisch A1.1

#### Standardkurs – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

**4404-90** N.N.

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Okt. – 15. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 135

**4404-91** N.N.

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **03. Nov. – 01. März, 15x**  
Online-Kurs; € 135

### Italienisch für Schnelllernende A1.1

Sie haben gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt. Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßige

ger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert. Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen, sich und andere vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf, Alter, Familie)
- etwas in einer Bar und in einem Restaurant zu bestellen
- eine Stadt zu beschreiben und nach dem Weg zu fragen
- eine Wohnung und ein Hotelzimmer zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

**4405-80 Daniela Bellelli**  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

**4405-81 Francesca Sauli**  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Okt. – 18. Jan., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

**4405-82 Daniela Bellelli**  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. – 07. Feb., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

## Online: Italienisch für Schnelllernende A1.1

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

**4405-96 Tiziana Colini**  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 15. Jan., 12x**  
Online-Kurs; € 160

## Italienisch Intensiv A1.2

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 20 Unterrichtsstunden

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Person zu beschreiben
- Vorlieben auszudrücken
- über den Alltag zu sprechen
- sich über ein Produkt zu informieren, Kleider zu beschreiben und zukaufen

Dieser Kurs ist nicht für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

**4406-01 Irene Caloi**  
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**27. Nov. – 07. Dez., 6x**  
Klingerschule; € 90

| **siehe auch:** Italienisch Intensiv A1.3  
| Kurs-Nr. 4407-17

## Italienisch A1.2

### Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- die eigene Stadt zu beschreiben
- Gewohnheiten zu beschreiben, über Interessen und Freizeiten zu besprechen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

**4406-20 Francesca Delussu-Raup**  
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 150

**4406-21 Raffaella Salzano**  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

**4406-22 Süd Raffaella Salzano**  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**  
Carl-Schurz-Schule; € 135

## Italienisch für Schnelllernende A1.2

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Sie haben gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt. Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert. Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Gewohnheiten zu beschreiben

- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- Aussehen und Persönlichkeit zu beschreiben
- sich über Produkte zu informieren, Kleidung zu kaufen

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionn 6 – 10

**4406-85 Laura Cecchin**  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 14. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

## Online: Italienisch 2

### Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

**4406-92 Francesca Sauli**  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 135

**4406-93 Dr. Letizia Zuccaro**  
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 135

## Italienisch Intensiv A1.3

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ereignisse in der Vergangenheit zu sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen zu sprechen
- sich über Lebensmittel zu informieren
- etwas zum Essen und Trinken zu bestellen

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 7 – 8

**4407-17 Irene Caloi**  
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**15. – 25. Jan., 6x**  
Klingerschule; € 90

## Italienisch A1.3

### Standardkurs- Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen die Kursteilnehmenden, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die

auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Aussehen und Persönlichkeit zu beschreiben
- Personen beschreiben, sich über Familie, Freunde und Nachbarn zu unterhalten
- Kleidung und Lebensmittel einzukaufen
- einen beruflichen Werdegang zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

**4407-21** Dr. Letizia Zuccaro  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

**4407-72 Süd** Elena Di Cesare  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 29. Nov., 10x**  
Carl-Schurz-Schule; € 135

### Online: Italienisch A1.3

#### Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

**4407-90** N.N.  
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 135

## A2

### Online: Italienisch A2.1

#### Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Meinung zu äußern, etwas zu begründen
- sich nach Zugverbindungen und Ticketpreisen zu erkundigen
- Kleidungsstücke zu beschreiben
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit zu beschreiben.

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

**4408-05** Gabriele Baldi  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Sep. – 07. Dez., 10x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

### Italienisch für Schnelllernende A2.1 Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 70 Unterrichtsstunden

Sie haben gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt. Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveaueziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert. Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Gefühle zu sprechen
- eine Wohnung zu beschreiben
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit zu schildern
- über die eigenen Kompetenzen zu sprechen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

**4408-85** Laura Cecchin  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

### Online: Italienisch für Schnelllernende A2.1

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 70 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

**4408-95** Gabriele Alberti  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 160

### Italienisch A2.2

#### Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 120 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Lebensumstände und Essgewohnheiten zu sprechen
- über Reisegewohnheiten zu sprechen, Ratschläge zu geben
- Verkehrsmeldungen im Radio zu verstehen
- Beschwerden zu beschreiben, ein kurzes Gespräch beim Arzt zu führen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

**4409-04** Lisa Vagnozzi  
Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

**4409-05** Massimo Fagioli  
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Sep. – 26. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

**4409-06** Gabriele Baldi  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Sep. – 12. Dez., 10x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

**4409-10** Gabriele Baldi  
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **23. Sep. – 02. Dez., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

### Online: Italienisch A2.2

#### Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 120 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

**4409-97** Michela Marino  
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 135

### Online: Italienisch A2.3

#### Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

**4410-93** Cristina Burger-Piovera  
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 135

## B1

### Italienisch B1.1

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Vermutungen auszudrücken und Vergleiche anzustellen
- Hypothesen aufzustellen
- Hoffnungen und Wünsche mitzuteilen
- Erstaunen und Irritationen auszudrücken

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

**4411-05** N.N.

Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**  
Bettinaschule; € 160

**Online: Italienisch B1.1****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

**4411-93** Lidia Perla

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 160

**Italienisch B1.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Lesegewohnheiten zu beschreiben
- über soziales Engagement zu sprechen
- die Probleme einer Stadt zu nennen, vermitteln und zu argumentieren
- hypothetische Szenarien zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

**4412-04** Marco Morbin

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

**4412-05 Süd** Marco Morbin

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Carl-Schurz-Schule; € 135

**Online: Italienisch B1.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

**4412-91** Valentina Iacono

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 160

**Italienisch B1.3****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich

einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über parallele Ereignisse zu erzählen
- die Ausbildung zu beschreiben, um Erklärungen zu bitten
- ein Vorstellungsgespräch zu üben
- Kunstwerke zu beschreiben und zu interpretieren

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

**4413-04** Gabriele Baldi

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

**B1+****Italienisch B1+**

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit weiterentwickeln sowie Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett Verlag

**4414-02** Lisa Vagnozzi

Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 135

**Online: Italienisch B1+**

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett Verlag

**4414-95** Cristina Burger-Piovera

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 135

**4414-96** Cristina Burger-Piovera

Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 135

**B2****Italienisch B2.1**

A livello B2 si impara a comunicare in modo così spontaneo e fluente che una normale conversazione con madrelingua è possibile senza troppi sforzi da entrambe le parti. A questo livello si impara ad esprimersi in modo chiaro e dettagliato su una vasta gamma di argomenti, a spiegare un punto di vista

su un argomento di attualità e a indicare i vantaggi e gli svantaggi delle diverse opzioni.

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

**4415-01 Nord** Dr. Letizia Zuccaro

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**  
Nordwestzentrum; € 160

**Online: Italienisch B2.2**

A livello B2 si impara a comunicare in modo così spontaneo e fluente che una normale conversazione con madrelingua è possibile senza troppi sforzi da entrambe le parti. A questo livello si impara ad esprimersi in modo chiaro e dettagliato su una vasta gamma di argomenti, a spiegare un punto di vista su un argomento di attualità e a indicare i vantaggi e gli svantaggi delle diverse opzioni.

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

**4416-90** Anna Caruso

Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 135

**B2+****Italienisch B2+**

A livello B2 si impara a comunicare in modo così spontaneo e fluente che una normale conversazione con madrelingua è possibile senza troppi sforzi da entrambe le parti. A questo livello si impara ad esprimersi in modo chiaro e dettagliato su una vasta gamma di argomenti, a spiegare un punto di vista su un argomento di attualità e a indicare i vantaggi e gli svantaggi delle diverse opzioni.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 5, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

**4417-06** Francesca Sauli

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Klingerschule; € 135

**B2****A Te la parola!****Corso di conversazione B2**

Prendendo spunto da temi di attualità e cultura, i partecipanti potranno migliorare le abilità di argomentare, caratterizzare, dibattere. Insieme all'insegnante il gruppo andrà a vedere un film proposto durante il festival del cinema italiano, Verso Sud al Filmmuseum.

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

NEU im  
Programm



**4417-10** N.N.Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Nov. – 07. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80**Online: Grammatica e conversazione B2+**

A livello B2 si impara a comunicare in modo così spontaneo e fluente che una normale conversazione con madrelingua è possibile senza troppi sforzi da entrambe le parti. A questo livello si impara ad esprimersi in modo chiaro e dettagliato su una vasta gamma di argomenti, a spiegare un punto di vista su un argomento di attualità e a indicare i vantaggi e gli svantaggi delle diverse opzioni.

In questo corso Vi confronterete con testi autentici su temi svariati di attualità, politica e società e approfondirete aspetti complessi di grammatica che si presenteranno di volta in volta.

**4417-95** *Gabriele Baldi*Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Okt. – 27. Nov., 6x**  
Online-Kurs; € 75**C1****Online: Italienisch C1****Corso di conversazione a livello molto avanzato**

A livello C1, si impara ad usare la lingua in modo efficace e flessibile nella vita sociale e professionale, ad esprimersi spontaneamente e fluentemente, senza dover cercare parole e ad esprimersi in modo chiaro, strutturato e dettagliato su questioni complesse. A questo livello diventa fondamentale la conoscenza dell'attualità, cultura e società italiane.

Lehrwerk: Al Dente 4 (B2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag

**4418-93** *Tiziana Colini*Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 160

# Japanisch

**Extras****Online: Japanisch Vorbereitungskurs auf die Prüfung JLPT N5**

Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs auf die Japanese Prüfung JLPT – Japanese – Language Proficiency Test. Die Stufe der Prüfung ist N5, das entspricht etwa der Stufe A2 des Europäischen Referenzrahmens. Die VHS bietet ausschließlich den Vorbereitungskurs an. Um die Prüfung selbst müssen Sie sich selbst kümmern. Die VHS nimmt die Prüfung nicht ab. In diesem Kurs lernen Sie „question pattern“, Sie wiederholen die notwendige Grammatik und üben Lese- und Hörverstehen. Voraussetzung für die Teilnahme: der Teilnehmende soll Japanisch bereits 6 Semester lang an der VHS gelernt bzw. die Stufe A2 erreicht haben und über Kanji Kenntnisse ab 50 Kanji verfügen. Für mehr Informationen bezüglich der Prüfung: <https://www.jlpt.jp>

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4441-03** *Noriko Kreuzter*Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Okt. – 01. Dez., 8x**  
Online-Kurs; € 134**Regelangebot****A1****Japanisch A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Hiragana zu lesen und zu schreiben
  - Sich zu begrüßen und vorzustellen
  - die Zahlen in Verbindung mit Alter, Uhrzeit und Preisen
  - die Verwendung von Verben und Adjektiven
- Weitere Informationen: Grammatik und Vokabeln werden vom Kursleiter zusätzlich auf Deutsch bereitgestellt

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

**4441-04** *Toshimitsu Tran*Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Okt. – 08. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195**Online: Japanisch A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd, Lektionen 1 – 7

**4441-06** *Tomoko Tsuruta*Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195**Japanisch A1.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Aufforderungen, Erlaubnisse und Verbote zu formulieren
- sich informell auszudrücken
- das Gesagte oder Gehörte zu zitieren
- japanische Texte abseits von Lehrbüchern (Manga, Romane etc.) zu lesen und zu verstehen

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

**4441-10** *Toshimitsu Tran*Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195**Online: Japanisch A1.2****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

**4441-13** *Toshimitsu Tran*Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195**Japanisch A1.3****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Vergleiche zu machen
- Wünsche und Vorhaben zu äußern
- Pflichten zu formulieren
- japanische Texte abseits von Lehrbüchern (Manga, Romane etc.) zu lesen und zu verstehen

Weitere Informationen: Grammatik und Vokabeln werden vom Kursleiter zusätzlich auf Deutsch bereitgestellt

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

**4441-15** Toshimitsu Tran  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 215

### Online: Japanisch A1.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 15 – 21

**4441-17** Tomoko Tsuruta  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 215

### Online: Japanisch A1.4

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema „Verkehrsmittel“
- wie man einen Weg beschreibt
- Verbotsschilder zu interpretieren
- wie man im Restaurant bestellt

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4441-19** Isao Yamaji  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 215

## A2

### Japanisch A2.1

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über das eigene Lieblingsessen zu sprechen
- einen Gegenstand zu beschreiben
- sich beim Fitness-Studio anzumelden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4441-20** Isao Yamaji  
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **30. Sep. – 27. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 250

### Japanisch A2.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 225 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- etwa 70 neue Kanji zu verwenden
- moderne japanische Geschichten zu lesen

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektionen 4 – 6

**4441-24** Arno Moriwaki  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 250

### Online: Japanisch A2.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 270 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- etwa 100 neue Kanji zu verwenden
- um Rat zu bitten
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema „auf dem Flughafen“

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4441-26** Isao Yamaji  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 250

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektionen 7 – 10

**4441-27** Noriko Kreutzer  
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **30. Sep. – 03. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 250

### Japanisch A2.4

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 315 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und

geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- an einem Vorstellungsgespräch teilzunehmen
- ein Hotelzimmer zu reservieren

Lehrwerk: GENKI: An Integrated Course in Elementary Japanese I (3rd Print) (2020), Japan Times

**4441-28** Yoko Hosoda  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Bethmannschule; € 250

### Online: Japanisch A2.6

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 405 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Informationen zu übermitteln
- eigene Wünsche auszudrücken
- Gründe anzugeben
- Nachrichten zu hinterlassen und auszurichten

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4441-30** Isao Yamaji  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 250

## B1

### Online: Japanisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Benefaktivkonstruktion (te-morau/te-kureru/te-ageru) zu benutzen
- Konditional- und Passivsätze zu benutzen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4441-32** Isao Yamaji  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 250

### Japanisch B1.3

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen

und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Informationen weiterzugeben
- Wahrscheinlichkeit auszudrücken
- Konditionalsätze zu benutzen

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times

**4441-35** Ayako Gonsa

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Bethmannschule; € 250

### Online: Japanisch B1.7

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

ca. 150 neue Kanji zu verwenden

- Die japanische Höflichkeitssprache zu verwenden (Keigo)

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4441-38** Isao Yamaji

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 250

## C1

### Online: Japanisch C1

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Über die Geschichte Japans
- Über die moderne Literatur Japans

**4441-43** Tomoko Tsuruta

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 250

# Koreanisch

## A1

### Online: Koreanisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- das koreanische Alphabet
- sich zu begrüßen
- Nationalitäten zu nennen
- Zahlen zu nennen
- Wünsche und Pläne zu äußern

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4448-61** Eun-Joo Shim

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Okt. – 07. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

### Koreanisch A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- über zukünftige Pläne zu sprechen
- um einen Gefallen zu bitten
- Sätze mit „weil“ zu verbinden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4448-63** Jang-Won Sohn

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Gutenbergschule; € 195

### Koreanisch A1.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich über öffentliche Verkehrsmittel zu unterhalten
- sich mit einem Arzt zu unterhalten
- Vermutungen auszudrücken
- in Korea einzukaufen
- Aussagen zu begründen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4448-66** Jang-Won Sohn

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Gutenbergschule; € 215

**4448-69** Eun-Joo Shim

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Bethmannschule; € 215

### Koreanisch A1.4

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Gespräche beim Arzt zu führen
- über Gefühle zu reden
- Über Hobbies zu reden
- einen kurzen Aufsatz zu schreiben

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4448-73** Seung Yeon Lee

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 215

### Koreanisch A1.5

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Vertiefung der Basisgrammatik
- mittellange Dialoge aus verschiedenen Situationen zu verstehen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4448-77** Seung Yeon Lee

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Klingerschule; € 250

## A2

### Online: Koreanisch A2.1

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 270 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Menschen und Gegenstände zu vergleichen
- den Wortschatz zum Thema „Verkehrsmittel“
- zu sagen, was vor oder nach einem Ereignis passiert

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4448-80** Eun-Joo Shim

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 250

# Kroatisch

## Extras

### Online: Virtuelle Winterreise durch Kroatien

NEU im Programm


Entdecken Sie die Schönheit und Traditionen Kroatiens während einer Winterreise. Lernen Sie die Weihnachtsbräuche und Folklore des Landes kennen. Wir werden uns auch auf lokale Spezialitäten und traditionelle Winteraktivitäten konzentrieren. Unsere virtuelle Reise führt uns durch die malerischen Straßen von Zagreb, die Hauptstadt Kroatiens, wo wir die traditionellen Weihnachtsmärkte besuchen werden. Dieser Kurs bietet eine einzigartige Gelegenheit, Kroatien in einer neuen Perspektive zu erleben und dabei in gemütlicher Atmosphäre zu bleiben. Ob Sie Kroatien bereits besucht haben oder nicht, dieser Kurs wird Ihnen die Möglichkeit bieten, das Land auf eine neue und aufregende Weise zu erleben.

**4450-58** *Sladjana Paskalj*  
So, 11.00 – 12.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
Online-Kurs; € 15

## Bildungsurlaub

### Kroatische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Kroatisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die kroatische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Kroatisch A1.1.

**4450-60**  *Sladjana Paskalj*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Regelangebot

### A1

#### Kroatisch A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz

einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- über die Familie zu sprechen und Ihren Beruf anzugeben

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei [www.superknjizara.hr](http://www.superknjizara.hr) oder <https://www.superknjizara.hr/en>

- Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 1 – 3

**4450-64** *Sladjana Paskalj; Dzeneta Bukvic*  
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**20. Nov. – 29. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

#### Kroatisch A1.2

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Familienmitglieder und Freunde vorzustellen und zu beschreiben
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort zu nennen und über Ihre Sprachkenntnisse zu sprechen
- über Ihre Interessen und Freizeit zu sprechen
- einfache Fragen zu stellen und Dialoge zu verfassen

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei [www.superknjizara.hr](http://www.superknjizara.hr) oder <https://www.superknjizara.hr/en>

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 4 – 6

**4450-68** *Dzeneta Bukvic*  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Sep. – 15. Jan., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 195

#### Kroatisch A1.3

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Zahlen bis 1000 zu nennen und zu verstehen
- Preise zu erfragen und zu verstehen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen

- Uhrzeit und Wochentage anzugeben und zu verstehen

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei [www.superknjizara.hr](http://www.superknjizara.hr) oder <https://www.superknjizara.hr/en>

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 7 – 9

**4450-70** *Sladjana Paskalj*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 15. Jan., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 215

#### Online: Kroatisch A1.3

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Zahlen bis 1000 zu nennen und zu verstehen
- Preise zu erfragen und zu verstehen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage anzugeben und zu verstehen

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei [www.superknjizara.hr](http://www.superknjizara.hr) oder <https://www.superknjizara.hr/en>

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 7 – 9

**4450-72** *Sladjana Paskalj*  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 15x**  
Online-Kurs; € 215

## A2

#### Kroatisch A2.1

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (Kroatisch A2.1 – A2.3) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Preise zu erfragen und zu verstehen
- im Café etwas zu bestellen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Handlungen in der Vergangenheit und in der Zukunft zu benennen.

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei [www.superknjizara.hr](http://www.superknjizara.hr) oder <https://www.superknjizara.hr/en>

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 10 – 12

**4450-74** *Sladjana Paskalj*  
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 16. Jan., 15x**  
Julius-Leber-Schule; € 215

## B1+

### Online: Kroatisch B1+.3

Auf dem Kursniveau B1+ (Kroatisch B1+, Teil 1 – 4) lernen Sie insbesondere:

- ihre Meinung zu äußern und zu verteidigen
- alltägliche Gespräche über Arbeit, Familie, Freizeit und Gesellschaft zu führen
- landeskundliche Inhalte weiter zu entdecken

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei [www.superknjizara.hr](http://www.superknjizara.hr) oder <https://www.superknjizara.hr/en>

- Lehrwerk: Razgovarajte s nama B1/B2, Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektionen 7 – 9

**4450-80** *Sladjana Paskalj*  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 250

# Latein

## Online: Latein

### Vorstellung der lateinischen Sprache und deren Vertiefung

Wer als Schüler nicht die Gelegenheit oder das Interesse hatte, Latein zu lernen, muss sich nicht ein Leben lang darüber ärgern, sondern kann dies mit diesem Latein-Online-Kurs an der VHS Frankfurt ändern. Wir unternehmen immer wieder Ausflüge in die modernen Fremdsprachen und erkennen dann sehr schnell, wie die Mutter Latein sich noch heute erkennbar in ihren Töchtern offenbart. Demnach wird Latein auch heute noch „gesprochen“, „Hic Rhodus, hic salta!“ Packen wir es an und lassen uns online in den Bann der Lingua Latina schlagen! Machen wir Latein zu unserer Herzenseingelegenheit!

Lehrwerk: Lingua Latina

**4453-50** *Dieter Schwarz*  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 130

# Niederländisch

## A1

### Niederländisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

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

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

**4461-50** *Marijke Mussert*  
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **07. Okt. – 17. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

## A2

### Niederländisch A2.1

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Vergangene Erlebnisse zu beschreiben
- Ein Telefongespräch zu führen
- Jemanden einzuladen
- Kleidungsstücke einzukaufen

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

**4461-52** *Nord Mariette de Vries*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 215

### Online: Niederländisch A2.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Ik ga altijd met de trein.
- Wat is er vanavond te doen?

- Ik voel me niet zo lekker.
- Eindelijk vakantie!

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

**4461-54** *Marlijn Stege*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 215

## B1

### Niederländisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern.

Lehrwerk: Wat leuk B1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

**4461-55** *Marijke Mussert*  
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **04. Nov. – 17. Feb., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; € 200

## B2

### Online: Niederländisch B2

De nadruk in deze cursus ligt vooral op het vermeerderen van je vocabulaire. Dit bereiken we door teksten te lezen en te beluisteren, veel te spreken en te schrijven. Er komen actuele thema's aan bod.

Lehrwerk: Nederlands op niveau (von B1 zu B2), Uitgeverij Coutinho, Lektionen 7 + 8

**4461-56** *Arthur Schipper*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 200

### Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden?

Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven?

In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schreiben en grammatica.

Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten.

In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

**4461-58** *Dieter Maenner*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr,  
**18. Sep. – 18. Dez. 2023, 12x**  
Klingerschule; € 200

### Niederländisch Literatur

We lezen en vertalen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen en bekijken filmfragmenten. Ook werken we met kleine oefeningen aan grammatica, spelling, woordenschat en uitspraak.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

**4461-60** *Sabine Lehr*  
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **09. Sep., 07. Okt., 21. Okt., 02. Dez., 20. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 220

# Norwegisch

## A1

### Norwegisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und sich zu verabschieden
- sich vorzustellen und über sich zu sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse)
- Lebensmittel zu benennen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 1 – 4

**4465-50** *Eirik Falk*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

### Online: Norwegisch A1.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über die Familie zu sprechen
- Kleidung zu kaufen
- in einem Restaurant zu bestellen
- in der Vergangenheit zu erzählen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 9 – 12

**4465-52** *Jone Malmin*  
Di, 17.30 – 19.00 Uhr,  
**12. Sep. 2023 – 23. Jan. 2024, 15x**  
Online-Kurs; € 150

**4465-54** *Jone Malmin*  
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 150

## A2

### Online: Norwegisch 4

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten

Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- einen Termin zu vereinbaren
- einen Weg zu beschreiben
- Anweisungen und Ratschläge zu erteilen
- ein Formular auszufüllen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 13 – 15

**4465-56** Sidsel Thiele

Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 150

## B1

### Online: Norwegisch B1.3

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Dabei lernen Sie insbesondere:

- körperliche und geistige Gesundheit zu erörtern
- über Selbstverwirklichung und Berufschancen zu sprechen
- über Gleichberechtigung und Menschenrechte, Demokratie und Gesellschaft zu diskutieren
- nachhaltige Entwicklung und Umweltschutz zu thematisieren

Im Kurs wird Wert darauf gelegt, dass man miteinander norwegisch spricht und dabei auch Themen aus dem praktischen Leben erörtert.

Lehrwerk: Stein på stein, Tekstbok 2021 + Stein på stein Arbeidsbok 2021, Publisher: Cappelen Damm, ab Lektion 2

**4465-58** Sidsel Thiele

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 180

## B2

### Norwegisch Konversation B2

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

**4465-60** Eirik Falk

Di, 18.30 – 20.45 Uhr,

**12. Sep. – 12. Dez. 2023, 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 200

# Persisch

## Bildungsurlaub

### A1

#### Persische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte persischer Landeskunde.

**4468-22** Zahra Ghaeni

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Regelangebot

### A2

#### Persisch A2.2

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Berufe sprechen
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Personen beschreiben
- Kleidung beschreiben



#### 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.



Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

**4468-54** Faramarz Pour-Abbasali  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Bettinaschule; € 250

## B1

### Online: Persisch Konversation B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und sicherem Sprechen in Alltag und Beruf.

Anhand von Zeitungsartikeln und kurzen Geschichten sowie von konkreten Situationen im Alltag werden die Sprech- und Hörfähigkeiten geübt.

Voraussetzung:

- Gegenwart
- Einfache Vergangenheit, wiederholte Vergangenheit, Perfekt
- Imperativ, Modalverben,
- Zukunftsformen und Konjunktiv

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

**4468-56** Sahar Uhle  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 20. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 240

# Polnisch

## Extras

### Online: Polnisch als Herkunftssprache

Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Polnisch immer noch teilweise in Ihrer Familie gesprochen wird, Sie so gut wie alles verstehen, aber selbst nicht sprechen können. Wenn Sie ihre Barriere überwinden und endlich Ihre Muttersprache wieder sprechen und schreiben können, würden wir Ihnen gerne in unserem Kurs helfen.

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

**4471-70** Ewa Zrodlewska-Banachowicz  
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 7x**  
Online-Kurs; € 90

### Online: Virtuelle Winterreise durch Polen

Entdecken Sie die Schönheit und Traditionen Polens während einer Winterreise. Lernen Sie die Weihnachtsbräuche und Folklore des Landes kennen. Wir besuchen Gniezno und Poznan, die sagenumwobene erste Hauptstadt und Wiege Polens. In Torun genießen wir die beliebten Pfefferkuchen, in Krakau besuchen wir die berühmte Krippen-Ausstellung auf dem Markplatz und fahren dann weiter nach Zakopane, der Winterhauptstadt Polens in der Hohen Tatra. In Breslau, Danzig und Warschau entdecken wir die Weihnachtsmärkte inmitten ihrer historischen Altstädte. Zum Abschluss reisen wir ins schneebedeckte Bialowieza im Nordosten Polens, wo wir im ältesten Urwald Europas unsere Reise ausklingen lassen. Kommen Sie mit uns auf eine Winterreise durch Polen!

**4471-72** Martin Ptasinski  
So, 16.00 – 17.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
Online-Kurs; € 15

NEU im Programm

## Regelangebot

### A1

#### Polnisch A1.1

### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch A1.1 – A1.5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz

einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

sich zu begrüßen und zu verabschieden

- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- die Grundzahlen zu nennen und zu verstehen

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

**4471-74 West** Martin Ptasinski  
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

### Polnisch A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch A1.1 – A1.5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Zahlen bis 1000 zu nennen
- Preise zu erfragen und zu verstehen und im Cafe etwas zu bestellen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage anzugeben

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 5 – 8

**4471-77 West** Agnieszka Krusemarck  
Mi, 17.45 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 20. Dez., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

## A2/B1

### Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus werfen wir einen genauen Blick auf Ihre Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: Es können Kosten für Kopien anfallen.

**4471-80** Ewa Zrodlewska-Banachowicz  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 18. Jan., 15x**  
Klingerschule; € 250



# Portugiesisch

## Regelangebot

### A1

#### Brasilianisches Portugiesisch A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen. Sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 3

##### 4474-73 *Enaide Hilse*

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

#### Online: Brasilianisches Portugiesisch A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 3

##### 4474-74 *Sivi-Silvana Lorinczi*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

#### Europäisches Portugiesisch A1.2

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- etwas zum Trinken und Essen zu bestellen und über Essgewohnheiten zu sprechen
- nach dem Weg zu fragen
- über den Tagesablauf zu sprechen
- sich in der Vergangenheit zu äußern

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag

##### 4474-75 *Igor Gutierrez*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Klingerschule; € 195

### A2

#### Brasilianisches Portugiesisch A2.1

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Vermutung anzustellen
- über vergangene Ereignisse zu sprechen
- Kleidungsstücke zu beschreiben und Farben benennen
- Empfehlungen und Ratschläge zu geben

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag

##### 4474-79 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 150

#### Online: Brasilianisches Portugiesisch A2.2

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 100 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über vergangene Ereignisse zu sprechen
- Wohnräume zu beschreiben
- Geschichten zu erzählen

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, Lektionen 14 – 18

##### 4474-85 *Sivi-Silvana Lorinczi*

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 150

### B1

#### Brasilianisches Portugiesisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute The-

men und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

über Lernerfahrungen zu sprechen

- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten

Lehrwerk: Novo Avenida Brasil 3, EPU/Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

##### 4474-88 *Enaide Hilse*

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Sep. – 16. Jan., 12x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

#### Online: Brasilianisches Portugiesisch B1.1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

##### 4474-91 *Sivi-Silvana Lorinczi*

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 180

#### Online: Brasilianisches Portugiesisch B2.1

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

##### 4474-93 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Okt. – 07. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 250

#### Brasilianisches Portugiesisch B2.2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

##### 4474-96 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*

Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 167

## C1-C2

**Online: Brasilianisches Portugiesisch  
Conversacion C1/C2**

Você quer treinar e melhorar o seu português? Neste curso vamos discutir temas interessantes da atualidade a nível C1 e vamos solidificar os seus conhecimentos gramaticais, para que possa se desenvolver e se expressar de forma clara. Vamos trabalhar com textos jornalísticos e literários, vídeos e áudios.

**4474-98** Sivi-Silvana Lorinczi

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Sep. – 25. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 202

# Russisch

**Extras****Online: Russisch als Herkunftssprache**

Für diejenigen, die Russisch als Herkunftssprache haben, bieten wir einen Kurs an, der darauf abzielt, Grammatikkenntnisse und den schriftlichen Ausdruck zu verbessern. Wir unterstützen Sie gerne beim Erreichen dieses Zieles. Wenn Sie an dem Kurs teilnehmen möchten, kontaktieren Sie bitte Frau Karpynska (liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de).

**4480-04** Natalia Mojaeva-Hähnlein

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Sep. – 20. Dez., 15x**  
Online-Kurs; € 225

**Online: Einführung ins kyrillische  
Alphabet****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Russisch wird mit dem kyrillischen Alphabet geschrieben. Dies mag anfangs für Lernende etwas abschreckend wirken. Nach der ersten Beschäftigung mit diesen Schriftzeichen wird jedoch schnell deutlich, dass es nicht so schwierig ist, wie es anfangs scheint...

**4480-06** Dr. Alexandra Hajok

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Sep. 2023, 1x**  
Online-Kurs; € 15

**Online: Russisch am Wochenende****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Der Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie sich für Russland und die russische Sprache interessieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache und Schrift. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Russisch A1.1 gut geeignet.

**4480-07** Dr. Alexandra Hajok

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
Online-Kurs; € 85

**Russisch für den Alltag****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die russische Sprache und Schrift, über die Kultur und geografische und kulturelle Wunder. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kurze Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie etwa im Restaurant, im Geschäft oder in öffentlichen Verkehrsmitteln verständigen. Der Kurs ist auch gut als Einstieg für den Kurs Russisch A1.1 geeignet.

**4480-15** Ines Wilhelmi

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Nov. – 13. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**Bildungsurlaub****Russische Woche A1****Teil 1**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Sie lernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Russisch A1.1.

Zusatzkosten: Es können Kosten für Kopien anfallen.

**4480-21 Nord**  Maryna Kubitza; Maria Flock

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. – 08. Sep., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

**Teil 2**

Der Bildungsurlaub „Russische Woche“ ist in zwei Teile unterteilt, wobei Teil 2 auf Teil 1 aufbaut. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Kenntnisse der russischen Sprache zu erweitern und somit einen Kurs Russisch A1.2 zu besuchen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch dazu, die Sprache frei zu sprechen. Zusätzlich erhalten Sie viele interessante Informationen über das Land und seine Menschen.

Zusatzkosten: Es können Kosten für Kopien anfallen.

**4480-28 Nord**  Maryna Kubitza; Maria Flock


Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**25. – 29. Sep. 2023, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

**Russische Woche B1****Teil 1**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Zusatzkosten: Es können Kosten für Kopien anfallen

**NEU im  
Programm**

**4480-33**  Dr. Anna Novikova; Elena Jacob  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Regelangebot

### A1

#### Russisch A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- kyrillische Buchstaben zu lesen und zu schreiben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

**4480-35** Oxana Kruglova; Tatjana Makarova  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

#### Online: Russisch A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- kyrillische Buchstaben zu lesen und zu schreiben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

**4480-43** Dr. Alexandra Hajok  
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

#### Russisch A1.2

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- die Grundzahlen 1-20 zu nennen
- Familienmitglieder und Freunde vorzustellen

- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort zu nennen und Adresse und Telefonnummer anzugeben
- Ihren Beruf anzugeben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 3 – 5

**4480-44** Natalia Mojaeva-Hähnlein  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 18. Dez., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

#### Online: Russisch A1.2

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 3 – 5

**4480-51** Elena Jacob  
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **29. Sep. – 09. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

#### Online: Russisch A1.4

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen zu sprechen

- Telefongespräche zu führen
- Aussagen zur Ernährung zu treffen; eine Speisekarte zu verstehen und etwas zu bestellen
- Einkaufsgespräche zu führen

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

**4480-55** Natalia Mojaeva-Hähnlein  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 215

### A2

#### Russisch A2.1

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (Russisch A2.1 – A2.5) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Jahreszeiten zu nennen und zu verstehen
- Urlaubsgewohnheiten zu beschreiben und Reiseerlebnisse zu schildern
- über das Wetter zu sprechen

- Lage eines Ortes zu beschreiben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 10 – 11

**4480-56** Yelena Yakovleva  
Sa, 11.15 – 13.30 Uhr, **23. Sep. – 10. Feb., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 215

#### Online: Russisch A2.1

##### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 10 – 11

**4480-58** Dr. Alexandra Hajok  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 250

### B1

#### Russisch B1.5

Auf dem Kursniveau B1 (Russisch B1.1 – B1.6) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Sie lernen dabei insbesondere:

- das Äußere und den Charakter eines Menschen zu beschreiben
  - eine Kontaktanzeige für einen Freund oder eine Freundin aufzugeben
  - über soziale Unterschiede in der Gesellschaft zu sprechen und zu diskutieren
  - Ihre Meinung zur Adoption von Waisen zu äußern und mögliche Probleme zu benennen
- Zusatzkosten: für Kopien

Lehrwerk: Jasno! B1, Klett Verlag, Lektionen 6 – 7

**4480-65** Natalia Mojaeva-Hähnlein  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 15x**  
Fürstenbergerschule; € 250

### C1/C2

#### Führung auf Russisch: Kaiser-Friedrich-Promenade

Als frühere Residenzstadt der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommersitz der deutschen Kaiser-Familien und als der glanzvollen Heilbäder Deutschlands im 19. Jahrhundert nimmt Bad Homburg unter den deutschen Badeorten eine besondere Stellung ein. Angehörige des europäischen Hochadels, Geldmagnaten und berühmte Künstler

und Schriftsteller kamen nach Bad Homburg. Unzählige von Ihnen wohnten an der Promenade. Wir zeigen Ihnen die prächtigen Häuser, erzählen die erstaunlichen Geschichten, berichten von interessanten Architekten, außergewöhnlichen Bewohnern und Gästen.

**4480-67** Vladyslav Zabolotnyy

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Sep., 1x**

Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 15

### Führung auf Russisch: Gotteshäuser in Bad Homburg

Bad Homburg v.d.H. pflegt seine Traditionen als frühere Residenzstadt der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommersitz der deutschen Kaiser Familien und als Heilbad, das im 19. Jahrhundert Weltrang eroberte. Spuren dieser Geschichte finden sich bei den prächtigen Bauten der Gotteshäuser in der Kurstadt, u.a. die Schlosskirche, die evangelische Erlöser Kirche, die katholische St. Marien-Kirche, die Synagoge, die anglikanische Kirche und die russisch-orthodoxe Allerheiligen-Kirche. Die Führung beinhaltet die Möglichkeit der Besichtigung der o.g. Gotteshäuser, die zum Ausflugszeitpunkt für Besucher/-innen zugänglich sind.

**4480-75** Vladyslav Zabolotnyy

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **15. Okt., 1x**

Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 15

**siehe auch:** Mini-Führung: Ukrainische Spuren in Frankfurt, Kurs-Nr. 4612-19

# Schwedisch

## A1

### Schwedisch 1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf Kursniveau A1 lernen die Kursteilnehmenden, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und sich verabschieden
- sich vorzustellen und über sich und andere zu sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse, Telefonnummer, Beruf)
- im Café etwas zu bestellen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

**4483-51 West** Britt-Marie Robrecht

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

### Schwedisch A1.3

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere: Dabei lernen Sie insbesondere:

- ein gemeinsames Essen und den Einkauf zu planen
- einen Tagesablauf zu beschreiben
- sich im Hotel zu erkundigen/über Vor- und Nachteile zu sprechen
- Farben und Kleidungsstücke zu beschreiben

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektionen 11 – 14

**4483-52** Robert Sindermann

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 215

## B1

### Schwedisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach

und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- schriftliche und mündliche Informationen zu erfragen
- mit Pro und Kontra zu argumentieren
- sich um etwas/jemanden zu kümmern
- über Freizeit und Sport zu sprechen

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag, ab Lektion 7

**4483-54** Britt-Marie Robrecht

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Bettinaschule; € 250

## B2

### Online: Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag, ab Lektion 11

**4483-56** Britt-Marie Robrecht

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 250

### Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**4483-58** Andrejus Raskazovas

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 14. Dez., 12x**  
Bethmannschule; € 200

# Sorbisch

## Extras

### Online: Virtuelle Winterreise durchs Sorbenland

Erleben Sie das Sorbenland im Winter, wenn wir auf unserer virtuellen Reise durch die Heimat der slawischen Sorben reisen, die eine einzigartige Kultur- und Naturlandschaft in Deutschland darstellt. Entdecken Sie die Weihnachtsbräuche und Traditionen in idyllischen Dörfern wie Lehde/Ledy und Leipe/Lipje im Spreewald, besuchen Sie die größte zweisprachige Stadt Deutschlands Cottbus/Chóšebuz und erkunden Sie die sorbische „Hauptstadt“ Bautzen/Budyšin. Lernen Sie die einzigartige Tradition des Jänschwalder Bescherkinds kennen, und erleben Sie mit uns im sorbischen Kernland den Advent mit seinen Bräuchen, inmitten schneebedeckter Hügel und einer winterlichen Teichlandschaft. Witajce k nam! (Willkommen bei uns!)

**4490-10** Martin Ptasiński  
So, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
Online-Kurs; € 15

### Online: Sorbisch zum Kennenlernen

Im Osten Sachsens und dem Spreewald im Süden Brandenburgs, leben neben der deutschen Bevölkerung etwa 60.000 Sorben – ein kleines slawisches Volk, das in Deutschland als nationale Minderheit anerkannt und dessen Sprachen (Ober- und Niedersorbisch) in der Lausitz auch offizielle Amtssprachen sind. In diesem Kurs erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Kultur der Sorben und natürlich eine kleine Einführung ins Sorbische, damit Sie für Ihren nächsten Urlaub in Spreewald und Lausitz gut gerüstet sind! Witajce/Witajso k nam!

**4490-12** Martin Ptasiński  
Sa, 16.15 – 17.45 Uhr, **02. Dez., 1x**  
Online-Kurs; € 15

NEU im Programm

# Spanisch

## Bildungsurlaub

### Spanische Woche A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

**4502-74**   Kursleiter/-innen Team  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,  
**30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260



### Spanische Woche A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie festigen und erweitern Ihre Spanischkenntnisse in Alltagssituationen und lernen – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.



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

Lektionen 6 – 10

**4502-75**   Kursleiter/-innen Team  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Mundo hispanico B2+

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Niveau B2+ und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

**4502-76**   Kursleiter/-innen Team  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Regelangebot

### A1

### Spanisch intensiv A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- 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, Lektionen 1 – 6

**4511-42** Alejandro L. Flores Bustamante  
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr,  
**04. Sep. – 30. Okt., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

**4511-43** Nubia Keyko Aguila Burgos  
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr,  
**30. Okt. – 13. Dez., 14x**  
VHS Leipziger Straße; € 190  
Lektionen 1 – 4

**4511-45** Julia Angelica Escolar de Gruben  
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,  
**31. Okt. 2023 – 30. Nov., 10x**  
VHS Leipziger Straße; € 190

### Spanisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- 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, Lektionen 1 – 6

#### 4512-20 N.N.

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Okt. – 31. Jan., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

**4512-25 Nord** Julia Angelica Escolar de Gruben  
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **07. Okt. – 20. Jan., 14x**  
Nordwestzentrum; € 190

#### 4512-26 Silvia Singer

Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Okt. – 20. Dez., 10x**  
VHS Leipziger Straße; € 190

#### 4512-27 N.N.

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Okt. – 19. Feb., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

#### 4512-31 Süd

Claudia Munoz  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **31. Okt. – 20. Feb., 14x**  
Carl-Schurz-Schule; € 190

#### 4512-32 Jose Lopez Martinez

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **31. Okt. – 20. Feb., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

#### 4512-33 Alejandro L. Flores Bustamante

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 22. Feb., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

Lektionen 1 – 4

#### 4512-50 Nord

Claudia Blijham-Sievers  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Nov. – 25. Jan., 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

**4512-67 West** Miguel Antonio Ibanez Hidalgo  
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **04. Nov. – 03. Feb., 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

### Online: Spanisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 5

#### 4512-93 N.N.

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

#### 4512-94 Silvia Rodriguez Rico

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Okt. – 07. Feb., 14x**  
Online-Kurs; € 190

#### 4512-95 Silvia Rodriguez Rico

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov. – 29. Feb., 14x**  
Online-Kurs; € 190

### Spanisch Intensiv A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- ein Hotelzimmer zu reservieren, Auskünfte einzuholen
- über Erfahrungen zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- über sportliche Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

#### 4521-32 Alejandro L. Flores Bustamante

Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr,

**06. Nov. – 20. Dez., 14x**

VHS Sonnemannstraße; € 190

Lektionen 5 – 8

#### 4521-34 Julia Angelica Escolar de Gruben

Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr,

**16. Jan. – 15. Feb., 10x**

VHS Leipziger Straße; € 190

### Spanisch A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

#### 4522-23 Claudia Blijham-Sievers

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Bethmannschule; € 190

#### 4522-25 Silvia Singer

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

#### 4522-28 Claudia Munoz

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

#### 4522-30 Süd

Claudia Munoz  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 14x**  
Carl-Schurz-Schule; € 190

Lektionen 5 – 8

#### 4522-35 Nord

Miguel Antonio Ibanez Hidalgo  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr,  
**18. Sep. – 27. Nov. 2023, 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

### Online: Spanisch A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 5 – 9

#### 4522-91 Sharon Katherine Mielke-Toledo

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

#### 4522-92 Laura Zuniga Garrido

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

### Spanisch A1.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- den Tagesablauf zu beschreiben
- Einen Vorgang zu beschreiben
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen
- eine Wohnung zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

#### 4523-11 West

Beatriz Enders  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 30. Nov., 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

#### 4523-12 Nord

Claudia Blijham-Sievers  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

## A2

### Spanisch A2.1

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Charaktereigenschaften zu benennen, Vermutungen und Gefühle zu äußern
- etwas im Geschäft zu bestellen, Material und Form von Kleidung zu beschreiben und einzukaufen
- Krankheitssymptome zu beschreiben, ein Medikament in der Apotheke zu kaufen
- Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

**4532-16** *Nubia Keyko Aguila Burgos*  
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
VHS Leipziger Straße; € 190

**4532-17** *Sharon Katherine Mielke-Toledo*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Bethmannschule; € 190

**4532-18** *Claudia Blijham-Sievers*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 14x**  
Bethmannschule; € 190

## Online: Spanisch A2.1

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

**4532-95** *Reynier Perez Hernandez*  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

## Spanisch A2.1 Flexi

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht. Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind. Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

**4533-16** *Melissa Suarez Mosquera*  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

**4533-17** *Maria Gabriela Della Schiava*  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

## Spanisch A2.2

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in

denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Landschaften zu beschreiben, einen Ausflug zu organisieren
- über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen zu äußern
- hypothetische Aussagen zu machen
- über die eigene Arbeit zu sprechen, berufliche Tätigkeiten zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

**4535-10 Süd** *Carola Del Rio de Friedrich*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Carl-Schurz-Schule; € 190

**4535-12** *Maria Gabriela Della Schiava*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

**4535-15 West** *Beatriz Enders*  
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 14x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

## Repetir y practicar A2

Sie möchten Ihre Spanisch-Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen. Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieser Kurs für Sie ideal. Mit einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

**4535-20** *Begoña Saenz Marin*  
Di, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
VHS Leipziger Straße; € 190

## Online: Spanisch A2.2

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

**4535-95** *Silvia Rodriguez Rico*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190  
Lektionen 7 – 9

**4535-96** *Sharon Katherine Mielke-Toledo*  
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Sep. – 26. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 135

## B1

## Spanisch B1.1

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat, über Lernerfahrungen zu sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile und Lebensqualität zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten, verschiedene Argumente vorzustellen und darauf zu reagieren

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

**4550-01** *Silvia Rodriguez Rico*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Bethmannschule; € 190

## Online: Spanisch B1.1

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y videos online, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

**4550-89** *Laura Zuniga Garrido*  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Sep. – 18. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

**4550-91** *Reynier Perez Hernandez*  
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Okt. – 31. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

## Spanisch B1.2

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Bücher, Filme und Musik zu sprechen, eine Buch- und Filmhandlung zusammenzufassen
- Wünsche zu äußern
- den Charakter und das Aussehen einer Person zu beschreiben

- über Gefühle zu sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

**4562-08** *Alejandro L. Flores Bustamante*  
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Sep. – 18. Jan., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

### Online: Spanisch B1.2

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

**4562-94** *Eleonora DAuria*  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Sep. 2023 – 17. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190  
Lektionen 7 – 9

**4562-95** *Laura Zuniga Garrido*  
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Sep. – 13. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 135

### Spanisch B1.3

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Feste und Veranstaltungen zu beschreiben
- über Landschaften, Klima und Gesellschaft zu sprechen
- eine kleine Präsentation vorzubereiten und zu halten
- über mehr oder weniger unwahrscheinliche Bedingungen zu sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

**4563-05** *Laura Zuniga Garrido*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

**4563-06** *Begoña Saenz Marin*  
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 18. Jan., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

### Online: Spanisch B1.3

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

**4563-91** *Eleonora DAuria*  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

**4563-93** *Laura Zuniga Garrido*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

**4563-94** *Eleonora DAuria*  
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

**4563-97** *María Vázquez*  
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 150

## B1+

### Spanisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit weiterentwickeln sowie Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der spanischen und lateinamerikanischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

**4571-01 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*  
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Nordwestzentrum; € 190

**4571-14** *Sharon Katherine Mielke-Toledo*  
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 14x**  
Bethmannschule; € 190

## B2-C1

### Online: Spanisch B2.3

En el nivel B2 del curso, mejorará su capacidad para comunicarse de forma espontánea y fluida, lo cual le permitirá mantener una conversación de manera más natural con hablantes nativos. Entre otras cosas, profundizará su capacidad para expresarse claramente y en detalle en una amplia gama de temas y será capaz de expresar su punto de vista sobre un tema de actualidad, así como de indicar las ventajas y desventajas entre varias opciones.

**4579-91** *Alejandro L. Flores Bustamante*  
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. Sep. – 12. März, 21x**  
Online-Kurs; € 190

### Spanisch B2+

**4580-02** *Carola Del Rio de Friedrich*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Gutenbergschule; € 190

**4581-02** *Maria Rosario Duenas Garcia de Polavieja*  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Sep. – 18. Jan., 14x**  
Bettinaschule; € 190

### Online: Spanisch C1+

En el nivel C1 del curso, aprenderá a usar el idioma de manera efectiva y flexible en un entorno social y profesional. Mejoraré su capacidad para comunicarse de forma espontánea y fluida, sin necesidad de buscar palabras con tanta frecuencia, y aprenderá a expresarse de forma clara, estructurada y detallada sobre temas complejos.

Lehrwerk: Dominio C, Edelsa, Cornelson

**4581-98** *Eleonora DAuria*  
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 190

### Cursos de Tertulia

#### Konversationskurs B2

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.

**4582-08** *Silvia Singer*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**  
Elisabethenschule Pavillon D; € 190

#### Online: Tertulia B2+

#### Konversationskurs B2

**4582-90** *Alejandro L. Flores Bustamante*  
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 14x**  
Online-Kurs; € 155

### Tertulia C1

#### Konversationskurs C1

**4583-54 West** *María Vázquez*  
Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190



# Thai

## A1

### Online: Thai A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich vorzustellen
- die Uhrzeit zu nennen
- die Zeitform „Tempora“

Lehrwerk: Sanüg sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 1-3

**4602-61** Orapim Bernart

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Okt. – 12. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

## A2

### Online: Thai A2.5

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 360 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- E-Mails zu verfassen
- Aufsätze zu schreiben
- Zeitungen zu lesen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

**4602-65** Orapim Bernart

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 21. Dez., 12x**  
Online-Kurs; € 200

# Tschechisch

## Extras

### Online: Virtuelle Winterreise durch Tschechien

Erleben Sie die Schönheit des Winters in Tschechien, wenn wir auf unserer Winterreise vom winterlichen Westböhmen nach Prag und in das selbst im Winter oft sonnenreiche Südmähren reisen. In Westböhmen wandeln wir auf den Spuren von Aschenbrödel, und in Prag besuchen wir den berühmten Weihnachtsmarkt und lassen uns tschechische Köstlichkeiten und Weihnachtsbuden schmecken. Wir entdecken die Weihnachtsbräuche und Traditionen in Český Krumlov, Třebíč und Telč und besuchen auch die bekanntesten Highlights in den mährischen Metropolen Brunn und Olomouc. In den Karpaten in Ostmähren erleben wir die einmaligen Winterbräuche der Wallachen und reisen schließlich über Schlesien zum mythologischen Berg Rip, der sagenhaften Wiege Tschechiens. Cestujte s námi! (Reisen Sie mit uns!)

**4607-17** Martin Ptasiński

So, 14.00 – 15.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
Online-Kurs; € 15

## Regelangebot

## A1

### Online: Tschechisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Tschechisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

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

Lehrwerk: Český krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017), Arbeitsbuch, Lektionen 1 – 3

4607-20 Martin Ptasiński

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x**  
Online-Kurs; € 195

# Türkisch

## A1

### Türkisch 1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbaren Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorzustellen und andere danach zu fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche zu beantworten
- die Grundzahlen 1-20 zu nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 1-3

**4610-51** N.N.

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 21. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

### Türkisch A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbaren Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Familie zu sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorzustellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft zu geben
- über die Wochentage zu sprechen und die Tageszeiten anzugeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 3 – 5

**4610-52** Kenan Dag

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 195

### Türkisch A1.3

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedi-

gung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

die Uhrzeit zu nennen und danach zu fragen

- die Tage und Tageszeiten zu nennen
- über Vergangenes zu fragen und zu berichten
- über Essgewohnheiten und Einkaufen zu sprechen, nach dem Preis zu fragen und im Restaurant bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 5 – 7

**4610-54** Murat Solak

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 215

## A2

### Türkisch A2.1

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Essen zu sprechen
- über den Urlaub zu sprechen
- Ortsangaben zu machen und den Weg zu beschreiben
- zukünftige Handlungen auszudrücken

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

**4610-56** Kenan Dag

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 215



**Gemeinsam lernen  
für eine bessere Welt**

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

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

**Weitere Informationen unter  
[vhs.frankfurt.de/BNE](http://vhs.frankfurt.de/BNE)**

## B1

### Türkisch A2.2

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 270 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- sich über Feste, Zukunftspläne und Wünsche zu unterhalten
- von Gewohnheiten zu berichten
- Biographien verstehen
- neue Wörter zu bilden und sagen, was man von anderen möchte

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 15 – 16

**4610-58** Nihan Hüda Pekyalcin

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Okt. – 21. Feb., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 250

## B2

### Türkisch Konversation B2

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

Zusatzkosten für Kopien.

**4610-60** Nihan Hüda Pekyalcin

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Sep. – 18. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 250

# Ukrainisch

## Extras

### Mini-Führung: Ukrainische Spuren in Frankfurt

NEU im Programm

Entdecken Sie die Beziehungen zwischen Frankfurt und der Ukraine während dieser Führung auf Russisch. Erfahren Sie mehr über berühmte Ukrainer, die Frankfurt besucht haben. Tauchen Sie in die Geschichte und Kultur dieser beiden Länder ein und erleben Sie eine spannende Tour, die Sie nicht verpassen sollten.

**4612-19** Maria Flock

So, 16.00 – 16.45 Uhr, **17. Sep., 1x**  
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 8

### Online: Die Geschichte der ukrainischen Küche

Wir möchten Ihnen die Ukraine über die Kulinarik näherbringen.

Im Kurs wird die Bedeutung von Mahlzeiten und Gastfreundschaft in der ukrainischen Kultur beleuchtet. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die an der ukrainischen Kultur und Geschichte interessiert sind und mehr über die kulinarischen Traditionen des Landes erfahren möchten.

**4612-20** Dr. Alexandra Hajok

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Sep., 1x**  
Online-Kurs; € 15

### Online: Virtuelle Winterreise durch die Ukraine

NEU im Programm

Erleben Sie die Schönheit und Traditionen der Ukraine während einer Winterreise, bei der Weihnachtsbräuche und Traditionen im Fokus stehen. Wir beginnen am märchenhaften Weihnachtsmarkt der westukrainischen Metropole Lviv und reisen von dort in die schneebedeckten Karpaten, wo wir die Weihnachtsbräuche der Ruthenen kennen lernen. Von dort geht es nach Kiew, wo wir über den festlich geschmückten Hreschtschatyk schlendern und uns das weltberühmte Höhlenkloster anschauen. In Odessa besteigen wir die Potemkische Treppe und genießen den Blick auf das winterliche Schwarze Meer. Lernen Sie dieses abwechslungsreiche Land im Osten Europas kennen. Kommen Sie mit uns auf eine Winterreise durch die Ukraine!


**4612-24** Martin Ptasinski

So, 12.00 – 13.30 Uhr, **03. Dez., 1x**  
Online-Kurs; € 15

## Bildungsurlaub

### Ukrainische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Ukrainisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie ein in die ukrainische Sprache und Kultur und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Ukrainisch A1.1.

**4612-26**  *Martin Ptasinski*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## A1

### Online-Kurs: Ukrainisch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Ukrainisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- kyrillische Buchstaben zu lesen und zu schreiben
- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- über Familie und Beruf zu sprechen

Lehrwerk: Ukrainisch für Anfänger, Buske Verlag, Lektionen 1 – 4

**4612-30** *Martin Ptasinski*  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Online-Kurs; € 195

## B2

### Infoveranstaltung Prüfung telc Ukrainisch B2

Die voll digitalisierte telc Ukrainisch B2 Prüfung bietet Ihnen die Möglichkeit, ein anerkanntes Zertifikat zu erwerben, unabhängig von Ihrer Erfahrung. Das Zertifikat ist für alle geeignet, die ihre Sprachkompetenz aus beruflichen, ehrenamtlichen, akademischen oder anderen Gründen nachweisen müssen. Die Prüfung wird mehrmals im Jahr zum Selbstkostenpreis von 50,00 Euro angeboten. Wenn Sie mehr erfahren möchten, veranstalten wir einen Informationsabend auf Ukrainisch, bei dem Sie über die Inhalte und den Ablauf der Prüfung informiert werden und Fragen stellen können.

**NEU im  
Programm**

### Online-Prüfung am 29.09.2023

**4612-33** *Do, 17.30 – 19.00 Uhr*  
21. Sep., 1x  
VHS Sonnemannstraße; € 5

### Online-Prüfung am 10.11.2023

**4612-35** *Do, 17.30 – 19.00 Uhr*  
02. Nov., 1x  
VHS Sonnemannstraße; € 5

### Online-Prüfung am 25.01.2024

**4612-38** *Do, 17.30 – 19.00 Uhr*  
18. Jan., 1x  
VHS Sonnemannstraße; € 5

# Ungarisch

## A1

### Ungarisch A1.5

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Im Restaurant zu reservieren, zu bestellen und zu bezahlen
- Kleidung zu kaufen, Farben zu benennen und sich über das eigene Konsumverhalten sowie über Vorlieben und Fähigkeiten auszutauschen
- Tätigkeiten und Hobbys zu beschreiben und sich zu verabreden
- Statistiken zum Medienkonsum zu versprachlichen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektionen 5 – 6

**4613-52** *Zsuzsanna Czipo*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 13. Nov., 6x**  
Klingerschule; € 144

## A2

### Ungarisch A2.4

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- die Körperteile zu benennen und das Aussehen von Menschen detailliert zu beschreiben
- sich über Ihre Wohnsituation ausführlich zu unterhalten
- Ihre Einrichtungswünsche zu formulieren
- sich über die Vor- und Nachteile des Lebens in der Stadt bzw. auf dem Land auszutauschen

Lehrwerk: Magyar-OK A2 +, Lektionen 1 – 2

**4613-54** *Zsuzsanna Czipo*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 12x**  
Klingerschule; € 200

### Ungarisch A2.7

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Ihren Lebenslauf zu erstellen

- sich auf ein Bewerbungsgespäch auf Ungarisch vorzubereiten
- Telefongespräche am Arbeitsplatz zu führen
- sich über Ihre Arbeit detailliert zu unterhalten

Lehrwerk: Magyar-OK A2 +, Lektion 6

**4613-56** Zsuzsanna Czipo

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 21. Dez., 12x**

Klingerschule; € 200

## B1/B2

### Ungarisch Konversation

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Zusatzkosten: für Kopien

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

**4613-58** Eva Kardos

Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 250



### In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter
- erwerben Sie Qualifikationsnachweise
- können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen
- erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz
- lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien

Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

Frankfurt, Region,  
Umwelt

Kunst, Kultur,  
Kreativität

Gesundheit,  
Bewegung

Deutsch als  
Fremdsprache

Sprachen

**Beruf, Karriere,  
Computer, Internet**

Grundbildung,  
Besseres Deutsch

Spezielle Angebote

## Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen .....	190	Social Media Marketing.....	215
Microsoft Office Zertifikate (MOS).....	191	Online-Marketing, Bloggen, Webdesign.....	222
Computer und Internet.....	193	Programmieren, Robotik, KI.....	226
Smartphones und Tablets.....	195	Betriebssysteme, Netze.....	229
Textverarbeitung .....	196	Rhetorik, Kommunikation .....	229
Tabellenkalkulation .....	197	Management .....	235
Datenbanken .....	201	Wirtschaft, Ratgeber.....	237
Präsentation.....	202	BWL, VWL, Rechnungswesen .....	238
Bürokommunikation.....	203	Xpert Business.....	240
Kombinationskurse – MS Office .....	204	Office-Training.....	242
Bild- und Fotobearbeitung .....	206	Bewerbung, Berufsorientierung.....	243
Design, Grafik, Layout .....	208	Soziale und pädagogische Berufe .....	244
Audio, Video, Animation, 3D .....	212		

# Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

## Digitale Kompetenz für Alle

### Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführenden Computer, Tablet-, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze. Alle unsere Kurse zielen darauf ab, Ihnen Orientierung im digitalen Alltag und der digitalisierten Arbeitswelt zu geben.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

### Modularisierte Microsoft Office-Kurse

All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

### MOS-Zertifikate

Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 192.

### Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgrei-

che Marketingkampagne über Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

### KI, Robotik, Programmierung

Wir haben bisher Bildungsurlaube zum Thema Robotik, in Kooperation mit der Frankfurter Stadtbücherei angeboten. Nun ist auch bei uns ein Roboter eingezogen und wir können ihn in verschiedenen Kursen, wie auch im Kundenservice einbinden. Daher haben wir unser Angebot zu den Zukunftstechniken Web 3.0, semantische Spracherkennung, künstliche Intelligenz noch einmal erweitert.

### Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Ab-schlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

### Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

### Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

## Allgemeine Hinweise

### Kleine Lerngruppen

Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

### Teilnahmevoraussetzung und Beratung

Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

### Begleitende Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags ([www.herdt.de](http://www.herdt.de)).



### Bildungsurlaub

Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

# Das Microsoft Office Specialist Programm

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 2019 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

## MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ müssen Sie drei der vier Prüfungen:

Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“.

## MOS Expert

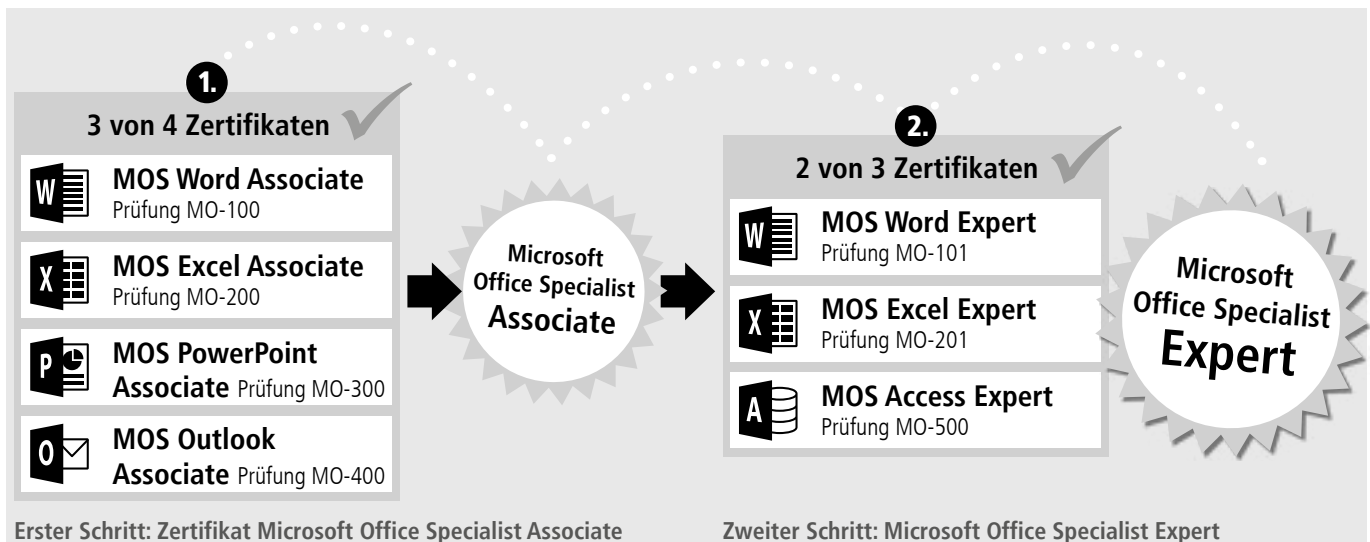
Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“ müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ zwei der drei Prüfungen: Word Expert, Excel Expert und Access Expert bestehen.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“.



## Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert (Office-Version: 2019)



**Prüfungsnummern von Microsoft:** Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

## MOS-Prüfungen Herbst/Winter 2023/2024

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 365 und 2019 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

### Prüfungsort

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

### Kosten

Retake-Prüfung: € 120

Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

### Abmeldefristen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

### Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis, Pädagogik

Telefon: 069 212-48706

E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Petra Birkenstock, Verwaltung

Telefon: 069 212-38345

E-Mail: petra.birkenstock.vhs@stadt-frankfurt.de

## MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt.

Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

**9090-21:** Mi, 25. Okt., 17.30 – 18.30 Uhr



## Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 2019

- MOS Word Associate (MO-100)
- MOS Excel Associate (MO-200)
- MOS PowerPoint Associate (MO-300)
- MOS Outlook Associate (MO-400)
- MOS Word Expert (MO-101)
- MOS Excel Expert (MO-201)
- MOS Access Expert (MO-500)

**9091-21:** 06. Okt., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-23:** 03. Nov., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-25:** 08. Dez., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-27:** 19. Jan., 09.00 – 10.30 Uhr

## Kurse zur Prüfungsvorbereitung

### Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 196
- Excel I + II + III, siehe Seite 197
- PowerPoint I + II, siehe Seite 202
- Outlook I + II, siehe Seite 203

### MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U“. Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.



# Computer und Internet

## Windows 10 – Basics

### 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

#### 5014-21 Nord *Biljana Varzic*

Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. – 16. Nov.**, 4x  
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

#### 5014-23 *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Jan.**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

### Erste Schritte am Computer

#### Windows 10, Word 2019, Internet

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

Inhalte:

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

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit

dem Computer gewinnen möchten.

#### 5015-21 *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt.**, 5x  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

#### 5015-23 Nord *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Jan.**, 5x  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

### 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

Der Kurs wird als Abend-, Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet  
Bitte mitbringen: USB-Stick

#### 5016-21 *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Sep. + 01. Okt.**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

#### 5016-23 West *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. – 03. Nov.**, 5x  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 280, Mat. Kosten € 15

#### 5016-25 Nord *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Jan.**, 5x  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

#### 5016-27 *Biljana Varzic*

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Jan. + 04. Feb.**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

### 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!

#### 5018-21 Nord *Biljana Varzic*

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep.**, 1x  
Nordwestzentrum; € 65

#### 5018-23 *Biljana Varzic*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Nov.**, 1x  
VHS Sonnemannstraße; € 65

### 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 (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

**5019-21 Nord** Biljana Varzic  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 55

**5019-23** Biljana Varzic  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 55

**5019-25 West** Klaus-Dieter Schmidt  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

## Tipps für den Alltag

Das Angebot in der Kategorie "Tipps für den Alltag" richtet sich an alle, die nahezu tagtäglich mit Computer und Internet umgehen, sich aber bei bestimmten Themen mehr Sicherheit wünschen. Die Kurse sind teils auf max. 6 Teilnehmende ausgelegt, sodass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt.

### Online: IT-Sicherheit im Alltag

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und Computer-ähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen das zu ihrem Vorteil. In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der "digitalen Hygiene" näher bringen.

- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web?
- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich "Fake News"?  
Erforderliche Vorkenntnisse: grundlegende Computerkenntnisse

**5030-21** Ulf Klose  
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **10. Okt., 1x**  
Online; € 25

**5030-23** Frank Thies  
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Jan., 1x**  
Online; € 25

### Online-Vortrag: eBay und Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, in letzter Zeit aber auch vermehrt 'Festpreise' anbietet, präsentiert sich Kleinanzeigen (ehemals eBay Kleinanzeigen)

als Flohmarkt im Internet. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erledigt. Doch worauf sollte man als privater und / oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, zur Präsentation der Artikel (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und zur Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, ClickandBuy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

**5033-21** Frank Thies  
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Okt., 1x**  
Online; € 18

### Kleine Alltagshelfer

#### Tipps und Tricks für den Computeralldtag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Umgang mit dem PC werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

**5034-21** Stefan Heinrich  
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. + 16. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 60

### Online: E-Mail Knigge

#### Tipps für den richtigen Ton

E-Mail ist dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben, sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die "Netiquette" gibt es aus gutem Grund.

**5035-21** Alexander Harth  
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov., 1x**  
Online; € 45

### Online: Datenverwaltung und -sicherung

#### zwischen verschiedenen Geräten

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien

oder sogar in der Cloud und haben Sie das Gefühl den Überblick zu verlieren? Ist der Speicher voll oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern?

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

**5036-21** Frank Thies  
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **23. Jan., 1x**  
Online; € 25

### Online: Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

#### Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres

Beachten Sie auch  
unsere EDV-Angebote für  
Seniorinnen und Senioren  
im Programmbereich

*Aktiv im Alter*

Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

- 'Mein Computer geht nicht!' – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanagement verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch

einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

### 5037-21 Frank Thies

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. + 19. Okt., 2x**  
Online; € 60

### Online: Digitales Erbe

#### Vortrag: Worauf muss ich achten?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social Media-Plattformen aktiv, nutzen Messengerdienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst auf 'der Cloud'. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert.

Keiner mag darüber nachdenken, aber es wird passieren: wir sterben. Das ist keine Frage des Alters. Die Frage stellt sich: Was passiert mit dem, was von uns 'nur digital' existiert? Wer hat auf was Zugriff? Was ist Erbe und was nicht? Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen? Ein Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

### 5038-21 Sabine Pallaske

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Nov., 1x**  
Online; € 18

### 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.

Susanne Bell

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de  
Telefon: 069 212 30606

# Smartphones und Tablets

## Android

### 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

### 5065-21 Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. + 28. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

### 5065-23 Nord Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. + 23. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 65

### 5065-25 West Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. + 25. Jan., 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 unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone. Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

### 5066-21 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### 5066-23 Nord Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

### 5066-25 West Biljana Varzic

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Jan., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35



### Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

#### Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

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

Inhalte:

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

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

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

**5069-21** Stefan Heinrich  
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

**5069-23 Nord** Stefan Heinrich  
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

## iPhone/iPad

### iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen Einsatzmöglichkeiten im Überblick

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie Ihr neues Gerät kennen und sicher einzusetzen. Wir besprechen u.a. 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:

- 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)
- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac  
Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem, Ladekabel  
Bitte beachten: Es ist möglich mit einem iPad-Leihgerät der VHS zu arbeiten. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

**5080-21** Biljana Varzic  
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. + 11. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 25



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

# Textverarbeitung

## Word 2019

### 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 (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5100-21** Eva Hermine Duhr  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. – 27. Sep., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

**5100-23 Nord** Biljana Varzic  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 18. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

**5100-25** Biljana Varzic  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

### 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 Arbeitsbedingungen

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) oder vergleichbare Kenntnisse

**5103-21** Eva Hermine Duhr  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. – 18. Okt., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

**5103-23 Nord** Biljana Varzic  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

### Online: Lange Texte mit Word Berichte, Gutachten & wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender/-innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u.a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen  
Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger/-innen geeignet!

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2019 II – professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103), Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5104-21** Biljana Varzic  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Jan. + 03. Feb., 2x**  
Online; € 125

### Online: Seriendruck in Word Etikettendruck, Serienbrief und -mail erstellen

Mit dem Seriendruck in Word können Briefe, E-Mails und Etiketten automatisiert und effektiv erstellt werden. In diesem Kurs lernen Sie mit einem Hauptdokument und einer Datenquelle die Seriendruckfunktion in Word einzusetzen.

Inhalte:

- Hauptdokument mit Datenquelle verbinden
- Datensätze ändern und/oder hinzufügen
- Seriendruckfelder einfügen/anordnen
- Bedingungen für Leerzeichen bei fehlendem akademischem Grad

- Bedingungen für Adressfeld und Anrede bei zwei akademischen Graden
  - Fehlerprüfung
  - Seriendruck fertigstellen und zusammenführen
- Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word, Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5108-21** Heidi Katting  
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **06. Okt., 1x**  
Online; € 50

# Tabellenkalkulation

## Excel 2019

### 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 (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5140-21** Anja Geiling  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

**5140-23 Nord** Lutz Kotthoff  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. – 27. Sep., 4x**  
Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

**5140-25 West** Klaus-Dieter Schmidt  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 125, Mat. Kosten € 5

**5140-27** Anja Geiling  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

**5140-29 Nord** Klaus-Dieter Schmidt  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

**5140-31** Lutz Kotthoff  
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. – 14. Dez., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

**5140-34** Peter Specht  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

### Excel 2019 I + II

#### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).


Inhalte u.a.:


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


Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse


**5141-21**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

**5141-23 West**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 280, Mat. Kosten € 10

**5141-25**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

**5141-27 Nord**  Oliver Ochssner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 10

**5141-29**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

**5141-31**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, 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)
- Arbeiten mit Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

### 5142-21 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. + 17. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

### 5142-23 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 125, Mat. Kosten € 5

### 5142-25 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

### 5142-27 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

### 5142-29 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. – 18. Jan., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

### 5142-31 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. + 28. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

## Excel 2019 II + III

### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)

- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen.

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

### 5143-21 @ Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

### 5143-23 Nord @ Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 10

### 5143-25 @ Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

### 5143-27 @ Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

## Excel 2019 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

### 5144-21 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. + 08. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

### 5144-23 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

### 5144-25 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

## Excel spezial

### Excel 2019 III + Pivot

#### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über gute Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen in Bezug auf professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern. Sie wollen

große Datenmengen mithilfe von Pivot-Tabellen analysieren, zusammenfassen und auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
  - Gültigkeitsprüfung
  - Konsolidierung von Daten
  - Bedingte Formatierungen
  - Textfunktionen
  - Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX
  - Excel-Tabellen-Objekte
  - Große Datenlisten als Excel-Tabellen optimieren
  - Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
  - PivotTables erstellen, formatieren und manipulieren
  - PivotTables mit Datenschnitten und Zeitachsen filtern
  - Besonderheiten von PivotCharts
  - Kurze Einführung in PowerPivot
- Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

### 5145-21 @ Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 5

### 5145-23 @ Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 5

## Pivot Tabellen in Excel 2019

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt. Inhalte u.a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
  - Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
  - Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
  - PivotTables erstellen und formatieren
  - PivotTables mit Datenschnitten filtern
  - Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
  - Kurze Einführung in PowerPivot
- Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

### 5146-21 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. + 22. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

### 5146-23 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

NEU im Programm

**5146-25** Dr. Jürgen Riehl  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

### PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u.a.:

- Excel Tabellen erstellen und verwenden
  - Excel DB-Funktionen
  - Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
  - Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
  - PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
  - Daten mit „Abrufen und Transformieren“ (früher PowerQuery) importieren und anpassen
  - Access statt Excel als Datenbank verwenden
  - Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen
- Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

**5147-21** Oliver Ochssner  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

### Online: Daten erfassen, verwalten und auswerten

Vom Datenchaos zur Datenanalyse mit Microsoft Office

NEU im Programm

In vielen Bereichen fallen Daten in Listenform an und müssen ausgewertet werden. Dafür bietet Microsoft die Produkte MS-Forms, Access, Excel und Power-BI Desktop an. Im Kurs lernen Sie viele Möglichkeiten Daten in Tabellenform mit den Excel-Instrumenten PivotTables, PowerPivot und PowerQuery zu importieren, transformieren und auszuwerten sowie Ergebnisse in PivotCharts grafisch darzustellen. Zudem erhalten sie einen Einblick in Power-BI Desktop, um interaktive Berichte mit visuellen Analysen zu erstellen.

Inhalte:

- Daten erfassen in MS-Forms
  - Daten verwalten in Access
  - Daten mit Excel „Abrufen und Transformieren“
  - Daten verknüpfen und auswerten mit PowerPivot
  - Daten mit PivotTables auswerten und mit PivotCharts grafisch darstellen
  - Berichte erstellen mit Power-BI Desktop
- Voraussetzung: Excel Grundlagen

**5148-21**  Oliver Ochssner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
Online; € 280

### Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

NEU im Programm

#### Unterschiedliche Datenquellen verbinden, transformieren und visualisieren

Power BI Desktop ermöglicht eine Verbindung mit Daten herzustellen, diese zu transformieren und zu visualisieren. Es ist eine kostenlose Anwendung von Microsoft, die auf dem lokalen Computer installiert wird. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Datenquellen zu verbinden und zu bereinigen, Datenmodelle mittels Drag & Drop sinnvoll aufzubauen und in Berichten zu visualisieren. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen Berichte über den Power BI-Dienst zu veröffentlichen.

Inhalte:

- Power BI Desktop herunterladen und installieren
  - Importieren von verschiedenen Datenquellen
  - Beziehungen im Datenmodell zwischen Tabellen erstellen
  - Daten mit Power Query-Editor filtern, bereinigen und transformieren
  - Erstellen von visuellen und interaktiven Berichten
  - Möglichkeiten Berichten zu veröffentlichen
- Voraussetzung: Excel Grundlagen

**5149-21** Oliver Ochssner  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

### Online: Excel 2019 – Formeln und Funktionen

#### Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch zu bieten hat? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man für verschiedenste Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

Inhalte u.a.:

- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen, Zellnamen und Bereichsnamen in Formeln und Funktionen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik, Information, Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2019 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

**5151-21** Dr. Jürgen Riehl  
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **09. + 16. Sep., 2x**  
Online; € 65

### Online: Excel 2019 – Formulare erstellen

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten erfahren, welche Möglichkeiten Excel bietet, um Formulare nach eigenen Wünschen zu erstellen und optimal zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen.

Inhalte u.a.:

- Grundlagen Formulare
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Formular mit Kommentaren, bedingter Formatierung, Gültigkeitsregeln und Steuerelementen versehen
- Makroaufzeichnung vorbereiten, aufzeichnen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2019 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

**5154-21** Dr. Jürgen Riehl  
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **18. + 25. Nov., 2x**  
Online; € 65

### Online: Alles über Excel-Tabellen

Sie nutzen viele Listen in Excel wie z. B. Personalisten, Umsatzlisten, Kundenlisten, Artikellisten und viele mehr? Durch das Verwenden von Excel-Tabellen-Objekten werden durch die einheitlichen Designs das Formatieren als auch die Berechnungen in den Excel-Tabellen einfacher. Zusätzlich können praktische Filter verwendet werden. Im Online-Kurs erfahren Sie anhand von praxisorientierten Beispielen und kurzen Übungen, wie Sie die Excel-Tabellen-Objekte nutzen und anwenden.

Inhalte u.a.:

- Tabellen aus endlosen Datenlisten erstellen
  - Tabellen mit der speziellen Formelsprache für Tabellen rechnen
  - Datenschnitt-Filter für Tabellen einrichten
  - Tabellen mit Excel-PivotTables auswerten
  - Tipps zu Excel-VBA-Makros für Tabellen
- Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel (Excel-Oberfläche und Erstellung von Funktionen)

**5156-21** *Oliver Ochssner*

Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **12. + 14. Dez., 2x**  
Online; € 49

**Online: Excel Fehler vermeiden und erkennen**

Immer wieder hört man in der Presse von fatalen Excel-Fehlern, die teilweise viele Millionen Euro an Schaden verursachen. Anhand von mehreren Fallbeispielen begeben wir uns im Online-Kurs auf die Fehlersuche in Excel und wie diese erkennbar und vermeidbar sind.

Inhalte u.a.:

- Excel-Fehlermeldungen und deren Bedeutung: Tabellen, XVERWEIS, SVVERWEIS und weitere Funktionen
- Überstundenauswertung prüfen mit PivotTables
- Fehleingaben mit der Excel-Datenüberprüfung vermeiden
- Tabellen richtig verknüpfen
- Relationen im Datenmodell mit Abrufen und Transformieren
- Falschen MwSt.-Satz mit Excel-Inquire finden  
Voraussetzungen: Gute Excel-Kenntnisse

**5157-21** *Oliver Ochssner*

So, 10.00 – 15.15 Uhr, **05. Nov., 1x**  
Online; € 49

**VBA-Programmierung in Excel****VBA mit Excel I**

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen. Der Kursschwerpunkt liegt auf der selbständigen Programmierung von Makros.

Inhalte u.a.:

- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente und deren Einsatz in Makros: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

**5160-21** *Oliver Ochssner*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Sep. + 01. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

**5160-23** *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

**VBA mit Excel I + II****Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)**

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) umfassend kennen. VBA hilft in vielen alltäglichen Situationen, bei der Arbeit mit Excel Zeit zu sparen. Das gilt in besonderem Maße beim Umgang mit großen Datenmengen.


Inhalte u.a.:

- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Eingebaute Funktionen und VB-Konstanten verwenden
- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Eingebaute Dialoge in Makros verwenden und benutzerdefinierte Dialoge selbst layouten und entwickeln
- Programmierhilfen benutzen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen, um Makroabsturz zu vermeiden

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

**5162-21**  *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5162-23**  *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5162-25**  *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5162-27 Nord**  *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

**VBA mit Excel II**

Die Kenntnisse aus dem Kurs VBA mit Excel I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u.a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden

verwenden

- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung  
Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2019 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) oder vergleichbare Kenntnisse

**5164-21** *Oliver Ochssner*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

**5164-23** *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

**VBA mit Excel III****Add-Ins, Objekte und Tabellen**

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer/-innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte u.a.:

- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

**5166-21** *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

**VBA mit Excel IV****Anwendungsübergreifende Programmierung**

Nutzer/-innen von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen. Insbesondere die Fernsteuerung von anderen Office-Anwendungen mit Hilfe von VBA-Makros, die aus Excel heraus gestartet werden können, nimmt breiten Raum ein. Die ferngesteuerte App kann, muss aber nicht am Bildschirm in Erscheinung treten.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken



# Datenbanken

- Early/late binding und Programmierung für unterschiedliche Office-Versionen
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen (z.B. Serienbrief mit Adressen aus Excel oder Outlook, automatisierter E-Mail-Versand (mit/ohne Anhang) über Outlook aus Excel)

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder VBA mit Excel I + II (Kurs-Nr.: 5162) oder vergleichbare Kenntnisse

**5167-21** Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## VBA mit Excel III + IV

### Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten.

Inhalte u.a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

**5170-21**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Access 2019

### Online: Verwendung von Access oder Excel Entscheidungshilfe bei der Datenverwaltung

NEU im Programm

In diesem Vortrag wird mit Hilfe von praxisorientierten Beispielen veranschaulicht, ob es besser ist Ihre Daten eher in Access oder in Excel zu verwalten. Zudem werden die Vor- und Nachteile als auch die Gemeinsamkeiten von Excel und Access aufgezeigt. Im Allgemeinen sollte Access vorzugsweise für die Datenverwaltung genutzt werden. Im Gegenzug ist Excel grundsätzlich besser bei der Datenanalyse.

**5179-21** Oliver Ochssner

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Okt., 1x**  
Online; € 14

## Access 2019 I

### Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u.a.:

- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5180-21**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5180-23**  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Access 2019 II

### Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortge-

schriftliche Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

- Daten aus anderen Programmen importieren
- Daten zu anderen Programmen exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen (Inkonsistenz, Aggregation, Abfragen auf Basis anderer Abfragen)
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten im Nachhinein erweitern oder austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung aus Unterformularen, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Versions-Konversion, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

**5182-21**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Access 2019 SQL I-III

### Intensivkurs Datenbanksprache


Sie erlernen den Umgang mit Structured Query Language (SQL) in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt.

Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u.a.:

- Auswahlabfragen (Auswertung)
  - Aktionsabfragen (Datenänderung)
  - Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
  - Datenbank Administration (Rechteverwaltung)
- Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

**5185-21**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

# Präsentation

## PowerPoint 2019

### PowerPoint 2019 I

#### Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5230-21 Nord** Biljana Varzic  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 65, Mat. Kosten € 5

**5230-23** Biljana Varzic  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65, Mat. Kosten € 5

**5230-25** Biljana Varzic  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**  
Online; € 65, Mat. Kosten € 5

### PowerPoint 2019 II

#### Professionell Visualisieren

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

**5232-21** Biljana Varzic  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125, Mat. Kosten € 5

**5232-23 Nord** Biljana Varzic  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan. – 07. Feb., 4x**  
Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

### Online: Gestaltungsprinzipien für Präsentationen

#### PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten.

Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzungen: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um die  
Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)



**5234-21** Biljana Varzic  
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **26. Sep., 1x**  
Online; € 25

### Online: PowerPoint-Folienmaster Vorteile, Tipps & Tricks!

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z. B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen!

In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

**5238-21** Biljana Varzic  
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Jan., 1x**  
Online; € 33

# Bürokommunikation

## Outlook 2019

### Outlook 2019 I

#### Basiswissen für den Einstieg

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

**5250-21** Dr. Jürgen Riehl  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

**5250-23 Nord** Heidi Katting  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 65

**5250-25** Lutz Kotthoff  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. + 17. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

### Outlook 2019 II

#### Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:

- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5250) oder vergleichbare Kenntnisse

**5252-21** Dr. Jürgen Riehl  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125

**5252-23** Lutz Kotthoff  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. + 28. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 125

## OneNote

### OneNote

#### Notizbuchverwaltung

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

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

**5255-21** Lutz Kotthoff  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## Microsoft Teams

### Online: Microsoft Teams

#### Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365

Microsoft Teams ist eine Online-Plattform in Microsoft 365, mit der Sie Besprechungen durchführen können. Dabei wird Ton und Video eingesetzt, der Chat benutzt und von verschiedenen Funktionen zur gemeinsamen Nutzung von Fenstern und Dokumenten Gebrauch gemacht. Nach einer Vorführung innerhalb von MS Teams selbst werden Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Teams (Arbeitsgruppen) und Dokumentbibliotheken erläutert.

Inhalte u.a.:

- Kosten und Nutzen
- Aufbau der App (Desktop/Mobilgeräte)
- Wichtige Funktionen: Chat, Anruf, Besprechung
- Bedeutung, Einrichtung und Nutzung von Teams

(Arbeitsgruppen)

- Nutzungsszenarien: Meeting, Arbeiten von unterwegs oder von zu Hause, Teamworking, Ressourcenverwaltung

Es gibt Gelegenheit zu ausführlichen Übungen.

**5257-21** Dr. Jürgen Riehl

Sa, 14.00 – 18.30 Uhr, **23. Dez., 1x**

Online; € 45

# Kombinationskurse – MS Office

## Office 2019

### 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 (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-21**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

**5272-23 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

**5272-25**  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

**5272-27 West**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;  
€ 280, Mat. Kosten € 15

**5272-29**  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

### Word, Excel und PowerPoint 2019 II Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint ver-

tiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren  
Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2019 II, Excel 2019 II und PowerPoint II.

Voraussetzung: Word 2019 I (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2019 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

**5274-21**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

**5274-23**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

**5274-25**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

### Word und PowerPoint 2019 Intensivkurs Textverarbeitung und Präsentation (Einstieg)

NEU im  
Programm

In diesem Anfängerkurs lernen Sie in Word und PowerPoint, wie Sie Dokumente und Präsentationen erstellen. Ziel ist die grundlegenden Funktionen von PowerPoint und Word kennenzulernen und anzuwenden

Inhalte u.a.:

Word:

- Oberfläche und Ansichten
- Texteingabe und -korrektur
- Seitengestaltung
- Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung
- Symbole, Sonderzeichen, Datum und Seitenzahlen einfügen
- Autokorrektur und Silbentrennung
- Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Aufzählungen und einfache Nummerierungen
- Druck
- PowerPoint:
  - Oberfläche und Ansichten

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



- Folien einfügen
  - Textgestaltung
  - Design und Folienlayout verwenden
  - Kopf- und Fußzeilen
  - Designfarbe, -schrift und Hintergrund anpassen
  - Aufzählungen und Nummerierungen
- Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5280-21**  *Anja Geiling*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

## Word und Outlook 2019

### Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen. Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen. Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5281-21**  *Heidi Katting*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019

### Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2019 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen. Inhalte u.a.:

- Optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen

- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
  - Handling großer Tabellen
  - Sortieren, Filtern und Berechnen
  - Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
  - effektive Adressbuchverwaltung
- Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

**5282-21**  *Dr. Jürgen Riehl*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

Anzeige



## Microsoft 365 als Vorteilsangebot für KursteilnehmerInnen:



**Nur € 14,90**  
Inkl. MwSt./pro Jahr \*

Das umfangreichste  
Office inkl. Outlook für  
Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

[www.cobra-shop.de/  
office-bildung](http://www.cobra-shop.de/office-bildung)

Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / \* EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

[www.cobra-shop.de/office-bildung](http://www.cobra-shop.de/office-bildung)

**Tel.:** 07531/892360

**Email:** [info@cobra-shop.de](mailto:info@cobra-shop.de)

# Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen, kostenfreien und kostenpflichtigen, Programmen und Entwicklungen:

kostenpflichtige Software

- Adobe Photoshop CC
- Adobe Photoshop Elements
- Adobe Lightroom Classic
- Affinity Photo

kostenfreie Software

- GIMP

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate (wie beispielsweise Bildungsurlaube oder Online-Spezialthemen) an.

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz bzw. einer Affinity-Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

## Online: Möglichkeiten der digitalen Bearbeitung

### von Bild, Foto, Grafik und Layout

Von professionellen Programmen wie Adobe Photoshop, InDesign, Illustrator oder Serif Affinity Photo, Designer, Publisher über Photoshop Elements bis hin zu Open Source Software (Gimp, Scribus, Inkscape) – die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten und der digitalen Bearbeitung sind fast unbegrenzt. Aber wofür stehen die einzelnen Programme und wie kann ein Workflow zwischen diesen Programmen funktionieren?

In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten. Durch praktischen Input sind Sie anschließend in der Lage die Programm-Angebote der einzelnen Anbieter zu verstehen und können diese im Hinblick auf Ihre Bedürfnisse und mögliche Einsatzszenarien besser einschätzen.

**5301-21** *Tillman Suhr*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Online; € 57

## Hybrid: GIMP (Open Source)

### Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm

ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5302-21** *Tillman Suhr*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. + 08. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 135

## Affinity Photo

### Online: Affinity Photo I

#### Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo ist eine preisgünstige Software für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Fotografen/-innen und Foto-Begeisterte kommen hier voll auf ihre Kosten und überzeugen mit ihren Fotos im gedruckten Fotoalbum oder im Web auf Instagram & Co.

Inhalte:

- Einrichtung des Affinity Photo-Desktops
- Grundlagen: Pixelmaße, PPI-Druckauflösung, Tonwerte und Histogramm
- Bearbeitungsbedarf von Fotos ermitteln und Bildoptimierungen nach Fahrplan durchführen
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

(Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

**5304-21** *Helge Neubauer*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
Online; € 135

## Affinity Photo I + II

### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie lernen Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um die Pixelmaße und die PPI-Druckauflösung sind dabei wichtig. Das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der richtigen Bildbearbeitung.

Inhalte:

- Affinity Photo-Desktop
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung
- Affinity Photo-Workflow: von der RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten, Farben, Portrait-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

**5305-21**  *Helge Neubauer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Adobe Photoshop

### Photoshop Elements

#### Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements ist eine reduzierte Bildbearbeitungs-Software von Photoshop CC. Das preisgünstige, aber dennoch mächtige Programm stellt intuitive Funktionen zur Bildbearbeitung sowie zur Verwaltung und zum Austauschen digitaler Fotos zur Verfügung. Es ist für Anfänger/-innen sehr gut geeignet, aber die überaus vielfältigen zur Verfügung stehenden Bearbeitungswerkzeuge, lassen auch bei ambitionierten Hobbyfotografen/-innen keinerlei Wünsche offen. Fotos – ob analog oder digital – zu optimieren wird theoretisch und praktisch behandelt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5306-21** *Anja Peschke*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. – 23. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## Photoshop I

### Einstieg in die Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:

- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen

- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsbeben und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

### 5309-21 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## Hybrid: Photoshop I + II

### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimalste aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms und mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern.

Inhalte:

- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farb Räume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

### 5310-21 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

### 5310-23 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

## Photoshop II

### Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses mit Adobe Photoshop CC vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen ausgefeilte Freistelltechniken, Fotomontagen, Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige

Fotoprints vor.

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

### 5311-21 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## Digitale Collage in Photoshop

### Ein Mix aus handmade und digital

Jetzt wird's kreativ! Collagen sind zeitlos, einzigartig und immer ein Hingucker. Digital erstellt, lassen sie sich beliebig verändern und vervielfältigen – für die eigene Webseite, einen Flyer, eine Einladung oder andere Printmedien. Im Kurs lernen Sie mit Adobe Photoshop digitale dynamische Collagen zu erstellen. Das richtige Scannen und Abfotografieren von unterschiedlichen selbstgefundenes Strukturen, Materialien und Texturen sind hierfür ein Muss. Natürlich können auch Bilder aus dem Web genutzt werden, aber hierbei gilt es einiges zu beachten. Erlernen Sie im Kurs Tipps und Tricks zur technischen und konzeptionellen Erstellung von Collagen sowie zum richtigen Export für Print und Digital.

### 5314-21 Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## Adobe Lightroom

### Hybrid: Lightroom Classic

#### Fotos verwalten und bearbeiten

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
  - Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
  - Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (u.a. Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen)
  - Metadaten interpretieren
  - Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
  - Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern
- Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

### 5315-21 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 135

## Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkzeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Lightroom. Neben der Softwareschulung widmen wir uns auch dem Fotografieren, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Kameraeinstellungen sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen.


Inhalte:

- Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche, Übertragung der Kamerafotos
- Bildverwaltung mit Katalogen, Sammlungen, Suchen, Schlagworte und Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren
- Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web

Wir arbeiten mit Adobe Lightroom Classic CC auf dem PC.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

**5316-21**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Fotografie & Bildbearbeitung

### Mein eigenes Fotobuch erstellen

#### Tipps & 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

**5318-21 West** Anja Peschke

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

### Fotografieren in der Praxis

Unser Kursangebot zu Grundlagen der Fotografie, Kamertechnik und Bildgestaltung

finden Sie ab Seite 82

# Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:

kostenpflichtige Programme

- Adobe InDesign CC
- Adobe Illustrator CC
- Affinity Designer
- Affinity Publisher

kostenfreie Programme

- Inkscape
- Scribus
- Adobe Illustrator App

In Kombi-Kursen, u.a. zum „Grafischen Gestalten“ und dem „Creative Cloud-Workflow“, werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz oder einer Affinity-Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

## Online: Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung

### Für Nichtgrafiker/-innen und Quereinsteiger/-innen

NEU im Programm

Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe zu übermitteln. Dies geschieht durch die Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, geeignete Schriften, Farben oder Bilder nutzen, Designsünden vermeiden und erkennen wieso ein Design unruhig aussieht. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch Designprojekte in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u.a.:

- Psychologie und Design
- Zielgruppenanalyse
- Typografie
- Werbeideen richtig umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Werbeideen vom Entwurf in die Praxis
- Feedback zu Ihren Designprojekten

**5320-21**  Andrea Michalowski

Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. – 17. Nov., 3x**  
Online; € 168

## Hybrid: Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Grafik

### Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

Erhalten Sie im Kurs einen Einblick in den derzeitigen Einsatz von künstlicher Intelligenz unter anderem bei der Bilderkennung, Prozessautomatisierung, Hinzufügen von Details, automatisierte Freistellung und Bildgeneration sowie virtuelle Fotografie. Mit praxisorientierten Übungen in Photoshop und den entsprechenden Online-Diensten können Sie das Erlernte umsetzen und ausprobieren. Abschließend wird das Thema Copyright in Bezug auf erstellte Grafiken mit künstlicher Intelligenz und die möglichen Veränderungen der Arbeitssituation von Grafiker/-innen und Fotograf/-innen kritisch beleuchtet.

**5323-21** Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 65

## Affinity Publisher

### Online: Affinity Publisher I Einstieg in Layout und Design

Sie möchten Flyer, Broschüren, Plakate oder Bücher erstellen und für den Druck oder zu Publikation als Web-PDF ausgeben? Dafür bietet Ihnen das Programm Affinity Publisher eine preisgünstige Alternative zu Adobe InDesign (ohne Abo). Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen für typografischen Textsatz, überzeugenden Layouts und den Export fehlerfreier Druckdaten.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Musterseiten und Dokumentseiten
- Text- und Bildimport
- Textformatierungen
- Wirkungsvolle Gestaltung mit Farben
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

**5330-21** Helge Neubauer

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. – 13. Dez., 4x**  
Online; € 135





## Hybrid: Affinity Publisher I + II Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie Schriftverzerrungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

**5331-21**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

## Adobe InDesign

### Online: InDesign I

#### Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung an.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
  - Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
  - Farben und Verläufe definieren
  - Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
  - Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
  - PDF-Dateiexport für Print und Web
- Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5333-21** *Helge Neubauer*  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**04. + 05. Nov., 2x**  
Online; € 135


## Hybrid: InDesign I + II Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Falbblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5334-21**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

**5334-23**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

### Online: InDesign kompakt

#### Layout und Design professionell gestalten

Drei Tage prall gefüllt mit allen Basics, die Sie für die Arbeit mit InDesign benötigen. Sie erlernen die grundlegenden Funktionen des Programms, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Falbblättern und Broschüren an. Die Erstellung hochwertiger PDF-Dateien für den Auflagendruck oder das Web runden den Kurs ab.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Effiziente Textformatierung mit Zeichen-

und Absatzformaten

- PDF-Dateiexport für Print und Web
- Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

**5334-31** *Helge Neubauer*

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 06. Dez., 3x**  
Online; € 195

## Affinity Designer

### Affinity Designer I

#### Einstieg in die digitale Illustration und Vektorzeichnung

Mit dem Programm Affinity Designer lassen sich eindrucksvollen Vektorillustrationen und Logos, Infografiken, Visitenkarten und vieles mehr gestalten. Erlernen Sie die Grundlagen zur digitalen Umsetzung Ihrer kreativen Ideen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Kurven, Formen und Farben
- Objekte gruppieren, duplizieren, transformieren
- Objektstile
- Ebenenmasken und -effekte
- Typografie und Textwerkzeuge
- Druckvorbereitung und Ausgabe (Print, Web)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5340-21** *Helge Neubauer*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Sep. + 01. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## Was bedeutet Hybrid?

Sie entscheiden flexibel, ob Sie an den einzelnen Kurs-terminen online oder in Präsenz teilnehmen. Die Online-Teilnehmenden nutzen einen virtuellen Kursraum und werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirmhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirmhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet, aktive Redner/-innen werden hervorgehoben.



Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

Als virtueller Kursraum wird die Video-plattform Zoom genutzt.

## Hybrid: BU Affinity Designer I + II Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.  
Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5341-21**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

## Adobe Illustrator

### Hybrid: Illustrator I

#### Einstieg in das vektorbasierte Zeichnen und Designen

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne Qualitätsverluste einsetzen können.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (EPS, PDF-Erstellung)

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

**5344-21** *Thomas Niederhaus*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 70


### Hybrid: Illustrator I + II Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen, Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken, Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster, Transparenzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen, Typografie-Regeln
- Digitales Malen, Effekte, 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

**5345-21**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

### Illustration in Adobe Illustrator Mit der Hand skizziert, am Computer illustriert

Ihre auf Papier gezeichneten Figuren und Illustrationen sollen nicht länger dort verbleiben, sondern nun den Weg ins Digitale finden? Lernen Sie im Kurs eigene Sketches strukturiert zu erstellen (Referenz, Idee, Skizze), zu vektorisieren und schließlich finalisiert digital auszuarbeiten. Bringen Sie Ihre Zeichnungen mit oder lassen Sie sich im Kurs inspirieren. Anhand von Beispielen und Übungen lernen Sie die grenzenlosen Bearbeitungsmöglichkeiten in Adobe Illustrator kennen, die Ihre Illustrationen zu einem Eyecatcher machen.

Inhalte:

- Kreative Techniken und Umgang mit Formen und Farben
- Tipps und Tricks zur digitalen Bearbeitung
- Umgang mit nützlichen Tools und digitaler Pinsel
- Erstellung personalisierter Farbpaletten
- Richtige Vorbereitung der Illustration für Print und Web

**5347-21** *Mikhail Svyatskiy*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

### Selbstständig als freiberuflicher Kreativer

Möchten Sie sich als Kreativer selbstständig machen oder sind Sie es bereits und haben Fragen rund um die Finanzplanung, Sozial- und Rentenversicherung oder bspw. welche Form des ‚Solo-Unternehmens‘ ist die richtige für Sie?

Dann besuchen Sie den Online-Kurs: Selbstständig als freiberuflicher Kreativer, Kursnr. 5730.

Angesprochen sind Journalist/-innen, Fotograf/-innen, Webdesigner/-innen, Grafiker/-innen, Illustrator/-innen, Artbuying und Fotoredaktion, Texter/-innen, Übersetzer/-innen und ähnliche Berufe.

### Online: Illustrator (Spezial)

#### Infografik

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

**5348-21** *Tillman Suhr*

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **08. + 10. Jan., 2x**  
Online; € 49

## Open Source

### Online: Zeichensätze selbst erstellen Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

Unter dem Begriff Font versteht man eine Schriftart, die wie ein Buchstabe oder Symbol aussieht. Im Online-Kurs lernen Sie neue Zeichensätze mit Open Source Programmen zu gestalten und erhalten einen Einstieg ins Type Design.

Inhalte:

- Welche Möglichkeiten gibt es eigene Zeichensätze zu erstellen
- Mögliche Anwendungsbereiche wie z.B. eigene Handschrift, Zeichensatz mit Icons und Symbolen
- Technische Aspekte: Dateiformate und Grundsätzen der Vektorgrafik
- Praktische Anwendung mit der Open Source Software Inkscape und FontForge

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5350-21** *Tillman Suhr*

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **06. + 08. Nov., 2x**  
Online; € 49


## Kombi-Kurse – Grafik-Design

### Hybrid: Grafisches Gestalten mit Open Source

#### Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse


**5351-21**  *Tillman Suhr*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

### Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe

#### Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5352-21**  *Tillman Suhr*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

### Online: Adobe Creative Cloud Workshop

#### Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische

Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC sowie die Vorzüge von Bridge und Acrobat werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mindestens einem der Programme der Creative Cloud


**5354-21** *Tillman Suhr*  
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **3x**  
**12. – 14. Jan., 3x**  
Online; € 165

### Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity

#### Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5358-21**  *Tillman Suhr*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

Anzeige



## Adobe-Vorteilsangebote für KursteilnehmerInnen



## Bis zu 67 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

[www.cobra-shop.de/  
adobe-vhs](http://www.cobra-shop.de/adobe-vhs)

Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / \* EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

[www.cobra-shop.de/adobe-vhs](http://www.cobra-shop.de/adobe-vhs)

**Tel.:** 07531/892360  
**Email:** [info@cobra-shop.de](mailto:info@cobra-shop.de)

## PDF

**Online: PDF-Dateien barrierefrei erstellen****mit Acrobat, InDesign und Word**

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendungstools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
  - Dokumenteigenschaften bearbeiten
  - PDF-Tags und Dokumentstruktur
  - PDF-Export aus Adobe InDesign
  - Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3
- Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

**5363-21** *Tillman Suhr*  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov., 1x**  
Online; € 70

# Audio, Video, Animation, 3D

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen (wie Facebook, Instagram & Co.) werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext vielfach eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.

Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Podcasts, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme

- Adobe Premiere CC
- Adobe Premiere Elements
- Adobe AfterEffects CC

kostenfreie Programme

- Audacity
- DaVinci Resolve
- Shotcut
- Blender

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz bzw. einer Affinity Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

## Audio

### Sounddesign mit Audacity

#### Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5365-21** *Tillman Suhr*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## Film und Video

### Hybrid: Filme und Videos produzieren mit Smartphone/Tablet

... gewusst wie?!

Videos sind der Renner: Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte und auch Lerninhalte lassen sich in einem Video einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Und dafür braucht es nicht einmal teures Filmequipment. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem Tablet oder Smartphone. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

Inhalte:

- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling: Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material
- Planungstools
- Equipment/Software

Im Kurs können Sie mit einem iPad der VHS arbeiten oder Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät

**5369-21** *Thomas Niederhaus*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 135

### Online: Möglichkeiten der Videobearbeitung

#### Grundlagen für Filmemacher/-innen

Steigen Sie ein in die facettenreiche Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt. Sie lernen u.a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird auf Adobe Premiere Pro sowie auf Open Source-Software eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick wünschen über den Arbeitsablauf, die Ausstattung des Computers

sowie den Funktionsumfang der unterschiedlichen Programme. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoprojekt umzusetzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5370-21** Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. + 11. Okt., 2x**

Online; € 70

### Online: Kostenfreies Videoschnittprogramm Shotcut Einstieg in die Videobearbeitung

Shotcut ist kostenfrei und steht für Windows, Mac und Linux zur Verfügung. Lernen Sie im Kurs sich im Programm zurechtzufinden, mit der praktischen Trimm-Funktion Videos zu schneiden, Filter und Effekte für Audio und Video einzusetzen sowie HD- oder 4K-Material zu bearbeiten. Für Farbkorrekturen und Unschärfen bringt Shotcut entsprechende Effekte mit und speichert vorgenommene Einstellungen ab, sodass sie als Vorlagen wiederverwendet werden können. Erlernen Sie als Anfänger/-in die Grundlagen von Videoschnitt und -bearbeitung sowie die wichtigsten Funktionen von Shotcut.

- Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von Shotcut
  - Kennenlernen des Arbeitsbereichs
  - Importieren und schneiden von Videomaterial
  - Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
  - Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5371-21** Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. – 29. Nov., 4x**

Online; € 135

### Online: DaVinci Resolve Videoschnitt und -bearbeitung für den Einstieg

Ob mit dem Smartphone, dem Fotoapparat oder einer Videokamera gefilmt – Sie möchten Ihr Videomaterial zusammenschneiden und lernen, wie Sie Ihre Filme und Videos mit einem unverkennbaren Look zum Glänzen bringen? Dafür müssen Sie weder Cutter/-in sein, noch sich teure Software anschaffen. In der Standard-Ausführung ist DaVinci Resolve kostenlos und verfügt dennoch über alle Features, die für Videoschnitt und Farbkorrektur zunächst benötigt werden. Starten Sie jetzt, Ihr Filmmaterial in ein passende Form zu bringen!

- Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von DaVinci Resolve
  - Kennenlernen des Arbeitsbereichs
  - Importieren und schneiden von Videomaterial
  - Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik

- Fertiges Video exportieren
- Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5372-21** Ulf Klose

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

Online; € 135

### Premiere Pro I Grundlagen des Videoschnitts

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film bauen, also schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, eine Veranstaltungsdokumentation oder ein Videotutorial erstellen möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen und machen sich dabei auf den Weg Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm zu erstellen.

Inhalte:

- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
  - Importieren und Basics für den Videoschnitt
  - Video exportieren
- Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5374-21** Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. + 22. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

## Video & Film

### Hybrid: Premiere Pro und After Effects Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audibereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche, Arbeitsbereich
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche, Menüs, Tools, Funktionen
- Einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und

After Effects

- Rendern bzw. Ausgabe
- Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5386-21**  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

## Animation und 3D

### After Effects I

#### Einstieg in Animation und Compositing

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

Inhalte:

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

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

**5387-21** Artur Kazun

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

VHS Sonnemannstraße; € 70

### Online: After Effects II Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Adobe After Effects CC gesammelt, haben noch Fragen und möchten sicherer die fast unendlichen Möglichkeiten des Programms nutzen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse im Erstellen von computergenerierten Kompositionen und lernen komplexere 3D-Animationen zu realisieren, mit der Kamera durch den virtuellen Raum zu fliegen, visuelle Effekte zu erzeugen, mit Masken zu arbeiten und vieles mehr.

Inhalte:

- Compositing
- Anpassung von Musik und Sound
- Zeitverzerrung
- Vektor-Zeichenwerkzeuge und Retusche
- Licht und Kamera
- Motion-Tracking
- Render-Einstellungen

- Expressions

Voraussetzung: Besuch des Kurses After Effects I oder vergleichbare Kenntnisse; erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop von Vorteil, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

**5388-21 Artur Kazun**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
Online; € 135

### Animation mit Blender (Open Source) I Einstieg in die 3D-Grafiksuite

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5393-21 Nord Artur Kazun**

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 70

### Animation mit Blender (Open Source) II Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs Animation mit Blender I. Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objektes gezielt bewegen lassen (Rigging) und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen (Lighting).

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

**5394-21 Nord Artur Kazun**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 135

## Was bedeutet Hybrid?

Sie entscheiden flexibel, ob Sie an den einzelnen Kurs-terminen online oder in Präsenz teilnehmen. Die Online-Teilnehmenden nutzen einen virtuellen Kursraum und werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirmhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirmhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet, aktive Redner/-innen werden hervorgehoben.

Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.



# Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.



## Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

## Save the date

### Social Media Shorts VI – Lunch Break

#### Kostenfreie Online-Infoveranstaltung

Wir setzen unsere Reihe 'Social Media Shorts' fort. In Form von Kurzvorträgen geben wir Ihnen einen Einblick zu verschiedenen Fragen rund ums Social Media Marketing. Sie haben die Möglichkeit unser aktuelles Kursangebot sowie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennenzulernen. Das Programm wird unter [vhs.frankfurt.de/socialmediasep23](https://vhs.frankfurt.de/socialmediasep23) veröffentlicht.

Die Veranstaltung wird mit Zoom durchgeführt und ist entgeltfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**5400-10** Kursleiter/-innen Team  
Di, 12.00 – 13.30 Uhr, **12. Sep.**, 1x  
Online; Entgeltfrei

NEU im Programm

## Social Media Plattformen

### Instagram für Beginner

Bist du bereits begeisterte/-r Instagram-Nutzer/-in oder überlegst du noch, wie du das beliebte soziale Netzwerk optimal für dich nutzen kannst? Mit 2 Milliarden Nutzern weltweit hat sich Instagram längst von einer reinen Plattform für private Fotos und Videos zu einem vielseitigen Tool für Selbstvermarktung, Kundenbindung sowie Vertrieb entwickelt und bietet enorme Chancen, sowohl persönlich als auch geschäftlich, durchzustarten.

Inhalte:

- Leitfaden für einen erfolgreichen Start & wie du dies geknackt umsetzt.
- Lerne, ansprechende Inhalte zu erstellen, die dir mehr Reichweite und Follower bringen.
- Entdecke wirksame Werbeansätze, um deine

Marke optimal zu präsentieren.

- Erfahre, wie du deinen Erfolg messen und nachhaltig ausbauen kannst.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

**5410-21** Niklas Bleck

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 09. Nov.**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 70

**5410-23** Larissa Oehler

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. + 15. Jan.**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 70

### Online: Instagram fürs Business

Ob selbstständig oder angestellt - Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmens-

## Happy Soul & Social Media Mind

„Inhalt ist Feuer und Social Media das Benzin.“

Und genau dieses Feuer entfachen soziale Netzwerke. Social Media Marketing ist nicht nur eine neue Art der Vermarktung, sondern auch eine Möglichkeit für Unternehmen, sich zu präsentieren und zu entfalten. Für mich ist Social Media Marketing mehr als nur Werbung. Es ist wie Kontaktsport, denn hier werden Communities geschaffen und keine Märkte.

Und weil auch meine DNA aus Social Media besteht, habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und arbeite seit fast zwei Jahren in einer Social Media-Agentur, bei der ich täglich meine Expertise zum Einsatz bringen kann.

In meinen Kursen möchte ich meine Begeisterung und mein Fachwissen weitergeben, damit auch die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten in Social Media vollständig entfalten können.

Larissa Oehler



account aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:

- Erstellung von 'gutem' Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: Idealerweise ein eigenes Instagram-Profil

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

#### 5411-21 Barbara Riedel

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07.+ 08. Okt., 2x**  
Online; € 135

#### 5411-23 Barbara Riedel

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
Online; € 135

### Online: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen.

Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf einen Google-Account

#### 5412-21 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. + 18. Okt., 2x**  
Online; € 70

### Online: TikTok – Was bringt mir die neue Plattform?

#### Einführung und erste Schritte

Mit 100 Millionen monatlichen Nutzer/-innen in Deutschland und 1 Milliarde weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

Inhalte:

- Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks
- App einfach erklärt: Funktionsweisen und Features
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- TikTok-Account anlegen: Worauf kommt es an?
- Posting-Strategien für Influencer, Unternehmen und Verbände

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung. Ein TikTok-Benutzerkonto ist nicht notwendig.

#### 5413-21 Niklas Bleck

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Okt., 1x**  
Online; € 35

### Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media

#### Sharepics und Storys mit Canva selbst erstellen

Klassische Öffentlichkeitsarbeit wird heute oft um ein Engagement in sozialen Medien ergänzt. Dadurch sind neue Kommunikationsstrategien und -formate entstanden. In diesem Kurs fokussieren wir uns auf zwei populäre Formate: das 'Sharepic', das flexibel auf Facebook, Instagram und Twitter einsetzbar ist, sowie (mehrschrittige) Instagram Storys. Durch Analyse von Best Practice-Beispielen lernen Sie deren kommunikativen Möglichkeiten kennen. Sie erhalten eine Einführung in das kostenlose Webtool Canva und erproben, wie Sie beides damit selbst erstellen können. Weiter widmen wir uns Fragen nach Bildgrößen, -rechten und -quellen.

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen im Umgang mit mind. einer der drei folgenden Social Media Plattformen: Facebook, Instagram, Twitter

#### 5414-21 Ina Beyer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. – 17. Sep., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

NEU im Programm

## Netzwerken

### Online: Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer/-innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber/-innen oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen. Wir klären Fragen dazu, wie man die eigene Sichtbarkeit im Berufsalltag erhöht und sich gezielt mit den richtigen Kontakten vernetzt. Sie lernen die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

#### 5415-21 Katja Evertz

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Okt., 1x**  
Online; € 70



**Katja Evertz** ist Digital Strategist und Beraterin für digitale Kommunikation, vor allem zu den Themen Social Media, Content-Strategie, Monitoring und Analytics sowie die Vermittlung digitaler Transformation in Organisationen. Als Sprecherin ist sie zudem regelmäßig auf Konferenzen, Seminaren und BarCamps anzutreffen.

### Online: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expert/-in sichtbar und von Auftrag- oder Arbeitgeber/-innen besser gefunden zu werden.

Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie,



mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kund/-innen, Bewerber/-innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.

Voraussetzung: Idealerweise Teilnahme am Kurs 'Professionelles Netzwerken mit LinkedIn' (Kursnr. 5415)

**5416-21** Katja Evertz

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**  
Online; € 70

## Strategie und Management

### Online: Social Media Crashkurs

Die Social Media-Welt ist vielfältig und komplex. Der Kurs vermittelt Grundlagen, ordnet die sozialen Netzwerke für die berufliche Nutzung ein und bietet einen einfachen Einstieg.

Sie erhalten einen Überblick über derzeit relevante Plattformen und ihre Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Alltag. Besonders im Fokus stehen Facebook, Twitter, Instagram sowie Xing und LinkedIn. Ebenfalls Thema sind: Blogs, Podcasts, Video, Pinterest, Snapchat und TikTok.

**5417-80** Katja Evertz; Stefan Evertz

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**29. Sep. – 01. Okt., 3x**,  
Online; € 160



vhs.frankfurt.de/  
SocialMedia  
Manager

### Social Media Marketing Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:

- Was unterscheidet Facebook, Instagram, LinkedIn und TikTok?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung und Optimierung einer Social Media-Strategie  
Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

**5420-21** Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5420-23** Armin Gemmer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**24. Nov. – 26. Nov., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 160

**5420-25** Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Social Media Management Einstieg für alle, die Social Media strategisch nutzen wollen!

NEU im  
Programm

Wir führen Sie kompakt und intensiv in das Thema Social Media Management ein und bieten Ihnen Profiwissen aus der Praxis:

- Social Media Trends, Chancen, Einsatzfelder & Einbindung in Unternehmen und Organisationen
- Bausteine einer Social Media Strategie, Erfolgsmessung – Konzepte, Tools & Hilfsmittel
- Handwerkszeug, praktische Übungen, Tipps & Tricks zum Erstellen von Inhalten

Angesprochen sind alle, die Social Media strategisch und operativ im Beruf nutzen möchten: Agenturmitarbeiter/-innen, Kommunikationsprofis in Unternehmen, Quereinsteiger/-innen und Selbstständige.

Voraussetzung: Beruflicher Fokus in der Social Media Nutzung, Grundkenntnisse in der professionellen Bedienung von Social Media Plattformen (z.B. Facebook-Seiten)

**5424-21** Tom Noeding

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

### Online: Community Management Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community

Management oft noch unterschätzt - zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der 'Community' (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen (Shitstorms).

Inhalte:

- Was bedeutet Community? - Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollen, Fake News und Hate Speech  
Angesprochen sind Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Social Media Manager, Online Marketing Manager, angehende Community Manager und Medienschaffende.

Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen.

**5426-71** Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
Online; € 290



**Stefan Evertz** ist  
Berater für digitale  
Kommunikation und

Tool-Lotse. Er berät und begleitet  
Unternehmen/Organisationen rund um die  
Themen Digitale Strategie, Community  
Management, Social Media Monitoring und  
Events. Evertz bloggt regelmäßig im  
MonitoringMatcher.

# Social Media Manager/in

## Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat 2023/24

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager/in“ des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM vertritt als Berufsverband der Social Media-Professionals in Deutschland die Interessen von Community-/Social Media Managern, Social Media-Beratern und -Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

### Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die lernen möchten, sich selbst über Social Media zu vermarkten.

### Online-Format

Der Online-Lehrgang besteht aus fünf Modulen mit fachlichem Inhalt plus einem Prüfungstraining (Gesamtumfang 74 Unterrichtseinheiten).

Die Online-Live-Termine finden auf der Videoplattform Zoom statt. Die Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung sind individuell zwischen den gemeinsamen Terminen auf der vhs.cloud zu bearbeiten. Die Bearbeitung der Aufgaben ist verpflichtender Bestandteil des Lehrgangs.

### Online-Lehrgang, Kurs-Nr. 5445-80

- **Kickoff: Einführung und Überblick vhs.cloud, Ablauf, Aufgaben**  
19. Sep., Di 18.00 – 19.30 Uhr
- **Modul 1: Grundlagen Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild**  
07. + 08. Okt., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 2: Social Media Recht**  
04. + 05. Nov., Sa + So 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 3: Social Media Management Strategie, Content Produktion, Monitoring, Erfolgsmessung und Tools**  
02. + 03. Dez., Sa + So 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 4: Strategie-Entwicklung**  
13. Jan., Sa 10.00 – 17.00 Uhr

- **Modul 5: Community Management Dialog, Krisenprävention und Influencer**  
14. Jan., So 10.00 – 17.00 Uhr
- **Prüfungstraining**  
Sa, 20. Jan., 10-17 Uhr

### Vorbereitender Online-Kurs

Wenn Sie keine Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext haben, empfehlen wir Ihnen folgenden vorbereitenden Online-Kurs:

#### Social Media Crashkurs, Kurs-Nr. 5417-80

29. Sep. – 01. Okt., Fr 18.00 – 21.15 Uhr,  
Sa+ So 10.00 – 17.00 Uhr  
Online-Kurs (Zoom); € 160

### Anmeldung zum Lehrgang

#### Voraussetzungen

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext (u.a. Marketing, Öffentlichkeitsarbeit) oder Teilnahme an einem Social Media Crashkurs
- Bereitschaft zur eigenständigen Bearbeitung von Online-Aufgaben zwischen den Modultermen

#### Kosten

€ 660 (Ratenzahlung möglich), Ermäßigungen ausgeschlossen

#### Lehrwerk

„Social Media Manager. Das Handbuch für Ausbildung und Beruf“ von Vivian Pein, Rheinwerk Verlag, 4. Auflage 2020, ca. € 35.

Das Lehrwerk wird nicht von der VHS gestellt.

#### Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zum Lehrgang ist ausschließlich nach einer vorherigen Beratung möglich.

#### Susanne Fränznick

Telefon: 069 212-38391

E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

#### Selma Saljic

Telefon: 069 212-37661

E-Mail: selma.saljic.vhs@stadt-frankfurt.de

### Kostenfreie

### Online-Infoveranstaltungen

- **5444-80:** Mi, 05. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr
- **5444-10:** Do, 25. Jan., 18.00 – 19.30 Uhr

Wir informieren Sie über das BVCM-Zertifikat, die Prüfung und wie Sie sich anhand unseres Lehrgangs darauf vorbereiten können.

Eine Anmeldung unter der jeweils angegebenen Kursnummer ist erforderlich.

### BVCM-Prüfung

#### Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/ Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/ (Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

#### Prüfungstermin

Sa, 27. Jan. 2024, 09.00 – 16.00 Uhr

#### Prüfungsgebühr

€ 499

#### Prüfungsort

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

#### Veranstalter

Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

#### Information und Anmeldung

Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:

[bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung](http://bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung)



## Recht

### Online: Rechtliche Grundlagen für Social Media

#### Modul 1: Urheberrecht

Ob Webseite oder Social Media Plattform, wo immer Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich unmittelbar die Frage nach der rechtlichen Zulässigkeit. Dieses Seminar verschafft einen Überblick über die rechtlichen Prämissen bei der Nutzung von Bildern, Grafiken und Fotos, von fremden Texten, Musik und/oder Videos. Erwägungen zum Persönlichkeitsschutz und hier insbesondere zum Recht am eigenen Bild sowie Hinweise zu den Anforderungen zur Gestaltung von Einwilligungserklärungen runden die Thematik ab. Die Teilnehmer sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen.

Hinweis: Die beiden Teile der Veranstaltung (Modul 1 und 2) können unabhängig voneinander gebucht werden. Der Besuch beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

#### 5427-21 Christian Korte

Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **07. Nov., 1x**  
Online; € 35

#### Modul 2: Verantwortlichkeit und Haftung

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Fragestellungen von Verantwortlichkeit und Haftung: Eine Webseite braucht ein Impressum, gleiches gilt auch für Social Media Plattformen. Dass für eigene Beiträge und die der Mitarbeiter gehaftet werden muss, ist zumeist klar, aber was sind 'zu eigen gemachte' Beiträge, was ist mit Materialien Dritter, die zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt werden? Bereits



**Christian Korte M.A.**

ist Rechtsanwalt und Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

das Setzen von Links oder Teilen von Bildern kann rechtlich problematisch werden. Hier wird gezeigt inwiefern und wie Risiken (Abmahnungen) reduziert werden können. Datenschutzrechtliche Erwägungen runden das Bild ab. Die Teilnehmer sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen.

Hinweis: Die beiden Teile der Veranstaltung (Modul 1 und 2) können unabhängig voneinander gebucht werden. Der Besuch beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

#### 5428-21 Christian Korte

Mi, 10.00 – 13.30 Uhr, **08. Nov., 1x**  
Online; € 35

### Online: Bildrechte im Internet

#### Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Schnapshotschüsse mit Anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Freunden und Familie in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies wird anhand konkreter Beispielen im Kurs erarbeitet.

Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
  - Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
  - Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media-Account
- Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzer/-innen und Berufsfotograf/-innen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

#### 5429-21 Sabine Pallaske

Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **17. Jan., 1x**  
Online; € 25

## Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

### Von der Idee zum Redaktionsplan

#### Starke Inhalte für Internet, Blog und Social Media

Am Anfang steht die Frage: Was soll ich posten? Viele Inhalte gehen an der Zielgruppe vorbei. In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt, was die eigene Community tatsächlich interessiert, wie man

NEU im  
Programm

daraus zielgerichtet und unverwechselbar Themen ableitet und schließlich, wie alles in einen konkreten Redaktionsplan mündet.

Inhalte:

- Content-Marketing: die Zielgruppe muss informiert, beraten und unterhalten werden, aber wie?
- Buyer Persona: Einzigartige Menschen brauchen unverwechselbare Inhalte.
- Irgendwas geht immer: So finden wir Ideen, wenn uns nichts mehr einfällt.
- Storytelling: Nur emotionale Geschichten bringen Reichweite.
- User generated Content: Die größte Reichweite haben Inhalte, die die Zielgruppe selbst macht.
- Alles aus einem Guss: Wie kann das Zusammenwirken von Internet, Blog und Social Media gelingen.
- Der Redaktionsplan: So münden Ideen in konkrete Postings fürs Tagesgeschäft, gelungenes Zeit- und Personalmanagement garantiert.
- Krisenkommunikation: Was kann ich tun, wenn der Shitstorm droht.

#### 5430-21 BU Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280



**Armin Gemmer ist**

Dozent, Berater und Social Media Experte der ersten Stunde. Der zertifizierte Online-Journalist und Content-Manager aus Mainz berät Unternehmen, Behörden, Verbände und Organisation der Region zu allen Social Media Themen.

### 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 Anteuserns 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.

#### 5434-21 Armin Gemmer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,

**20. Okt. – 22. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 160

#### 5434-23 West Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

#### 5434-25 Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**

Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

## Hybrid: Content-Produktion für Social Media

### Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können?

Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab. Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für die praktische Umsetzung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

#### 5435-21 Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**

Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 135

#### 5435-23 Thomas Niederhaus

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

Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 135

#### 5435-25 Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. – 12. Jan., 5x**

Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

## Hybrid: Erklärvideos – Wie geht das?

### Einführung und erste Schritte

Nicht jedes Produkt ist selbsterklärend. Nicht immer liegt der Mehrwert einer Dienstleistung klar auf der Hand. Mit Erklärvideos erreichen Sie Ihre Zielgruppe dort, wo sie nicht mehr weiterweiß. Egal ob auf Messen, auf Social Media oder als Online-Dokumentation – mit Erklärvideos lassen sich komplexe Sachverhalte einfach darstellen.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption von Erklärvideos und gehen erste Schritte in der Produktion mit dem Smartphone. Theoretische Inhalte zu Aufbau und Gestaltung eines Erklärvideos wechseln sich ab mit praktischen Übungen. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Methoden zur Umsetzung, die technischen Voraussetzungen und erhalten jede Menge Tipps und Tricks aus professioneller Hand.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

#### 5437-21 Thomas Niederhaus

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

Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 70

## Online: Design mit Canva

### Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Und getreu dem Motto 'Content is King' brauchen Sie kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva können Sie in kürzester Zeit ansprechende Inhalte erstellen - auch wenn Sie kein Design-Experte/-in sind. In diesem Kurs lernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Wer die Funktionen vollumfänglich nutzen möchte, kommt um die Pro-Version jedoch nicht herum. Diese gibt es auch als 30 Tage kostenfreie

Probeversion. Auch zur App erhalten Sie eine kurze Einführung.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

#### 5438-21 Barbara Riedel

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Dez., 1x**

Online; € 70

## Online: Podcasts erstellen – Wie geht das?

### Einführung und erste Schritte

Podcasts liegen im Trend. Niemand muss vor die Kamera und doch kann man eine enge Bindung zu den Hörerinnen und Hörern aufbauen. Aber wie werde ich Podcaster/-in? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-How und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:

- Welche Formate gibt es und wie wird eine Podcast-Episode aufgebaut?
- Sprachaufnahmen, die gut klingen – technisches Equipment & mehr
- Wie wird aus der Sprachaufnahme ein Podcast? – Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Podcast veröffentlichen: Streaming-Plattformen, Podcast Hosting & wertvolle Tipps zur Vermarktung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

#### 5439-21 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. + 24. Jan., 2x**

Online; € 70

## Hybrid: Content automatisiert mit KI-Tools erstellen

Im Workshop zur Content-Erstellung mit Künstlicher Intelligenz lernen Sie die verschiedenen KI-Tools für die Erstellung qualitativ hochwertiger Inhalte kennen und wie Sie diese erfolgreich einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Inhalte für KI-Tools vorbereiten, KI-Technologien für Texte, Grafiken und Videos einsetzen und KI-generierte Inhalte optimieren. In praktischen Übungen wenden Sie das Gelernte an und erhalten Feedback von anderen Teilnehmern und dem Kursleiter. Verbessern Sie Ihre Marketing-Strategie durch KI-basierte Content-Erstellung!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre



und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

**5441-21** Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 135

## Content-Werkstatt

### Ideen endlich umsetzen!

Scheitern Sie immer wieder an der Umsetzung Ihrer Content-Ideen?

Behindern Sie Fragen wie 'Wie fange ich an?', 'Aus welcher Perspektive soll ich aufnehmen?' oder fehlt Ihnen das Equipment zur Erstellung? In der Content-Werkstatt werden diese Hürden abgebaut. Filmemacher Thomas Niederhaus unterstützt Sie bei der Umsetzung und gibt Ihnen Tipps und Tricks, die Sie auch zu Hause bzw. im Büro anwenden können. Theoretische Einweisungen sollen auf ein Minimum reduziert werden, stattdessen kommen die Teilnehmer/-innen gleich ins Tun. Die VHS stellt zur Verfügung: Lichtstative, LED-Leuchten, Fotostative sowie Mikrofone mit und ohne Adapter zum Smartphone.

Voraussetzung:

- Fertiges Skript (Für die Ideenentwicklung ist der Kurs "Social Media Content erstellen" geeignet, Kursnr. 5435)
- Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

**5442-21** Thomas Niederhaus

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

NEU im  
Programm



### Thomas Niederhaus

ist Filmemacher, Fotograf und Technischer Multimedia Redakteur – d.h. er vermittelt audiovisuell komplexe Sachverhalte auf verständliche Weise. Außerdem ist er Dozent an der HTM Gießen und setzt Multimedia-Produktionen für Unternehmen und Verbände um..

**Hinweis:** Sie haben noch keine Idee für Ihren Content? Dann empfehlen wir vorbereitend einen Kurs zur Content-Produktion für Social Media (Foto und Video) unter der Kursnr. 5435 zu buchen. Je nach Bedarf empfehlen wir Kursnr. 5437 'Erklärvideos', Kursnr. 5439 'Podcast' und Kursnr. 5412 'YouTube'.

## Was bedeutet Hybrid?

Sie entscheiden flexibel, ob Sie an den einzelnen Kurs-terminen online oder in Präsenz teilnehmen. Die Online-Teilnehmenden nutzen einen virtuellen Kursraum und werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirmhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirmhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet,

aktive Redner/-innen werden hervorgehoben.

Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

Als virtueller Kursraum wird die Video-plattform Zoom genutzt.



# Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Sie möchten erfolgreich im Internet werben? Lernen Sie die Vielfalt des Online-Marketings kennen: Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Website ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Blogs bauen eine persönliche Beziehung auf und sind weit mehr als ein Onlinetagebuch. Über das E-Mail-Marketing verbessern Sie die Kundenbindung, mit Suchmaschinenoptimierung und Google Business erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit. In unseren Kursen bieten wir Profiwissen aus der Praxis und die Möglichkeit unter Anleitung am eigenen Webprojekt zu arbeiten.

## Online-Marketing

### Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen

NEU im Programm

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:

- Webprojekte planen
  - Textwerkstatt
  - Fotos und Videos erstellen
  - Pressearbeit
  - Newsletter-Marketing
  - Social Media (Google Business Profile, Twitter)
  - Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
  - Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)
- Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

**5450-71**  Katja Evertz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
Online; € 280

### Online: Erfolgreiches Marketing mit E-Mail & Newsletter

Social Media nutzen viele. E-Mail nutzen (fast) alle. Mithilfe eines Newsletters können Sie dabei Interessierte, Kunden/-innen und Partner/-innen ansprechen und informieren. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen von E-Mail-Kampagnen und regelmäßigen Newslettern – von relevanten und lesenswerten Inhalten über die ansprechende Ge-

staltung bis hin zu den technischen Möglichkeiten. Im Kurs werden weiterhin die rechtlichen Rahmenbedingungen beim Versand von Newslettern sowie der sinnvolle Aufbau und Einsatz eines eigenen Verteilers behandelt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

**5451-21** Katja Evertz

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Okt., 1x**  
Online; € 70

### Online: Google Business Profile

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen der Eintrag bei Google Business Profile wichtiger als ihre eigene Website.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Inhalte:

- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google Business Profile
- Google-Konto und Inhaberschaft
- Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

**5452-21** Thomas Niederhaus

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Dez., 1x**  
Online; € 35

### Online: Suchmaschinenoptimierung (SEO)

#### Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, aber auch für Webdesigner/-innen, Programmierer/-innen, sowie für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

**5453-21** Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. + 24. Jan., 2x**  
Online; € 70

## Bloggen

### Online: Bloggen mit WordPress und Divi

NEU im Programm

Es gibt viele gute Gründe einen Blog aufzubauen: Kunden gewinnen, Bekanntheit und Reichweite steigern, bei Google gefunden werden und sich als Expert/-in positionieren. Aber vor allem schafft man Nähe und Vertrauen – unabhängig vom Thema.

In diesem Workshop lernen Sie einen Blog mit WordPress und dem Theme Divi zu erstellen. Das Content-Management-System WordPress ist weit verbreitete, kostenfrei und setzt keine Programmierkenntnisse voraus. Das kostenpflichtige Premium-Theme Divi erlaubt ein individuelles Design mit zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten. Da bleiben keine Gestaltungswünsche offen.

Inhalte:

- Konzeption des Blogs
- Blog-Struktur, Menü und Beiträge anlegen
- Einbinden von Medieninhalten
- Theme/Builder Divi: Installation & Anwendung
- Verwendung von Plug-ins, Datensicherung, DSGVO Basics
- Tipps und Tricks einer erfahrenen Bloggerin
- Hinweise zum späteren Webhosting und zur Domainregistrierung

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung (inkl. Divi Theme) für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich

**5454-21** Barbara Riedel

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Nov., 2x**  
Online; € 135

## Online: Blogs professionell betreiben Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen. An zwei Abenden beschäftigen wir uns ausgiebig mit Themen wie Social Media, Suchmaschinenoptimierung und den verschiedenen Wegen, wie man mit einem Blog Geld verdienen kann. Am Praxistag dreht sich alles rund um Ihren Blog, sodass Sie am Ende mit neuen Ideen aus dem Kurs gehen, die Sie direkt umsetzen können.

Inhalte:

- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
  - Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
  - Marketing für den eigenen Blog
  - Tools und Equipment
- Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: mind. 1 Jahr Erfahrung mit einem eigenen, selbst gehosteten Blog (Achtung: nicht mit wordpress.com)

**5455-21** Barbara Riedel

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Jan., 2x**  
Online; € 135

## Online: SEO für WordPress-Blogger/-innen

### So gelingen On- & Off-Page-SEO!

Wer einen Blog hat, stolpert früher oder später über das Thema Suchmaschinenoptimierung – oder kurz: SEO. Lernen Sie, was auch Sie tun können, um Ihre Seite besser in den Suchmaschinen zu platzieren. Neben On-Page-SEO, d.h. Maßnahmen die direkt auf dem Blog bzw. der Website vorgenommen werden, beschäftigen wir uns intensiv mit den häufig außer Acht gelassenen Off-Page-Maßnahmen.

## Zuhause im World Wide Web

**Barbara Riedel** lebt seit

November 2014 als digitale

Nomadin und teilt ihre Erlebnisse

rund um die Welt auf ihrem Reiseblog und den

dazugehörigen sozialen Medien mit über 150.000

Followern. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf

Outdoor-Erlebnissen und Work-Life-Balance. Auf

diese Weise möchte sie Menschen inspirieren, ihre

eigene Reise in die Freiheit zu starten und dabei die

Schönheit der Natur zu erfahren und erkunden.

Außerdem ist sie freiberufliche Buch-Autorin

sowie Fotografin und organisiert gemeinsam

mit ihrem Mann Reisen.

Inhalte:

- Grundlagen: On-Page- und Off-Page-SEO
- Social Media-Aktivitäten zur Verbesserung des Rankings
- Linkbuilding richtig betreiben
- Plugins für WordPress, Tools & Tricks einer erfahrenen Bloggerin

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress (eigene Website oder eigener Blog)

**5456-21** Barbara Riedel

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Sep., 1x**  
Online; € 70

## Konzeption eines Webprojekts

### Hybrid: Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

#### Mit Layout, Design und Usability online überzeugen

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website.

Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die 'Zielgruppe', die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

- Nutzungsfreundlichkeit/Usability
  - Verwendung von WordPress-Themes
  - Farben und Formen
  - Bilder und deren legale Beschaffung
  - Typografie
  - Seitenaufteilung und Komposition
- Voraussetzungen: Erfahrung mit WordPress ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

**5457-21** Carolyn Krüger

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt., 1x**  
Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 70

**Hinweis:** Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5459, 5460, 5461, 5465, 5467

## Erfolgreich im Internet werben

### Webseitenplanung & Online-Marketing

Sie wollen für sich selbst, Ihr Projekt oder Ihre Firma erfolgreich im Internet werben? Hier erfahren Sie, worauf Sie in der Planung einer Website achten müssen.

Inhalte:

- Grundlagen des Online-Marketings
- Überblick: Möglichkeiten, eine Website zu erstellen
- Zielsetzung, Aufwand, Kosten und Evaluation
- Effektive Website-Struktur (technisches SEO)
- Suchmaschinen-Marketing (SEA)
- Tipps für den Einstieg

Sie erhalten Gelegenheit, Ihr eigenes Projekt vorzustellen und zu diskutieren. Der Kurs eignet sich als Orientierung für den Besuch weiterer Webdesign-Kurse.

Voraussetzung: Eigenes Vorhaben, Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

#### 5458-21 Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. + 08. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

## Online: Rechtliche Grundlagen

### Modul 1: Urheberrechte

Ob Webseite oder Social Media Plattform, wo immer Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich unmittelbar die Frage nach der rechtlichen Zulässigkeit.

Siehe Kursnr. 5427

### Modul 2: Verantwortlichkeit & Haftung

Impressum, Material Dritter, Links und Teilen von Bildern, Datenschutz – Wie reduziert man Abmahnungsrisiken?

Siehe Kursnr. 5428



- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einzusetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

#### 5459-21 Carolyn Krüger

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Sep., 1x**  
Online; € 18

## Online: Erste Webseiten mit WordPress Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste eigene Website zu erstellen. Zur Umsetzung nutzen wir WordPress – ein Tool, mit dem Sie ohne Programmierkenntnisse eine Website auf einfache Weise erstellen und verwalten können. Im Laufe des Kurses bauen Sie unter professioneller Anleitung Schritt für Schritt eine Basis-Website auf.

Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse zum Webseiten-Aufbau
- Webhoster, Internetdomain
- WordPress-Installation und Konfiguration
- WordPress Vorlagen (Themes) und Erweiterungen (Plug-ins)
- Erstellen von Seiten und Beiträgen
- Verwenden des Block-Editors zum Einfügen der Inhalte
- Texte, Bilder, Videos
- Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### 5460-21 Carolyn Krüger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. – 30. Nov., 6x**  
Online; € 195

## WordPress I

### Grundlagen

Sie möchten schnell und einfach eine Website erstellen? WordPress macht es möglich, denn es setzt keine Programmierkenntnisse voraus.

Im Kurs erstellen Sie eine Website lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie diese ins Internet übertragen können. Sie befüllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Weitere Themen sind: Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen sowie einfache Layout-Änderungen in den WordPress-Vorlagen (Themes). Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse im Erstellen von Webseiten, CSS- und HTML-Kenntnisse sind für die Anpassung des Layouts hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

#### 5461-21 Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. + 29. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 135

#### 5461-23 Nord Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**27. Jan. + 28. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 135

## Hybrid: Webseiten erstellen mit WordPress

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Website ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Im Kurs lernen Sie die grundlegenden Schritte der Installation, Einrichtung und Bedienung von WordPress. Sie füllen Artikel und Seiten mit Inhalten und ordnen Menüpunkte zu. So entsteht im Laufe des Kurses eine Basis-Website und Sie bauen zugleich ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Website zu entwickeln, aber auch spezielle Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.

Inhalte:

- Aufbau von WordPress, Administration, Benutzerverwaltung
- Struktur, Menü und Beiträge
- WordPress-Themes und Plug-ins
- Datensicherheit und Optimierung
- Backup und Webseitenumzug
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Für die Kursteilnahme im Online-Format sind zwei Bildschirme hilfreich.

## WordPress

### Online: Blogs und Internetseiten mit WordPress

#### Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:


- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und 'handgeschriebenen' Webseiten?



### WordPress

ist ein kostenfreies Content-Management-System für das Erstellen und Betreiben von Internetseiten. Es wird kontinuierlich weiterentwickelt und ist weit verbreitet. WordPress vereinfacht wesentlich die Webseitenerstellung und Administration und setzt keine Programmierkenntnisse voraus.



**5465-21**  Carolyn Krüger  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 280

**5465-23**  Carolyn Krüger  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Dez., 5x**  
Hybrid: VHS Sonnemannstraße/Online; € 280



**Carolyn Krüger** ist Medienentwicklerin und Künstlerin. Sie unterrichtet das Erstellen von WordPress-Webseiten und deren Anpassung mit HTML und CSS. Neben der technischen Umsetzung gilt ihr besonderes Interesse der visuellen Gestaltung, dem Datenschutz und der Suchmaschinenoptimierung.

## Online: WordPress II Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sie haben oder betreuen eine WordPress-Webseite? Im Lauf Ihrer Arbeit sind Probleme aufgekommen und Sie möchten Ihr Wissen zu WordPress vertiefen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zu wichtigen aktuellen Themen. Darüber hinaus können Sie spezifische Fragen zu Ihrer eigenen Webseite stellen.

- Themes: Designanpassungen mit CSS, Child-Theme
- Wartung: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Theme- und Plug-in-Empfehlungen
- Neuerungen in WordPress 6.2: Block-Editor, Site-Editor
- Mehrsprachigkeit

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

**5467-21** Carolyn Krüger  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,  
**11. – 20. Dez., 1x**  
Online; € 135


## HTML, CSS und WordPress

### Webseiten erstellen und gestalten HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie ein in die Webgestaltung und verschaffen sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken.

In diesem Kurs erstellen Sie zunächst eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Dabei erhalten Sie einen Einblick in die Planung eines Webseiten-Projekts. Anschließend erhalten Sie eine kurze Einführung in die Bearbeitung von Fotos und Grafiken sowie die Anzeige von weiteren Inhalten (Animationen, Bildgalerien, Slideshows, Video, Audio). Sie nutzen WordPress als Content-Management-System für die Realisierung und lernen mit HTML und CSS das Layout (WordPress-Themes) nach Wunsch anzupassen sowie mit Plug-ins die WordPress-Funktionen zu erweitern. Weitere Themen sind Datensicherung, Webhosting und rechtliche Aspekte. Hinweise zum Marketing von Webseiten runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

**5470-21 West**  Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

**5470-23 Nord**  Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

**5470-25**  Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Online: Selbstständig als freiberuflicher Kreativer

Möchten Sie sich als Kreativer selbstständig machen oder sind Sie es bereits und haben Fragen rund um die Finanzplanung, Sozial- und Rentenversicherung oder bspw. welche Form des 'Solo-Unternehmens' ist die richtige für Sie?

Dann besuchen Sie den Online-Kurs: Selbstständig als freiberuflicher Kreativer, **Kursnr. 5730**. Angesprochen sind Journalist/-innen, Fotograf/-innen, Webdesigner/-innen, Grafiker/-innen, Illustrator/-innen, Artbuying und Fotoredaktion, Texter/-innen, Übersetzer/-innen und ähnliche Berufe.

## HTML und CSS

### Webseiten erstellen mit HTML und CSS


Sie möchten Ihre Website von Grund auf selbst erstellen und die dahinterstehenden Prinzipien

verstehen? In diesem Kurs lernen Sie zum einen wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert werden und zum anderen wie Sie mit CSS ein HTML-Dokument optisch gestalten. Mit HTML- und CSS-Kenntnissen sind Sie in der Lage Ihre Website nach Ihren Bedürfnissen aufzubauen und haben zugleich die volle Kontrolle über Ihr Webprojekt.

Inhalte:

- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Website
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5480-21**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Webseiten gestalten und anpassen HTML- und CSS-Grundlagen

Webseiten, die mit WordPress oder anderen Content-Management-Systemen erstellt wurden, bedürfen meist individueller Anpassungen. Dafür müssen Sie jedoch kein/-e Programmierer/-in sein, denn das gelingt über leicht erlernbare Eingriffe in den HTML- und CSS-Code.

Im Kurs erlernen Sie die notwendigen HTML- und CSS-Grundlagen und erhalten zusätzlich eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Für eine beliebige Layout-Anpassung sind diese Kenntnisse unverzichtbar.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5485-21 West** Barbara Funke  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

## Typo3 und JavaScript

### Online: Typo3 Eine Einführung für Redakteurinnen und Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System für Websites. Typo3-Redakteurinnen und Redakteure sind Anwender/-innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:

- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

**5490-21** Joachim Seiter  
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt., 1x**  
Online; € 70

### Online: JavaScript Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler und einiges mehr

Voraussetzungen: Sichere Computer- und Internetkenntnisse; HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

**5493-21** Joachim Seiter  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
Online; € 135

#### Ein Hinweis für Mausnutzer/-innen

Die Investition in ein Grafiktablett ist nicht unbedingt erforderlich. Damit das Arbeiten mit z.B. Pinseln in Grafikprogrammen aber gut funktioniert und Spaß macht, sollte Ihre Maus gut auflösen und exakt sein.



# Programmieren, Robotik, KI

## Programmieren

### Programmiersprachen

#### Einführung und Überblick

Programmierenkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln.

Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5501-21** Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Programmieren mit C

#### Einführung

C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungs- und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

**5503-21** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Visual C#.net

#### Einführung

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows-Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET

zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache. Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen
- Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung
- Graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

**5504-21** Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Programmieren in Java

#### Einführung

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5506-21** Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5506-23** Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5506-25** Alexander Harth  
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 05. März, 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 210

### Windows PowerShell

#### Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.

Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Inhalte:

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und

- Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse


**5508-21** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## PHP-Programmierung

### Einführung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: u.a. Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank  
Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und / oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

**5509-21**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## SQL

### Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert.

Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

**5510-21** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**5510-23** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. + 14. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Raspberry Pi

### Einführung

Der Raspberry Pi ist ein schekkartengroßer und preiswerter Computer, der wenig Strom verbraucht und für viele Aufgaben eingesetzt werden kann

– bspw. für täglicher Arbeiten (u.a. Internet, Texte schreiben, Tabellenkalkulation), als Mediacenter, für Steuerungsaufgaben und für Serverfunktionalitäten im Hintergrund.

Inhalte:

- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux- oder Windows-Kenntnisse

**5511-21** Joachim Seiter  
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70


## Python-Programmierung


### Einführung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar.

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5512-21**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5512-23**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5512-27** Alexander Harth  
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Okt. – 05. Dez., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 230

**5512-29** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. + 29. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**5512-31** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Robotik

### Roboterprogrammierung leicht gemacht

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran. Er lässt sich auch ohne Kenntnisse einer Programmiersprache programmieren. Wir lernen den Roboter systematisch kennen und programmieren ihn mit dem grafischen Werkzeug Choregraphe.



Unsere Ideen testen wir zuerst mit der in Choregraphe enthaltenen Simulation und dann am echten Roboter. Choregraphe inkl. der Roboter-Simulation ist übrigens kostenlos verfügbar.

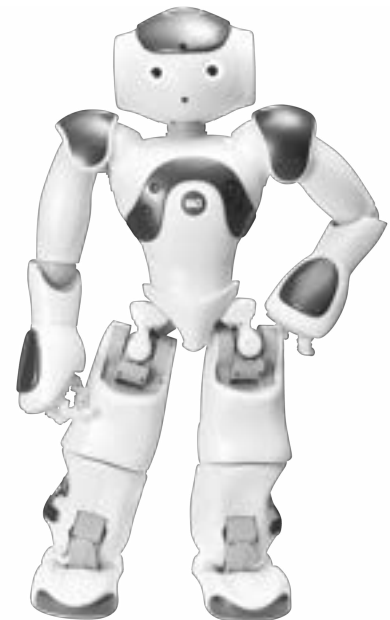
Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit den aktuellen Stand und Trends der Robotik in der Gesellschaft.

Inhalte:

- Erster Kontakt mit dem NAO
- Systematische Einführung in Choregraphe
- Boxen in Choregraphe: Sprechen, Bewegen, LEDs, Dialoge, Logik und komplexe Bewegungen (Timeline)
- Ereignisorientierung: NAO reagiert auf seine Umwelt

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

**5514-21**  Roland Michelmann  
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**11. – 13. Sep., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 170



### Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran (United Robotics Group). Er läuft unter Linux und lässt sich u.a. mit Python frei programmieren. Wir arbeiten dabei mit der Programmierung über die Python-Boxen in Choregraphe. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit Chancen und



Risiken der Robotik am Arbeitsplatz.

Inhalte:

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO
- Durchgängige Tests und Anpassungen der erstellten Programme für den NAO in der Simulation und mit dem echten Roboter
- Individuelle Abschlussprojekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und / oder Linux

**5515-21**  Roland Michelmann  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Roboterprogrammierung mit Python – Intensiv

Der Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit der Programmierung eines NAO mit Python haben und nun intensiv an Anwendungsprojekten arbeiten wollen. Und an alle, die fundierte Python Kenntnisse haben und eine ungewöhnliches Anwendungsfeld suchen. Die Praxis gestalten wir als Workshop. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit der zukünftigen Position humanoider Roboter in der Gesellschaft.

Inhalte:

- Kurze Wiederholung der wichtigsten Aspekte von Python
- Ausführliche Einführung in das Python-API des NAO
- Möglichkeiten und Grenzen der Python-Boxen in Choregraphe
- Einführung in die Python-Programmierung ohne Choregraphe
- Sensorik: Touch-Sensoren, Bumper und Sonar
- Komplexe Bewegungen
- High-Level Objekterkennung
- Low- und High-Level Spracherkennung

Voraussetzung: Fundierte Grundkenntnisse in Python

**5516-21**  Roland Michelmann  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Künstliche Intelligenz

### Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

#### Eine systematische Einführung

Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und erobern zunehmend auch unseren Alltag. Aber wie funktionieren KIs wirklich, was können sie und was können sie (noch) nicht? Was ist Maschinelles Lernen und Deep Learning? Es erwartet Sie eine systematische Einführung in die Begriffe: Maschinelles Lernen, Deep Learning und KI. Dazu erkunden wir Mustererkennungs-KI, die direkt im Browser läuft. Natürlich werfen wir auch einen genauen Blick auf GPT, Dall-E, DeepL und Co. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema KI im Alltag: Warum muss ich eigentlich noch etwas selbst können, wenn es doch die KI für mich machen kann?

Inhalte:

- Definition von KI
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Beispiel-KI im Browser
- GPT, Dall-E, DeepL und Co.

Voraussetzungen: Keine

**5517-21**  Roland Michelmann  
Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 06. Okt., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 170

### Python intensiv

#### Numerisches Python, maschinelles Lernen (KI) mit dem PC und dem Raspi

Python ist eine zentrale Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, SciPy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab.

Nach der Installation der nötigen Module und einer Wiederholung der nötigen Python Basics anhand vieler Beispiele steigen wir systematisch in das wissenschaftliche Arbeiten mit numerischem Python ein. Als Abschlussprojekt schreiben wir einen kleinen Klassifikator (maschinelles Lernen / KI), trainieren und testen ihn. Wir arbeiten mit dem PC oder mit dem Raspberry Pi.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Big Data: Wer sammelt meine Daten wozu?

Inhalte:

- Installation unter Windows und / oder Raspberry Pi OS
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Matplotlib

- Numpy
- SciPy
- Pandas
- Scikit-learn
- Abschlussprojekt

Voraussetzungen: Fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows bzw. Raspberry Pi OS

**5518-21**  Roland Michelmann  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### KI intensiv mit Python – vom Perceptron zum CNN

Aktuelle KIs basieren auf (tiefen) künstlichen neuronalen Netzen. Wir lernen die Grundlagen des maschinellen Lernens und der KI mit einem selbst programmierten Perceptron kennen. Danach erstellen wir eigene CNNs (Convolutional Neural Networks) und arbeiten mit diesen. Im gesellschaftspolitischen Teil geht es um KI in der Gesellschaft: Wie verändern KIs die politischen Verhältnisse? Wer die kontrolliert sie?

Inhalte:

- Installation von Anaconda unter Windows
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Mathematische Grundlagen
- Programmierung, Training und Test eines Perceptrons
- Begriffe und Metriken: u.a. Strong vs. Weak KI, Supervised Learning, Unsupervised Learning, Reinforcement Learning, Genauigkeit, Präzision, Sensitivität
- CNNs mit SciKit-Learn, Tensorflow und Keras (Training und Erprobung)

Voraussetzungen: Python (fundierte Grundkenntnisse), Mathematik (Skalare und Vektoren und Matrizen, Funktionen und Abbildungen), Erfahrung mit Windows

**5519-21**  Roland Michelmann  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

# Betriebssysteme, Netze

## Windows 10

### Administration Windows 10/11

Ziel des Kurses ist es, fortgeschrittene Windows-Nutzer/-innen bei der Verwaltung von Rechnern mit Windows 11 zu unterstützen: z.B. bei der lokalen Benutzer-, Gruppen- und Datenträgerverwaltung oder bei der Einbindung in ein lokales Netzwerk/Heimnetz.

Themen:

- Installation und Konfiguration
- Neue Benutzeroberfläche
- Netzwerkeinrichtung
- Freigaben und Zugriffsberechtigungen
- Fehlerdiagnose und Fehlerbehebung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

**5532-21** Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Office 365

### Microsoft 365

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:

- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

**5533-21**  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

Microsoft 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Der

Kurs gibt einen Überblick über die vielen in Microsoft 365 enthaltenen Anwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten für die neuen Arbeitsbedingungen in der Cloud. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten, zum Beispiel mit einer gemeinsamen Dateiverwaltung und dem Sharepoint-Server.  
Themen:

- Die neue Art der Zusammenarbeit und ihre Vorteile
- OneDrive Online und im Explorer
- Microsoft 365-Gruppen
- Diverse Web-Apps: z.B. Sharepoint Online

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

**5533-23** Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Windows Server

### Windows Server 2022

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Weitere Inhalte:

- Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst
- Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung  
Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2022.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10/11

**5535-21**  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Linux

### Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebs-

systems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

**5545-21** Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Sep. + 01. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen.

Themen: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

**5546-21** Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. + 22. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender/-innen mehr und mehr zu DER Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Inhalte:

- Desktops (Unity, Gnome, KDE)
- X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.)
- Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.)
- Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

**5547-21**  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**Linux****Einführung in das Ethical Hacking mit Kali Linux**

Wir führen Sie in das Thema Ethical Hacking ein, mit besonderem Gewicht auf Ethical. Es werden verschiedene Linux-Distributionen vorgestellt, gefolgt von einigen Erläuterungen zum Hacking mit Windows und macOS.

Inhalte:

- Installation von Kali Linux in einer virtuellen Maschine (VirtualBox)
- Einführung in Kali Linux sowie Bedienung und Administration
- Die wichtigsten Tools für Ethical Hacking
- nmap, Nikto, gobuster, ssllscan, Wireshark, ZAP Attack Proxy, AutoRecon, John the Ripper und hashcat, Umgang und Erstellung Wortlisten, searchsploit und Exploit-DB, Metasploit

**5548-21** Ulf Klose

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

# Rhetorik, Kommunikation

**Sprechbildung****Online: Sprechbildung I**

In diesem Seminar lernen Sie das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor Anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

**5550-20** Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **21. + 22. Okt., 2x**  
Online; € 105

**Online: Der Ton macht die Musik (Sprechbildung II)****Ausdrucksstarkes Sprechen lernen**

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies und lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

**5550-22** Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **18. + 19. Nov., 2x**  
Online; € 105

**Rhetorik****Rhetorik und Gesprächsführung I**

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei

werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeiter/-innengespräch den „richtigen Ton“ zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen. Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
  - Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
  - Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)
- Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5551-20** Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,  
**14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 88, Mat. Kosten € 2,50

**5551-22** Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,  
**20. + 21. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 88, Mat. Kosten € 2,50

**Rhetorik und Gesprächsführung II Fortgeschrittene**

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger über. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:

- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung  
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5551-24** Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,  
**25. + 26. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 88, Mat. Kosten € 2,50

## Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegnen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

**5552-20** Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,

**03. + 04. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 88

## Online: Mit Fragen führen, anregen, ablenken und mehr

NEU im Programm

Welche Fragearten gibt es und wie setze ich sie gezielt ein? Welche Wirkung erziele ich damit bei meinen Gesprächspartnern und welche Fragen sollte ich vermeiden? Während dieses Seminars sensibilisieren Sie sich für die vielseitigen Fragearten, üben und reflektieren deren unterschiedlichen Wirkungsweisen im gemeinsamen Austausch und trainieren auch, wie Sie sich selbst bei unangenehmen Fragen behaupten können.

Themen:

- Fragearten und ihre Wirkung
- Intentionen in Gesprächen
- Fragen zur Steuerung des Gesprächsablaufs
- Wie Sie eher nicht fragen sollten
- Fragen für lernende Teams
- Fragen, die Sie sich selbst einmal stellen können

**5553-20** Sabina Ziegler

Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Dez., 1x**

Online; € 47

## Online: Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

**Methoden für die verbale Verteidigung**

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf.

Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Trainingskurs, welche Methoden manipulative Menschen einsetzen und wie Sie sich im Berufs- und im Privatleben schlagfertig und pffigig dagegen wehren können.

**5554-20** Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **16. + 17. Sep., 2x**

Online; € 94

## Wer fragt der führt

**Kommunikation kompakt für Beruf und Alltag**

NEU im Programm

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Kommunikation vermittelt, damit Sie in Beruf und Alltag immer die richtigen Worte finden. Konkret werden wir uns das Vakog-Modell, Systemische Fragen, das Prinzip des Aktiven Zuhörens, eine Vielzahl von Techniken aus der Neurolinguistischen Psychologie sowie effektive Feedbacktechniken erschließen. Durch praktische Übungen wird das Erlernte verfestigt, damit Sie in Zukunft für jede Gesprächssituation gewappnet sind.

**5556-20** Boyowa Meyer

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 94

## Kommunikation

### Wie Gespräche gelingen – Sprechen, zuhören und verstehen

In allen Situationen in denen Menschen miteinander sprechen kann es zu Missverständnissen kommen. Das lässt sich nicht immer verhindern. Es ist aber gut, wenn wir miteinander über Schwierigkeiten reden können. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, die eigene Meinung zu vertreten, neue Gesprächssituationen zu meistern, Gespräche zu beeinflussen, Nein zu sagen und Konflikte zu lösen. Dieser inklusive

Anfängerkurs – für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung – vermittelt Grundlagen der Kommunikation in einfacher Sprache und mit mehr Zeit. Eine Patenschaft zwischen zwei Teilnehmenden, die sich unterstützen, wird empfohlen. Teilhabeassistenzen (TA) sind ebenfalls willkommen.

**5557-20** Tina Riebeling; Karin Jörges

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. + 27. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 57

## Online: Kompetent kommunizieren Die Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.

Mit Videofeedback.

**5558-20** Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**

Online; € 105

## Online: Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Nicht immer sind es die vielgepriesenen sachlichen Argumente oder das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang vielmehr die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, genaue Wahrnehmung und Empathie, aber auch um ein gutes Timing und um einen virtuoseren Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung geht.

Themen:

- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse

**5559-20** Edgar Achenbach

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. – 13. Dez., 4x**

Online; € 94

## Online: Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:

- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören / Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

**5560-20**  Edgar Achenbach

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**  
Online; € 260

## Kommunikationstraining für Frauen Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks“, denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:

- Grundlagen der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale nonverbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

**5561-20**  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

**5561-22**  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. + 26. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

## Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag Wochenendkurs

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer Recht hat, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der Wertschätzenden Kommunikation (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:

- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten der Kollegin oder dem Chef empathisch zuhören

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5562-20** Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **11. + 12. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105, Mat. Kosten € 4

**5562-22** Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **27. + 28. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105, Mat. Kosten € 4

## Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen?

Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen.

Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5563-20**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

**5563-22**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

**5563-24**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. – 22. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

**5563-26**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

## Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5565-20**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

**5565-22**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

**5565-24**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Jan., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 4


## Neue Wege im Coaching

### Coaching als Werkzeug der Persönlichkeits- und Personalentwicklung

Coaching spielt in der Personalentwicklung, bei der Bildung von Teams, aber auch bei der persönlichen Weiterentwicklung eine immer bedeutendere Rolle. Gleichzeitig wird der Coaching-Markt mit interessanten Methoden, wie dem „New live design Coaching“ oder „Hypnotalk“ bereichert. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Coaches und die, die es werden wollen. Sie erhalten dazu ein solides Grundwissen über Coaching, den Coaching-Prozess,



aber auch über die Grundhaltung, die von einem Coach gefordert wird. Sie werden neuere Methoden kennen lernen, die Sie im Beruf, aber auch im Ehrenamt einsetzen können. All dies wollen wir auch in einen gesellschaftlichen Kontext stellen und uns dabei über das mögliche Erfordernis eines Coaching-Gesetzes, nach dem Vorbild anderer europäische Länder, austauschen.

**5566-20**  Michael Siebel  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. – 17. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Online: Selbstbewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem entsprechenden „Biss“ im Job standhaft auftreten, oder lernen Ihre Gesprächspartner/-innen im Business durch souveränes Auftreten für sich zu gewinnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch bei Gegenwind kommunizieren und auch unter Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem Kurs. Wir nutzen das Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA) um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Beziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem Feedback.

**5567-20** Jeannette Werner  
So, 09.30 – 17.45 Uhr, **05. Nov., 1x**  
Online; € 52

**5567-22** Jeannette Werner  
So, 09.30 – 17.45 Uhr, **14. Jan., 1x**  
Online; € 52

### Erfolgsfaktor Empathie im Beruf

Empathie und der professionelle Umgang mit Emotionen werden heute im Berufsleben immer wichtiger. Oft reicht es nicht mehr aus, nur auf der Sachebene zu kommunizieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie viel mehr Gelassenheit in Ihre Kommunikation einkehrt, wenn Sie die „Empathie“ im Gepäck haben, mit der sie Ihr Gegenüber auf der Beziehungsebene erreichen. Wir lernen zuzuhören, um zu verstehen und nicht um zu antworten. Wir lernen präsent zu sein ohne Ratschläge zu geben. Wir lernen, auch im Konflikt herauszuhören, was hinter einem Angriff wirklich steht und unser Gegenüber souverän abzuholen. Mit praktischen Übungen zum Mitmachen und Tipps für eine gelungene Verbindung zu Ihren Mitmenschen, sowohl im Alltag als auch im Beruf. Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

NEU im Programm

**5568-20** Jeannette Werner  
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105, Mat. Kosten € 4

### Die Heldenreise Erfolgreich kommunizieren mit klassischer Struktur

Mitte der 1970er überzeugte der damals noch weitgehend unbekannt Regisseur George Lucas die 20th Century Fox Studios ihm 11 Mio. US\$ zur Produktion seines Films »Star Wars« zur Verfügung zu stellen. Die Sache wurde ein großer Erfolg. Seine Geheimwaffe: Die Heldenreise von Joseph Campbell. Diese beschränkt sich aber nicht nur auf Literatur und Film. Mit einem Fokus auf effektive Kommunikation zeigen wir Ihnen in diesem Kurs die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Heldenreise in Beruf und Alltag. Dazu gehört, wie Sie Ihre Vorträge lebendiger gestalten, Ihre Ideen motivierend und unterhaltsam vermitteln und andere Menschen unterstützen bzw. coachen können.

**5569-20** Edgar Achenbach  
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **21. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47

### Design Thinking Methoden kreativer Kommunikation

Mit Design Thinking können Sie kreativ Ideen entwickeln, informiert Entscheidungen treffen und effektiv kommunizieren. Zwar wird Design Thinking meist zuallererst mit dem agilen Projektmanagement in Verbindung gebracht, allerdings beschränken sich die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Design Thinking nicht nur auf den Businessbereich. Auch in unserem Alltag hat dieses Tool seinen festen Platz. Deshalb präsentieren wir Ihnen in diesem praxisorientierten Kurs eine ausgewählte Sammlung von Methoden des Design Thinkings, die Sie flexibel und individuell sowohl im Berufs- als auch im Privatleben einsetzen.

**5570-20** Edgar Achenbach  
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

### Konfliktmanagement

#### Online: Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung

NEU im Programm

NEU im Programm

konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg erwiesen. Themen:

- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat- Strategie


**5572-20** Edgar Achenbach  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. – 24. Jan., 4x**  
Online; € 94

### Basiskurs Mediation

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungsverfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vornherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern
- Integration verschiedener Mediationsansätze

**5573-20**  Anita Heyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5573-22**  Anita Heyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Sprache vor Publikum, Netzwerken, Schlagfertigkeit

#### Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie

haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.

Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen.

**5583-20** *Patricia Leinhos*  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,  
**30. Sep. + 01. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

**5583-22** *Patricia Leinhos*  
Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72

### Online: English Pronunciation Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

**5586-20** *Katharina Schaaß*  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. – 26. Jan., 3x**  
Online; € 52

### Netzwerken – so geht's

Alle reden von Netzwerken, aber was ist das genau? In diesem Kurs schauen wir uns alle Themen von Ihrer persönlichen Vorstellung, über Einstiegsfragen bis hin zu den Dos und Don'ts beim Netzwerken an. Sie erhalten Tipps, wie Sie auf Fremde zugehen können und auch wie dabei mit Introversion umzugehen ist. Zusätzlich sammeln wir gemeinsam Ideen, wo und wann Sie Ihr Netzwerk aufbauen und vergrößern können.

NEU im Programm

Melden Sie sich an zu Ihrem Netzwerk-Tag!

**5588-20** *Claudia Kielmann*  
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47

**5588-22** *Claudia Kielmann*  
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47

### Schlagfertigkeit

#### Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen. Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

**5592-20** *Michael Gottaut*  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. + 19. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94, Mat. Kosten € 8

### Moderieren und Präsentieren

#### Präsentationstraining kompakt

Fachwissen ist eine Voraussetzung für den beruflichen Erfolg. Aber ebenso wichtig – wenn nicht sogar wichtiger – ist die Fähigkeit, dieses Fachwissen lebendig, verständlich und gut strukturiert zu präsentieren. Damit Ihnen die Informationsvermittlung in Zukunft gelingt, erhalten Sie in diesem Kompaktkurs einen praxisorientierten Überblick darüber, wie Sie eine Präsentation planen, durchführen und (Zwischen)Fragen beantworten. Auch gehen wir auf Themen der Onlinepräsentation ein. Themen sind:

- Aufbau und Ablauf einer Präsentation
- Vortragstechniken & Körpersprache
- Umgang mit Störungen
- Tipps für den Pitch von Ideen
- Tipps für Onlinepräsentationen

**5593-20** *Edgar Achenbach*  
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. + 24. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

### Train the Trainer kompakt

#### Das komplette Einstiegspaket für Kursleitung und Erwachsenenbildung

Damit Sie als Trainer/-in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Kurs eine praxisorientierte Kompakteinführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs inklusive der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer/-innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich wird der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen Raum gegeben und auch eine kleine Trainingssimulation durchgeführt.

**5594-20** *Edgar Achenbach*  
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. Dez. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

### NLP

#### Online: Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen.

Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren und Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP.


**5597-20** *Yvonne Ehrhardt*  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Jan. + 21. Jan., 2x**  
Online; € 94


#### Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung“ (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP“), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmani-

pulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören“ und „Paraphrasieren“, „Gewaltfreie Kommunikation“ und die „Transaktionsanalyse“.

Zusatzkosten: € 3,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5598-20**  Rainer Kreck  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. – 29. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 3

**5598-22**  Rainer Kreck  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 3

# Management

## Erfolgreich führen

### Bildungsurlaub für Frauen



Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskennnisse erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5601-20**   Regina Siepelmeyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260


Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskennnisse erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit


Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)


**5601-22 f**  Regina Siepelmeyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt

werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.


**5601-24**  Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

**5601-26**  Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

## Führung und Kommunikation

### Kommunikation, Präsenz, Taktik

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzu-führen- und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird. Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit. Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5602-21**  Gabriele Endisch  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Arbeitswelt wird in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie möchten als Führungskraft einen wertschätzenden Umgang etablieren, welcher eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht? Sie wünschen sich eine innere Haltung, die auch in schwierigen Gesprächen tragfähig ist? Sie möchten lernen, Ihre Mitarbeiter empathisch abzuholen? Wir führen Sie in die „Wertschätzende Kommunikation“ (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) ein und üben die praktische Umsetzung dieser zukunftsweisenden Haltung, die auch für ein „agiles Mindset“ verwendet werden kann. Dieser Kurs ist eine Leadership-Qualifikation für Führungskräfte und bietet eine Fülle von Anre-

gungen für noch mehr Klarheit und Authentizität in Ihrem Führungsalltag.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5603-21**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Authentisch führen – vom Kollegen zur Führungskraft

Ihre neue Rolle als Führungskraft erfordert es auch, teilweise unangenehme Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Wie gelingt der Spagat zwischen Ihrer neuen Führungsrolle und einem offenen Verhältnis mit ihren ehemaligen Kollegen? Authentische Führung beginnt mit innerer Klarheit und glasklarer, selbstbewusster Kommunikation, die es ermöglicht, Sachverhalte mutig zu benennen und Probleme nicht zu beschönigen – denn falsche Harmonie kostet Kraft, Produktivität und nicht zuletzt Motivation. Wir üben uns in einer neuen Art der Wertschätzung des Gegenübers durch Präsenz und emotionale Kompetenz. Mit einem reich gefüllten Werkzeugkasten der wertschätzenden Kommunikation und Klarheit kehren Sie in Ihre neue Rolle zurück und überzeugen durch ihren individuellen, authentischen Führungsstil.

**5604-20**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 4

## Business Knigge

### Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

NEU im Programm

**5611-20** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

**5611-22** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

### Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

**5611-24** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Restaurant Knigge 2.0

**5611-26** Anja Rassmann  
Sa, 09.30 – 16.00 Uhr, **09. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Effektives Zeitmanagement

### Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen:

- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken

- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

**5620-21** Gabriele Endisch  
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **29. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50


## Souverän ans Ziel

### Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen:

Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

**5624-20 f**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Okt. – 03. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

**5624-22 f**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

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



## Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag

### Kommunikation – Präsenz – Klarheit

Die Latte hängt hoch: Überflieger/in im Büro, Super-Parenting zuhause, adrett und nett auf der Familienfeier. Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind enorm und manchmal fühlt es sich so an, als bliebe das, was uns eigentlich ausmacht, auf der Strecke: Wir selbst. In diesem Kurs geht es um die Freiheit, konsequent ich zu sein, Ruhe zu finden, wenn um mich herum der Sturm tobt. Loszulassen, was nicht mehr zu mir gehört. Wenn wir im Beruf authentisch sind statt Rollenbilder erfüllen zu müssen, entsteht ein Raum, in dem Kraft frei wird für unerwartete Potenziale. Wir begeben uns auf eine spannende Reise zu unseren eigenen Wünschen. Wir erforschen die eigenen Grenzen und erkunden Mittel und Wege, um uns selbst treu zu bleiben und erschließen uns so ungeahnte Kraftreserven.

**5624-24**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 4

# Wirtschaft, Ratgeber

## Wie mache ich meine Steuererklärung?

### Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt! Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5653-21** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**01. + 02. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**5653-23** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**19. + 20. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**5653-25** Werner Rittershofer  
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **25. Jan. – 08. Feb., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

## Geld und Wissen

### Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt

ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Sie lernen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

**5658-21** Jan Neynaber  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

**5658-23** Jan Neynaber  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

## Finanzplanung

### Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Hohe negative Realrenditen und hohe Steuern „verbrennen“ Ihr Vermögen bzw. erschweren den Vermögensaufbau. Die Kaufkraft Ihres Geldes nimmt rapide ab. Die bisher getroffenen Anlagestrategien müssen überprüft werden!

Die sprunghaft angestiegene Inflation verschärft das Dilemma noch gravierend. Was sind die Alternativen? Wir erarbeiten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten, wie Sie von den Turbulenzen am Markt profitieren können.

**5659-21** Dieter Kern  
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **10. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

**5659-23** Dieter Kern  
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **21. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 24

Anzeige

**Hessische  
Weiterbildungsdatenbank**

Kurse einfach finden und vergleichen:  
[www.bildungsportal-hessen.de](http://www.bildungsportal-hessen.de)

Gefördert aus Mitteln des  
HMWFW und der Europäischen  
Union - Europäischer Sozialfonds







# BWL, VWL, Rechnungswesen,

## Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft. Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5701-20**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## BU Buchführung für Kleinbetriebe Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskennntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn 60.000 € nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:

- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5702-20**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. – 10. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger unerlässlich. Sie erfahren, welche volkswirtschaftlichen Indikatoren für Privatanleger wichtig sind und welche Folgen

sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:

- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

**5703-20** Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

## Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-20** Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

**5709-22** Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

## Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-24** Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov. + 05. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

**5709-26** Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Jan. + 21. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

## Kapitalanlagen

### Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten. Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-28** Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Sep. + 24. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

**5709-30** Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Dez. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 94

## Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5710-20**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Kapitalertragsteuer für Privatanleger

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger ein leidiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen
- Besonderheiten bei Warentermingeschäften

Bitte mitbringen: Taschenrechner

**5712-20 Rocco Zunic**  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## Projektmanagement

### Projekte professionell planen und kontrollieren

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

Themen:

- Projektvorbereitung
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung \*Projektdurchführung \*Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

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

**5721-20 Nord**  Volkward Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

**5721-22 Nord**  Volkward Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 30. Jan., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## Hybrides Projektmanagement

### Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

Projektmitarbeiter/-innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagementmethode Prince2 beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw.

Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren.

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

**5722-20 Nord**  Volkward Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 10

## Online: Projekt- und Changemanagement

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an Projektmanagement und die Prozessgestaltung an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:

- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Chancen- und Risikomanagement

**5723-21 Rüdiger Fecher**  
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,  
**06. + 07. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 100

## Projekte planen mit MS-Project

An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

**5725-20**  Fritz Reidenbach  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Online: Selbstständig als freiberuflicher Kreativer

NEU im Programm

In vielen der sogenannten kreativen Berufe ist Projektarbeit die Tagesordnung, Festanstellungen eher selten. In diesem Kurs klären wir Fragen, die vor dem Start in die Selbstständigkeit anstehen: Wie kann ich als Freiberufler meine Stundensätze kalkulieren? Welche Möglichkeiten habe ich bei Sozial- und Rentenversicherung? Welche Form ist die richtige als ‚Solo-Unternehmer‘? Wo finde ich Unterstützung und Beratung?

Teil 1:

- Berechnung Finanzplan: Lebenshaltungskosten, Grundkosten/Festkosten, Gestehungskosten, Deckungssatz, Ermittlung Ist-/Sollzustand Tagessatz oder Stundensatz?
  - Kostenseite: soziale Sicherung: gesetzliche Kranken-, Renten-, Pflegeversicherung, Alternative private Vorsorge
  - Begriffsklärung: Gewerbe, selbstständig, Freiberufler, Umsatzsteuer 19% oder 7% ?
  - Werkvertrag (BGB) und Nutzungsrechte (UrhG)
- Teil 2:
- Strategien zum Business / der eigene Businessplan
  - Konkurrenz, Kunden, Markt? – Einzelkämpfer und Interessenverbände
  - Eigene AGB, Nutzungsumfang klären, Angebote erstellen/ Rechnungen schreiben
  - AGB und Nutzungsbedingungen von Auftraggebern deuten
  - Mögliche Auftraggeber/Kunden
  - Mögliche andere Geschäftsmodelle
  - Bildverwaltung und Metadaten

Angesprochen sind Journalist/-innen, Fotograf/-innen, Webdesigner/-innen, Grafiker/-innen, Illustrator/-innen, Artbuying und Fotoredaktion, Texter/-innen, Übersetzer/-innen und ähnliche Berufe.

**5730-21 Sabine Pallaske**  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. + 15. Nov., 2x**  
Online; € 90

# Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.

Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

## Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias

Telefon 069 212-39996

E-Mail [hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de)

oder im Internet: [www.business-zertifikate.de](http://www.business-zertifikate.de)



## Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II“ und „Finanzbuchführung EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I“ abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in“ ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“. Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

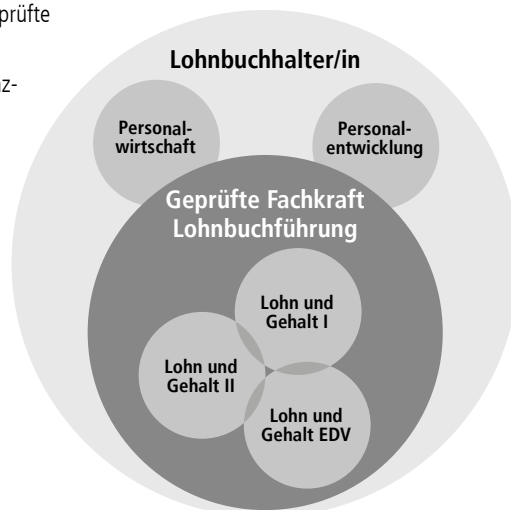
## Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftigte im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II“ und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung“.

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I“ abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in“ ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung“. Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.





# Xpert Business – Buchhaltung

## Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

**5740-20** Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,

**10. Okt. – 28. Nov., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

## Xpert – Finanzbuchführung II Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

**5741-20** Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,

**09. Jan. – 27. Feb., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

## Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware

### Zertifikatslehrgang

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberroutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS, sowie Finanzbuchhaltung I + II

**5742-20** Fritz Reidenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr,

**10. – 24. Sep., 5x**

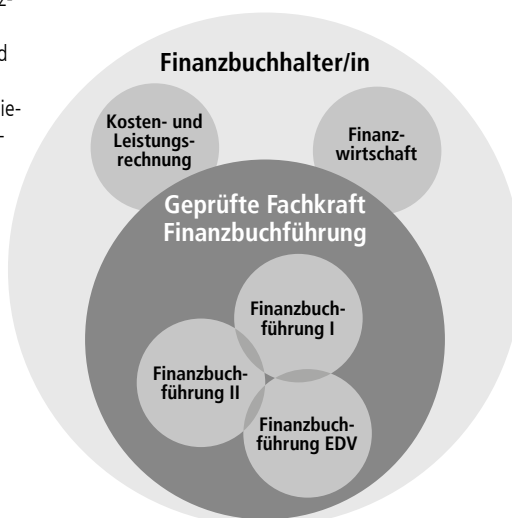
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 25

## Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung und üben sich in den Kontenrahmen (SKR), der bei der Prüfung benutzt werden muss. Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75. Weitere Informationen: Hans-Peter Matthias, Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)



## Finanzbuchführung I

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung und üben sich in den Kontenrahmen (SKR), der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Weitere Informationen: Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5744-20** Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. – 14. Dez., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

## Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Inhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung \*Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

**5746-20** Rocco Zunic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,

**04. Sep. – 25. Okt., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

# Office-Training

## Organisation und Ordnung

### Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:

- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

Zusatzkosten: € 5 für EPaper (im Kurs zu zahlen)

**5774-21** Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. + 26. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

## Organisation und Unterstützung

### Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für EPaper (im Kurs zu zahlen)

**5775-21** Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

## Büroorganisation im Wandel der Zeit

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute

Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für EPaper (im Kurs zu zahlen)

**5776-20** Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## 10-Finger-Schreibtechnik am PC

### Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

**5790-21** Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **09. – 13. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

**5790-23** Vivian Endisch-Kocyba

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,

**09. Okt. – 09. Nov., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

**5790-25** Vivian Endisch-Kocyba

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,

**13. Nov. – 14. Dez., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

**5790-27** Vivian Endisch-Kocyba

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,

**15. Jan. – 15. Feb., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

## Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Volkshochschule Frankfurt am Main

### 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:

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

### Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

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

Donnerstag 10 bis 13 Uhr



# Bewerbung, Berufsorientierung

## Bewerbungstraining I

### Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?“ und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?“ einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind.

Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5802-21** Gabriele Endisch

So, 10.00 – 17.30 Uhr, **12. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 50

## Bewerbungstraining II

### Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z. B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5802-23** Gabriele Endisch

So, 10.00 – 17.30 Uhr, **19. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 50

## Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgesprächs erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

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

**5803-21** Gabriele Endisch

Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 99

**5803-23** Gabriele Endisch

Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 99

## Finden Sie Ihre Berufung

### Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen, unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten.

Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wiederfinden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutage kommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung:

Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

**5820-21** Hella Ackermann

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,

**13. + 14. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 98

**5820-23** Hella Ackermann

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,

**12. + 13. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 98

## Zeit für Veränderung

### Workshop für Menschen im (Berufs-)Leben

Wir unterstützen Sie in diesem Workshop darin, sich Ihrer eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Berufsleben bewusster zu werden. Im Austausch mit anderen, in Einzelübungen und Rollenspielen können Sie für sich neue Sichtweisen entwickeln, um dann gestärkt und mit frischem Schwung konkrete Schritte der Veränderung zu planen und anzugehen. Gemeinsam erkunden wir Wege der Veränderung!

Themen:

- Sie haben das Gefühl, beruflich auf der Stelle zu treten.
- Sie fühlen sich beruflich „irgendwie“ am falschen Platz.
- Sie wünschen sich eine Veränderung und sind auf der Suche nach neuen Zielen.
- Sie möchten gerne etwas Neues wagen, sind aber unsicher, ob das nicht einfach „gesponnen“ ist.

**5822-21**  Ingrid Rebmann

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr,

**27. + 28. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

**5822-23** Ingrid Rebmann

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr,

**24. + 25. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

# Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen), Kindertagespflegepersonen u.a.

## Kontakt

Nedica Divac

Kindertageseinrichtungen, Grundschule

Telefon 069 212-38329

E-Mail [nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de)

Martina Köbberich

Kindertagespflege, Schule, Servicestelle

Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung

Telefon 069 212-73677

E-Mail [martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de)

Miriam Sohn

Organisation

Telefon 069 212-30452

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

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder fordern Sie das Jahresprogramm 2023 für soziale und pädagogische Berufe an.



## Grundqualifizierung für die Kindertagespflege

### Online + Präsenz: Verkürzte Qualifizierung für die Kindertagespflege

Hessenweit einmaliger Lehrgang nur für pädagogische Fachkräfte!

5850-02 ① Karin Jörges

24. Sep. – 09. Dez.

VHS Sonnemannstraße; € 800

### Online + Präsenz: Den Kleinsten Raum geben

Räume passgenau gestalten

5851-08 Susanne Bergstaedt

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, Präsenz, 18. Nov., 1x

Online 02. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 128

### Finanz-Überblick: Ein gutes Gefühl mit der Selbständigkeit

5852-02 Rosie Röhl

Sa, 09.00 – 14.00 Uhr, 02. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 48

### Online: Relax

Den Tag abschließen und Kraft für Morgen sammeln

5852-04 Jessica Bräuniger

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, 15. Nov. – 06. Dez., 4x

Online; € 64

### Online + Präsenz: Gespräche in schwierigen Situationen üben

5852-08 Fresia Klug Duran

Sa, 14.30 – 17.45 Uhr, Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,

Präsenz: 04. Nov., 1x

Online: 08. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 64

### Upcycling

Kreatives Gestalten mit Recyclingmaterial in Tagesfamilien

5853-05 Susanne Bergstaedt

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, 07. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 64

### Zaubermais und bunte Kleckse

Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

5853-09 Susanne Bergstaedt

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, 14. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 64

### Der Ton macht die Musik!

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern

5854-02 Tina Riebeling

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, 23. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 64

### Online: Balance

Die entspannte Tagesfamilie

5854-06 Jessica Bräuniger

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, 13. Sep. – 04. Okt., 4x

Online; € 64

### Vielfalt ist unser Reichtum

Grundlagen zur Inklusion in der Tagesfamilie

5855-01 Tina Riebeling

So, 09.00 – 16.00 Uhr, 19. + 26. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 128

### Das Spiel als Lernprozess

Kinderleicht und spielend lernen

5855-03 Tina Riebeling

So, 09.00 – 16.00 Uhr, 24. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 64

### Qualifizierungsreihe: Sternpiloten im Fokus

Aufbaukurs II: Persönlichkeit – Kommunikation – Kooperation

5858-03 Tina Riebeling

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 20. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 950

Aufbaukurs III: Alle Kinder mitnehmen

5858-04 Tina Riebeling

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 03. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 950

### Klitzklein ganz groß!

Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

5861-03 Brigitte Brautmann

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 15. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

NEU im Programm

**Wilde Pinsel und bunte Pampe****Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren**

**5861-05** Susanne Bergstaedt  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 4

**Forschen und Entdecken U3**

**5871-04** Björn Seehausen  
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

**Bewegung, Spiel und Spaß**  
„Spielräume“ durch Bewegung schaffen



**5881-03** Elena Hahn  
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Spielerisch und bewegt durch**  
**Nachmittagsbetreuung**



**5881-05** Elena Hahn  
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Freude an früher Mathematik für Kinder**

**5882-06** Dr. Ute Nieschalk  
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**5882-07** Dr. Ute Nieschalk  
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Upcycling – Bauen und Gestalten mit Abfallmaterialien**

**5882-09** Susanne Bergstaedt  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

**Kita-Räume pädagogisch gestalten**

**5882-11** Susanne Bergstaedt  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

**Alltagsintegrierte Sprachbildung leicht gemacht****„Mit Kindern im Gespräch“**

**5882-13** Dr. Ute Nieschalk  
09.00 – 16.00 Uhr,  
**Do, 07. Sep., Fr, 06. Okt., Di, 14. Nov., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

**Kindgerechte Entwicklungsförderung****Piklerpädagogik im Alltag**

**5883-02** Tina Riebeling  
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. + 21. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

**Lernen mit allen Sinnen****Neue Formen und Ansätze aus der Kunst-, Natur- und Kulturpädagogik**

**5889-04** Anette Seelinger  
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

**Sprachreich****Sprachförderung bei mehrsprachigen Kindern**

**5889-07** Christina Bach  
Di + Fr, 09.00 – 13.00 Uhr, 1x  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr (am **06. Okt.**)  
**12., 15., 19. + 22. Sep., 06. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 224, Mat. Kosten € 5

**Füreinander – Gegeneinander –**  
**Miteinander**

**Kompetenzerweiterung durch tanztherapeutische Selbsterfahrung**

**5901-03** Ulrike Panhans  
09.00 – 16.00 Uhr,  
**Mi, 25., Do, 26., Mo, 30. Okt., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 2

**Rückentraining und Entspannung für**  
**Erzieher/-innen**

**5901-10** Ulrike Panhans  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Kraft tanken durch Entspannung**

**5903-02** Nicole Kirchmann  
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64

**Entspannte Kinder – Entspannte**  
**Erzieher/-innen**

**5903-07** Natascha Seibel  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 64

**Kinderyoga Basis**

**5904-05** Nicole Kirchmann  
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. + 17. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

**Kinderyoga Aufbau**

**5904-08** Nicole Kirchmann  
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. + 14. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

**Kinderyoga Basis**

**5904-11** Nicole Kirchmann  
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. + 21. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

**Musikalische Bildung****Instrumentalspiel (U3/Ü3)**

**5911-01** Mathias Metzner  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep., 1x**  
Mehrgenerationenhaus; € 64, Mat. Kosten € 7

**Kinderlieder für den multikulturellen**  
**Alltag (U3/Ü3)**

**5912-03** Mathias Metzner  
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov., 1x**  
Mehrgenerationenhaus; € 64

**Einfache Liedbegleitung mit der**  
**Gitarre**

**5916-02** Ruth Eichhorn  
Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. – 06. Dez., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 96

**Schutz des Kindes****Online-Kurs: § 8a SGB VIII****Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung**

**5930-01** Kursleiter/-innen Team  
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. + 14. Sep., 2x**  
Online; € 128



**Gemeinsam lernen**  
**für eine bessere Welt**

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

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit!

**Weitere Informationen unter**  
**vhs.frankfurt.de/BNE**

**Traumatisierte Kinder im Kita-Alltag**5930-04 *Ilse Röder-Debus*Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. + 03. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

**Kinder psychisch kranker Eltern**5933-02 *Joachim Heilmann*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

**Traumapädagogik**5933-04 *Joachim Heilmann*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

**Integration/Inklusion****Integrative Arbeit –  
autistische Kinder verstehen**NEU im  
Programm5940-03 *Joachim Heilmann*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

5940-04 *Joachim Heilmann*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64

**Verhaltensauffälligkeiten von Kindern  
verstehen****Symptome – Ursachen –  
Handlungsmöglichkeiten**5944-05 *Heidemarie Mohrig-Jost*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

**Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen****Ursachen, Symptomatik und Tipps für den  
KiTa-Alltag**5944-07 *Heidemarie Mohrig-Jost*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5944-08 *Heidemarie Mohrig-Jost*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Verhaltensauffälligkeiten von Kindern  
verstehen****Symptome – Ursachen –  
Handlungsmöglichkeiten**5944-09 *Heidemarie Mohrig-Jost*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

**Portfolioarbeit****Portfolioarbeit- Effektiv, kreativ  
und qualitativ anspruchsvoll**NEU im  
Programm5955-02 *Anette Seelinger*Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. + 15. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

**Praxis****Elternteilnahme – Lust oder Frust?****Wie die professionelle Zusammenarbeit mit  
Eltern gelingen kann**5955-09 *Andrea Raab*Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. + 24. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

**Grenzen erkennen – Grenzen deutlich  
machen****Aggressionen abbauen – Abgrenzung in  
Konfliktsituationen**5962-03 *Heidemarie Mohrig-Jost*Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

**Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die  
herausfordern****Lösungswege finden mit der Methode der  
systemischen Aufstellung**5963-02 *Ulrike Blatter*Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. + 08. Dez., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

5963-03 *Ulrike Blatter*Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. + 21. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

**Herausforderndes Verhalten von  
Kindern...****...und wie wir professionell damit umgehen  
können**5963-10 *Christina Malek*Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Online: Stabilisieren und Stärken  
Kreative Methoden zur Stärkung von  
Resilienz im Kitaalltag**5964-06 *Dr. Daniela Wehrstein; Berit Mohr*Fr, 09.30 – 13.30 Uhr, **29. Sep. + 06. Okt., 2x**

Online; € 160

**Kindliche Signale erkennen und  
verstehen****Was uns die Körpersprache der Kinder  
erzählt**5964-07 *Carsten Wenzel*Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Achtsame Kommunikation mit Kindern**5966-03 *Ute Apolke*Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Umgang mit schüchternen  
Kindern – „auffallend  
unauffällig“**NEU im  
Programm5966-05 *Ute Apolke*Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

**Konsum neu denken**5967-05 *Dr. Ute Nieschalk*Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64,

Mat. Kosten € 2

NEU im  
Programm**Nachhaltigkeit in der Kita**5967-08 *Dr. Ute Nieschalk*Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 64,

Mat. Kosten € 2

NEU im  
Programm

## Cool bleiben – ein Resilienztraining

5974-06 *Lilo Uhlendorff*  
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**09. – 11. Okt., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 192

NEU im  
Programm

## Das innere Kind – gestalttherapeutische Selbsterfahrung

5974-07 *Lilo Uhlendorff*  
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**06. – 08. Nov., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 192

## Gesunde Grenzen setzen & Self-Empowerment entfalten

5974-08 *Simone Mann*  
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 72, Mat. Kosten € 2

NEU im  
Programm

## Qualifizierung für Praxisanleiter/- innen

von Erzieher/-innen und Sozialarbeiter/-innen

5976-07 *Dr. Ursula Pohl*  
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. + 06. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 6

## Online: Tabu oder Kraftquelle: Weibliche Wut

5976-09 *Berit Mohr*  
Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Sep., 1x**  
Online; € 32

NEU im  
Programm

## Online: Kunstvoll Konflikte lösen

5976-10 *Berit Mohr*  
Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. + 20. Okt., 2x**  
Online; € 64

NEU im  
Programm

## Bildungsurlaub

### Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte

5980-01  *Doris Santifaller;*  
*Dr. Daniela Wehrstein*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

## Leitungskompetenzen

### Kommunikation und Umgang mit Konflikten

5992-05 *Anette Seelinger*  
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. + 30. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

### **Die VHS-Geschenkidee: 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](mailto: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 6) erwerben.







Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

Frankfurt, Region,  
Umwelt

Kunst, Kultur,  
Kreativität

Gesundheit,  
Bewegung

Deutsch als  
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,  
Computer, Internet

**Grundbildung,  
Besseres Deutsch**

Spezielle Angebote



### In diesem Programmbereich

- lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an
- verbessern Sie Ihre Rechtschreibung und Grammatik
- erfahren Sie, wie Sie Texte überzeugend schreiben und Reden treffsicher formulieren

## Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen, Schreiben, Rechnen..... 250    Besseres Deutsch ..... 250

Keine schriftliche Anmeldung, Informationsblatt zur Veranstaltung, Angebote für Frauen, Bildungsurlaub, Für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich, TN = Teilnehmer/-in

# Grundbildung, Besseres Deutsch

## Lesen, Schreiben, Rechnen

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

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

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

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

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

### Kontakt und Informationen:

Carina Lamberti

Telefon: 069 212-34380

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



Zum Lernen ist es nie zu spät! Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum (Wieder-)Erlernen und Erweitern von Lese- und Schreibkompetenzen ermutigen.

In kleinen Gruppen lernen Sie intensiv durch unsere Kursleitungen betreut. Denn wer lesen und schreiben kann, hat es leichter im Leben, kann selbstbestimmt handeln und besser am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben.

Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Weitere Informationen unter  
[vhs.frankfurt.de/BNE](http://vhs.frankfurt.de/BNE)

## Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Erstsprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

**6005-50** ☒ Jelena Pehar  
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 75  
(Ratenzahlung)

**6005-51** ☒ Jelena Pehar  
Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Sep. – 14. Dez., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 75  
(Ratenzahlung)

**6005-52** ☒ Kursleiter/-innen Team  
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr,  
**20. Sep. – 17. Jan., 23x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110  
(Ratenzahlung)

**6005-53** ☒ Kursleiter/-innen Team  
Di + Do, 17.00 – 19.15 Uhr,  
**12. Sep. – 25. Jan., 28x**  
VHS Sonnemannstraße; € 120  
(Ratenzahlung)

**6005-59 Nord** ☒ Gabriele Endisch; Anja Taschner  
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr,  
**04. Sep. – 20. Dez., 28x**  
Nordwestzentrum; € 120

## Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de) wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.

Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen. Eine Lernberaterin steht Ihnen dabei zur Seite.

**6005-65** ☒ Ingrid Rygulla  
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr,  
**11. Sep. – 24. Jan., 28x**  
VHS Sonnemannstraße; € 120  
(Ratenzahlung)

## Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden vier gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt.

Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt. In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt am Main.

**6005-67** ☒ Ines Wilhelm  
Di + Do, 14.30 – 16.45 Uhr,  
**05. Sep. – 19. Dez., 28x**  
VHS Sonnemannstraße; € 120

## Mehr Sicherheit beim Schreiben

### Aus „Fehlern“ lernen

Sie fühlen sich beim Schreiben häufig unsicher und möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Hier können Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Kenntnisstand, die Grundlagen der Rechtschreibung wiederholen und festigen. Durch viele Übungen lernen Sie zum Beispiel, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, mit „e“ oder „ä“ oder mit „d“ oder „t“.

**6005-70** ☒ Claudia Torra  
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr,  
**04. Sep. – 18. Dez., 26x**  
Klingerschule; € 120  
(Ratenzahlung)

## Lese- und Schreibtraining – Vom Satz zum Text

Sie leben schon länger in Deutschland und können sich in alltäglichen Situationen gut mündlich verständigen (B1-Niveau), aber Sie haben wenig Übung beim Lesen und Schreiben einfacher Texte (A2-Niveau). In langsamen Tempo üben Sie in diesem Kurs, eigene kurze Texte zu verfassen und fremde Texte zu Themen aus Alltag und Beruf zu lesen und zu verstehen.


**6005-71** Jelena Pehar  
Mo, 14.45 – 17.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 60

**6005-72** Jelena Pehar  
Mi, 14.45 – 17.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 14x**  
VHS Sonnemannstraße; € 60

## Lesen und Schreiben im VHS-Garten

NEU im  
Programm

Lese- und Schreibtraining einmal anders, nämlich draußen im VHS-Garten. Einen Vormittag erleben Sie einen besonderen Lernort, der zahlreiche Materialien und Möglichkeiten für abwechslungsreiche Übungen bietet. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende aus Grundbildungskursen, steht aber auch Personen mit Interesse an einem Lese- und Schreibkurs als Schnupperangebot offen.

**6005-73**  *Ines Wilhelmi*  
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **12. Okt., 1x**  
Treffpunkt: Foyer in der VHS, Sonnemannstr. 13; € 6

## Mit Alltagsautomaten- und Geräten sicher umgehen

NEU im  
Programm

Im Alltag gibt es immer mehr Automaten, die wir bedienen müssen. In diesem Kurs üben wir an verschiedenen Orten in der Stadt die Bedienung der Automaten und Geräte, wie zum Beispiel an Fahrstreifenautomaten, an diversen Bankautomaten, Eintrittsautomaten und ähnlichem. Wir lesen die Anleitungen und Hinweise und bedienen dementsprechend die Automaten. Gerne können Sie auch eigene Vorschläge machen. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (ab B1-Niveau).

**6005-74** *Ines Wilhelmi*  
Mo, 15.00 – 16.30 Uhr, **06. – 20. Nov., 3x**  
Treffpunkt: Foyer in der VHS, Sonnemannstr. 13; € 8

## Lesen in der Stadt

NEU im  
Programm

In der Stadt sind überall schriftliche Hinweise, die es zu lesen gilt. Bei Ausflügen in die Frankfurter Innenstadt üben wir das Lesen im Stadtgebiet, wie zum Beispiel auf Hinweisschildern, Werbeplakaten, Hausaufschriften, Anzeigetafeln und anderem mehr. Gerne können Sie auch eigene Vorschläge machen. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (ab B1-Niveau).

**6005-75** *Ines Wilhelmi*  
Mo, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. Sep. – 02. Okt., 5x**  
Treffpunkt: Foyer in der VHS, Sonnemannstr. 13; € 15

## Lernen in der Stadt

Bei unseren Ausflügen in die Stadt trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse an verschiedenen Orten des täglichen Lebens. In einer kleinen Gruppe können Sie üben nach Informationen zu fragen und z.B. Fahrpläne, Speisekarten oder Anzeigetafeln zu lesen. Mögliche Ausflugsziele sind etwa Apotheke, Bahnhof, Bürgeramt oder Krankenkasse. Gerne können Sie auch eigene Vorschläge machen.

**6005-76 Nord** *Anja Taschner*  
Mo, 17.00 – 18.30 Uhr, **04. Sep. – 30. Okt., 8x**  
Treffpunkt: Foyer in der VHS im NWZ, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt; € 24

## Richtig schreiben

### Rechtschreibung und Zeichensetzung von Grund auf

Sie möchten Ihre Rechtschreibung für Alltag und Beruf verbessern? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben die Anwendung an vielen praktischen Beispielen. Auch die erforderlichen Kenntnisse zur Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu schreiben. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen ab Stufe B1+.

**6005-77** *Jelena Pehar*  
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,  
**04. Sep. – 06. Dez., 26x**  
VHS Sonnemannstraße; € 120

## Rechnen

### Grundrechnen

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

**6005-80 Nord** *Anja Taschner*  
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **06. Sep. – 11. Okt., 6x**  
Nordwestzentrum; € 20

## Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung: Lebenshilfe e. V., Tel. 0176/144 983 09


## Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen


### Anmeldung

Lebenshilfe e.V., Telefon: 0176/144 983 09

#### ● Lesen und Schreiben

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.


**6099-13**  *Tim Veith; Monika Uhe-Woldt*  
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **24. Feb. – 07. Juli, 14x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**6099-14**  *Tim Veith; Monika Uhe-Woldt*  
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **24. Feb. – 07. Juli, 14x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

#### ● Umgang mit Zahlen – Rechnen


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


Bitte mitbringen: Lineal

**6099-15 Nord**  *Dennis Bruns*  
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **11. März – 06. Mai, 4x**  
Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

## Lesen und Schreiben

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

**6099-53**  *Tim Veith; Monika Uhe-Woldt*  
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**6099-54**  *Tim Veith; Monika Uhe-Woldt*  
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Lust, mehr zu lesen?

Besuchen Sie unsere  
Lesetreffe für alle – inklusiv,  
barrierefrei, leicht ver-  
ständlich auf Seite 24

## Umgang mit Zahlen – Rechnen

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

Bitte mitbringen: Lineal

**6099-55 Nord** ✉ *Dennis Bruns*

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **07. Okt. – 11. Nov., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

**Kennen Sie schon  
Leichte Sprache?**

**Entdecken Sie diesen und  
weitere Kurse ab Seite 30**

## 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:**

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: [bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de](mailto:bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de)

### **Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:**

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

Donnerstag 10 bis 13 Uhr



**HESSENCAMPUS FRANKFURT**  
Lebensbegleitendes Lernen

**vhs**  **Volkshochschule  
Frankfurt am Main**



Gesellschaft, Politik,  
Psychologie

Frankfurt, Region,  
Umwelt

Kunst, Kultur,  
Kreativität

Gesundheit,  
Bewegung

Deutsch als  
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,  
Computer, Internet

Grundbildung,  
Besseres Deutsch

### In diesem Programmbereich finden Sie

- Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte
- Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung
- englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)

### Spezielle Angebote

## Spezielle Angebote

Junge VHS.....	254	VHS speaks English .....	276
Hochbegabtenzentrum .....	257	Bildungsurlaub .....	277
Aktiv im Alter .....	263	Jüdische Volkshochschule .....	281

# Junge VHS

Interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren.

## Liebe Kinder, liebe Eltern,

Seit mehr als 20 Jahren begleitet die Junge VHS Kinder und Jugendliche beim Lernen außerhalb der Schule. Ausgehend von deren Wünschen und Bedürfnissen bietet die Junge VHS ein umfangreiches Programm mit einer großen Bandbreite an Themen.

Ob Kreativtechniken, Bewegungsangebote, Lernförderung oder Digitale Medien – wir haben das passende Angebot. Die Kurse finden in kleinen Gruppen vor allen an Wochenenden und in den Schulferien statt.

Zudem kooperiert die Junge VHS mit Schulen und anderen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche und veranstaltet dort Kurse vor Ort.

Das Angebot wird laufend aktualisiert. Weitere Kurse und die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de/jungevhs](http://vhs.frankfurt.de/jungevhs).

## Information und Beratung

Dana Jochim  
Telefon: 069 212-40611  
E-Mail: [dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de)

Annette Lück-Triglia  
Telefon: 069 212-39834

E-Mail: [junge.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:junge.vhs@stadt-frankfurt.de)  
Internet: [vhs.frankfurt.de/jungevhs](http://vhs.frankfurt.de/jungevhs)

%

## Ermäßigung\*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

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

## Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

### Nicht mit mir!

#### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

**6711-51 West** Ilona Flick; Dieter Neumüller  
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr,  
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr,

**03. – 05. Nov., 3x**

BIKUZ – Bildungs – und Kulturzentrum; € 90

**6711-52 Nord** Ilona Flick; Dieter Neumüller  
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,

**01. – 03. Dez., 3x**

Nordwestzentrum; € 90

**6711-53 West** Ilona Flick; Dieter Neumüller  
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr,  
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. – 28. Jan., 3x**  
BIKUZ – Bildungs – und Kulturzentrum; € 90

## Kommunikation und Rhetorik

### Selbstbewusst vor Gruppen sprechen

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

**6712-51** Laura Fonzetti  
Mi + Do, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. + 26. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 86

### Rhetorik für die Oberstufe

**15 – 19 Jahre**

**6712-52** Laura Fonzetti  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. + 25. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 86

### Mündlich gut!

**12 – 15 Jahre**

**6712-53** Katharina Rossi  
Fr + Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. + 28. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

**6712-54** Katharina Rossi  
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **09. + 10. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

## Lernstrategien und Gedächtnistraining

### Leichter lernen nach Lerntyp(en)

**Kompaktkurs, 11 – 13 Jahre**

**6713-53** Biljana Varzic  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

**6713-54** Biljana Varzic  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **03. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

## Kreatives Schreiben

### Schreib – und Malwerkstatt:

**Hallo Zukunft!**

**Geniale Ideen und fantastische Welten entwerfen, 9 – 12 Jahre**

**6721-51** Yvonne Opaterny  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **28. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

### Schreibwerkstatt für Teens 12 – 15 Jahre

**6721-52** Yvonne Opaterny  
Fr, 15.30 – 18.00 Uhr,  
**29. Sep. – 20. Okt., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

NEU im  
Programm

NEU im  
Programm



## Schauspiel und Theater

### Kinderkrimi selbst gedreht

Ferienkurs, 8 – 12 Jahre

**6722-51** Katharina Rossi; Christian Raab

Mo 09.30 – 13.00 Uhr

Di + Mi, 09.30 – 13.30 Uhr, **23. – 25. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 120

## Zirkus und Artistik

### Besser lernen mit Zirkus-Artistik

Ferienkurs, 6 – 12 Jahre

**6723-54 Nord** Jana Bossecker

Mo – Do, 09.00 – 12.00 Uhr, Fr 09.00 – 12.30 Uhr,

**23. – 27. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 110

### Jonglieren lernen

Ferienkurs, 8 – 12 Jahre

**6723-55 Nord** Jana Bossecker

Mo – Do, 13.00 – 14.30 Uhr, **23. – 26. Okt., 4x**

Nordwestzentrum; € 48

## Zeichnen und Malen

### Cartoons & Comics – Charaktere und Storys

Ferienkurs, 8 – 13 Jahre

**6725-51** N.N.

Mo – Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **23. – 26. Okt., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 110

### Wir zeichnen unser eigenes Bilderbuch

Ferienkurs, 7 – 12 Jahre

**6725-52** Tim Köhler

Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 110

### Mangas zeichnen

Ferienkurs, 13 – 17 Jahre

**6725-53** Emiko Takano

Mo – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 110

### Charakterdesign für Comic, Manga und Co.

13 – 18 Jahre

**6725-54** Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

### Characterdesign mit Procreate

13 – 18 Jahre

**6725-55** Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 13.30 – 16.30 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 65 / max. 7 TN

**6725-56** Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **18. + 19. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 65 / max. 7 TN

### Zeichnen und Animieren

Ferienkurs, 13 – 18 Jahre

**6725-57** Felix Leffrank

Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 110

## Kreatives Gestalten

### Kreativwerkstatt

Ferienkurs, 8 – 12 Jahre

**6727-53 Nord** Katja Piontek

Fr – So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. – 29. Okt., 3x**

Nordwestzentrum; € 65

## Nähen, Stricken und Häkeln

### Ferien-Nähkurs für Jugendliche

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene ab 10 Jahren

**6728-51**  Birgit Hans-Czaplok

Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **23. – 26. Okt., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 89

### Häkeln und Stricken leicht gemacht für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, 9 – 16 Jahre

**6729-51 West** María Vázquez

Fr, 15.30 – 16.30 Uhr, **08. Sep. – 06. Okt., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

## Gemeinsam lernen!

Bitte beachten Sie unsere generations- und kulturübergreifenden Angebote:

- Meine Heimat in einem Spiel, 0107-14
- Forever clever - Gedächtnistraining für Alt und Jung: Für ältere Menschen und Jugendliche von 11 - 14 Jahren, 7111-67

## Bewegung

### Hula-Hoop-Dance

12 – 16 Jahre

**6731-51** Keiko Agnes Schmitt

Sa, 13.00 – 15.00 Uhr, **30. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 16

### Hula Hoop für Mütter und Töchter ab 12 Jahren

**6731-53** Keiko Agnes Schmitt

Sa, 13.00 – 15.00 Uhr, **25. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 16

## Sprachen

### Keep fit in English 5./ 6. Klasse

Ferienkurs, 10 – 12 Jahre

**6741-54 Nord** Alka Popat

Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 110

### Spanisch Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

8 – 12 Jahre

**6745-51 West** María Vázquez

Sa, 11.45 – 12.45 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 94

## Spanisch für den Alltag Fortgeschrittene, 10 – 15 Jahre

**6745-53 West** *María Vázquez*  
Sa, 10.30 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**  
BIKUZ – Bildungs – und Kulturzentrum; € 94

## Thai von Anfang an

**6 – 10 Jahre**  
**6747-51 West** *N.N.*  
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 12x**  
BIKUZ – Bildungs – und Kulturzentrum; € 160

## Thai für Jugendliche mit Vorkenntnissen

**12 – 16 Jahre**  
**6747-53 West** *N.N.*  
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 13x**  
BIKUZ – Bildungs – und Kulturzentrum; € 120

## EDV und Schreibtechnik

### Medienkompetenz für Schule und Freizeit

**Internet und Word clever nutzen**  
**Ferienkurs, 11 – 14 Jahre**

**6751-51** *Gabriele Endisch*  
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

## PowerPoint: Kreative Präsentationen für Schule und Freizeit

**Ferienkurs, 12 – 16 Jahre**  
**6753-51** *Biljana Varzic*  
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

## Bildbearbeitung

### Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

**15 – 18 Jahre**  
**6753-57** *Mikhail Svyatskiy*  
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. + 17. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65 / max. 7 TN

## Schreibtechnik

### Mit 10 Fingern am PC Ferienkurs, 11 – 15 Jahre

**6755-51** *Biljana Varzic*  
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110

### mit dem Programm "Calli Clever" für An- fänger/-innen 11 – 15 Jahre

**6755-53** *Vivian Endisch-Kocyba*  
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr,  
**23. – 27. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 110,  
Mat. Kosten € 15

## Programmieren

### Programmiere Dein eigenes Spiel mit Scratch

**8 – 12 Jahre**  
**6756-31** *Nadja Hagen*  
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr,  
**14. + 15. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## Programmieren lernen mit Python

**6756-33** *Nadja Hagen*  
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## Online: Python Programmieren von Anfang an

**14 – 18 Jahre**  
**6756-51** *Simone Falk-Hiller*  
Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **09. – 17. Sep., 4x**  
Online-Kurs; € 110

## Online: Python für Excel ab 14 Jahren

**6756-53** *Simone Falk-Hiller*  
Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. – 15. Okt., 4x**  
Online-Kurs; € 110

## Online: Problemlösungen mit Python

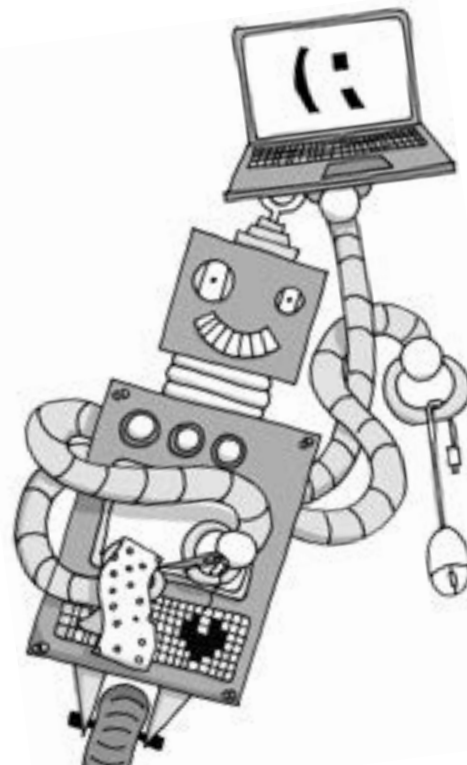
**ab 15 Jahren**  
**6756-56** *Simone Falk-Hiller*  
Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **04. – 12. Nov., 4x**  
Online-Kurs; € 110



Liebe Kinder und Jugendliche,  
Ihr seid die Erwachsenen von  
morgen, Ihr seid die Zukunft! Bei der  
Jungen VHS geht es um Euch und Eure Lebenswelt,  
um Schule und Freizeit. Probiert Euch aus z.B. mit dem  
Erlernen von Kunststücken aus der Zirkusartistik, die beim  
Lernen helfen kann, Chemie und Physik im Alltag, Theater  
spielen auf Englisch oder mit einem HipHop-Kurs ...

Wer mit Spaß und Freude an die Dinge geht, gewinnt  
Stärke und Selbstvertrauen, lernt zu diskutieren und  
sich auseinanderzusetzen – eine gute Voraussetzung,  
die Zukunft und die Welt, in der wir leben, aktiv  
mitzugestalten.

Weitere Informationen unter  
[vhs.frankfurt.de/BNE](http://vhs.frankfurt.de/BNE)





# Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.



Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen.

Wir informieren Eltern zu Diagnose- und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z. B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen unterschiedlicher Altersgruppen bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an.

Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten nach Absprache unsere Kurse und Fortbildungen auch direkt in diesen Einrichtungen.

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im VHS-Zentrum Nord/Nordwestzentrum, Tituscorso 7 statt.

## Information und Beratung

Petra Laubenstein  
Tel. 069 212-44484

Larissa El Aazouzi  
Tel. 069 212-44485

Francisca Sommer (nur am Wochenende)  
Tel. 069 212-44486

Telefonische Sprechzeiten  
Di + Do 13.00–17.00 Uhr  
Mi 10.00–13.00 Uhr

**Bitte beachten:** Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im VHS-Zentrum Nord/Nordwestzentrum, Tituscorso 7 statt.

Hochbegabtenzentrum im  
VHS-Zentrum Nord/Nordwestzentrum  
Tituscorso 7  
60439 Frankfurt am Main

E-Mail  
hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

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

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de).  
Alternativ schicken wir Ihnen gerne auf Anfrage unsere HBZ-Broschüre zu.



## Herbstferien



### Naturforscher on Tour ab 9 Jahren

7001-50 ☒ Birgit Morgenstern  
Mo + Sa + So, 10.00–16.30 Uhr,  
21.–23. Okt., 3x, 155 €

### Du bist doof – streiten muss man lernen!

7 – 9 Jahre  
7001-51 ☒ Astrid Holland  
Mo + Di, 10.00–14.00 Uhr,  
23. + 24. Okt., 2x, 56 €

### Online: China: Land und Sprache – ein Crashkurs

8 – 10 Jahre

7001-52 ☒ Lydia Xiaoman Willnhammer  
Mo–Do, 10.30–12.30 Uhr,  
23.–26. Okt., 4x, 56 €

### Informatik und Minecraft – passt das zusammen? JA!

ab 10 Jahren

7001-53 ☒ Martin Capitanio  
Mo–Fr, 11.00–14.00 Uhr,  
23.–27. Okt., 5x, 126 €

## 4 – 6 Jahre

### Gaswerkstatt: O2

7004-50 ☒ Birgit Morgenstern  
Do, 15.00–18.00 Uhr,  
14. + 21. Sep., 2x, 42 €

### Gaswerkstatt: CO2

7004-51 ☒ Birgit Morgenstern  
Do, 15.00–18.00 Uhr,  
28. + 05. Okt., 2x, 42 €

### Wasserwerkstatt

7004-52 ☒ Birgit Morgenstern  
Do, 15.00–18.00 Uhr,  
12. + 19. Okt., 2x, 42 €

### Tiefsee im Einmachglas

7004-53 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–15.00 Uhr, 14. Okt., 1x, 28 €

### Kleines Forscherlabor

7004-54 ☒ Birgit Morgenstern  
Di + Do, 15.00–18.00 Uhr,  
31. + 09. Nov., 2x, 42 €

**Feuer und Flamme I**

7004-55 ☒ Birgit Morgenstern  
Do, 15.00–18.00 Uhr,  
16. + 23. Nov., 2x, 42 €

**Feuer und Flamme II**

7004-56 ☒ Birgit Morgenstern  
Do, 15.00–18.00 Uhr,  
30. Nov. + 07. Dez., 2x, 42 €

**Die „Bohne“ und das süße Naschen**

7004-57 ☒ Birgit Morgenstern  
Do, 15.00–18.00 Uhr, 14. Dez., 1x, 21 €

**Die „Bohne“ und das süße Naschen**

7004-58 ☒ Birgit Morgenstern  
Di, 15.00–18.00 Uhr, 19. Dez., 1x, 21 €

**Hexenküche**

7004-59 ☒ Birgit Morgenstern  
Do, 15.00–18.00 Uhr,  
18. + 25. Jan., 2x, 42 €

**6 – 8 Jahre****Schach – für alle Level!**

7006-50 ☒ Dittmar Flothmann  
Di, 15.30–17.00 Uhr,  
05.–26. Sep., 4x, 42 €

**Weltall an Erde – bitte kommen!**

7006-51 ☒ Christine Kumerics  
Sa, 10.00–14.00 Uhr, 16. Sep., 1x, 28 €

**Pharaonen, Pyramiden und Hieroglyphen**

7006-52 ☒ Irina Shvets  
Sa, 10.00–13.00 Uhr, 23. Sep., 1x, 21 €

**Die alten Griechen**

7006-53 ☒ Irina Shvets  
Sa, 10.00–13.00 Uhr, 14. Okt., 1x, 21 €

**Achtung – streng geheim!!!**

7006-54 ☒ Dagmar Knopf  
So, 10.00–13.00 Uhr, 15. Okt., 1x, 21 €

**Kunterbunte Masken**

7006-55 ☒ Kerstin Emmi Hoffmann  
So, 11.00–16.00 Uhr, 15. Okt., 1x, 35 €

**Giganten der Urzeit**

7006-56 ☒ Christine Kumerics  
So, 10.00–13.00 Uhr, 05. Nov., 1x, 21 €

**Mensch an Gehirn – wie tickst du?**

7006-57 ☒ Dagmar Knopf  
So, 10.00–13.00 Uhr, 05. Nov., 1x, 21 €

**Aliens aus fernen Welten**

7006-58 ☒ Kerstin Emmi Hoffmann  
So, 11.00–16.00 Uhr, 05. Nov., 1x, 35 €

**Auch die alten Römer waren mal klein!**

7006-59 ☒ Irina Shvets  
Sa, 10.00–13.00 Uhr, 11. Nov., 1x, 21 €

**Versteinerte Tiere und Pflanzen**

7006-60 ☒ Christine Kumerics  
Sa, 10.00–14.00 Uhr, 25. Nov., 1x, 28 €

**Manchmal ärgert man sich sehr**

7006-61 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–13.00 Uhr, 02. Dez., 1x, 14 €

**Archäologie des Backens – der Bäcker hat gerufen...**

7006-62 ☒ Irina Shvets  
Sa, 10.00–13.00 Uhr, 16. Dez., 1x, 21 €

**Kartoffelgestein – Kristalle und mehr ...**

7006-63 ☒ Christine Kumerics  
Sa, 10.00–14.00 Uhr,  
20. + 27. Jan., 2x, 56 €

**7 – 9 Jahre****Ausflug in die Römerzeit ... für Kinder und Eltern**

7007-50 ☒ Rudolf Gerharz  
Sa, 10.15–18.30 Uhr, 02. Sep., 1x, 36 €

**Gas Labor: O2**

7007-51 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr,  
13. + 20. Sep., 2x, 42 €

**Ausflug in die Römerstadt Mainz ... für Kinder und Eltern**

7007-52 ☒ Rudolf Gerharz  
Sa, 09.45–18.00 Uhr, 16. Sep., 1x, 36 €

**Superpower**

7007-53 ☒ Jessica Granitza  
Mo, 15.30–17.30 Uhr,  
18. Sep.–09. Okt., 3x  
(kein Kurs am 02. Okt.), 42 €

**Vulkane**

7007-54 ☒ Christine Kumerics  
Sa, 10.00–14.00 Uhr, 23. Sep., 1x, 28 €

**Geheime Welt im Schuhkarton**

7007-55 ☒ Kerstin Emmi Hoffmann  
Sa, 11.00–16.00 Uhr, 23. Sep., 1x, 35 €

**Gas Labor: CO2**

7007-56 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr,  
27. Sep. + 04. Okt., 2x, 42 €

**Online: Zurück zum Anfang!**

7007-57 ☒ Christine Kumerics  
So, 10.00–12.00 Uhr, 08. Okt., 1x, 14 €

**Wasserwerkstatt**

7007-58 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr,  
11. + 18. Okt., 2x, 42 €

**Expedition Erde**

7007-59 ☒ Christine Kumerics  
Sa, 10.00–14.00 Uhr, 14. Okt., 1x, 28 €

**Großes Forscherlabor**

7007-60 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr,  
01. + 08. Nov., 2x, 42 €

**Naturgewalten – Unberechenbar!**

7007-61 ☒ Christine Kumerics  
Sa, 10.00–14.00 Uhr, 11. Nov., 1x, 28 €

**Bitte beachten:** Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im VHS-Zentrum Nord/Nordwestzentrum, Tituscorso 7 statt.

**Feurige Experimente I**

7007-62 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr,  
15. + 22. Nov., 2x, 42 €

**Online: Kontinente der Erde**

7007-63 ☒ Christine Kumerics  
So, 10.00–12.00 Uhr, 19. Nov., 1x, 14 €

**Feurige Experimente II**

7007-64 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr,  
29. Nov. + 06. Dez., 2x, 42 €

**War das mal ein Tetrapak?**

7007-65 ☒ Christine Kumerics  
Sa, 10.00–14.00 Uhr, 02. Dez., 1x, 28 €

**Online: Die Welt der Minerale...**

7007-66 ☒ Christine Kumerics  
So, 10.00–12.00 Uhr, 10. Dez., 1x, 14 €

**Schokolade ist mein Gemüse**

7007-67 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr, 13. Dez., 1x, 21 €

**Schokolade ist mein Gemüse**

7007-68 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr, 20. Dez., 1x, 21 €

**Trick-Chemie – super Lab**

7007-69 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr,  
17. + 24. Jan., 2x, 42 €

**Alles im Gleichgewicht?**

7007-70 ☒ Birgit Morgenstern  
Mi, 15.00–18.00 Uhr, 31. Jan., 1x, 21 €

**ab 7 Jahren****Online: Tierische Reise durch die Kontinente**

7007-71 ☒ Birgit Morgenstern  
So, 10.00–13.00 Uhr,  
21. + 28. Jan., 2x, 42 €

**Humorvoll um die Ecke denken**

7007-72 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–15.00 Uhr, 27. Jan., 1x, 28 €

**8 – 9 Jahre****Wer hat die Null erfunden?**

7008-50 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–14.00 Uhr,  
16. + 17. Sep., 2x, 56 €

**Zahlensysteme**

7008-51 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–14.00 Uhr,  
27. + 28. Jan., 2x, 56 €

**Auge an Hirn: Von Nerv zu Nerv**

7008-52 ☒ Dagmar Knopf  
So, 10.00–13.00 Uhr, 10. Sep., 1x, 21 €

**The toolbox is you!**

7008-53 ☒ Jessica Granitza  
So, 15.00–17.00 Uhr,  
17. + 24. Sep., 2x, 28 €

**1. Texturen und Krita**

7008-54 ☒ Martin Capitanio  
So, 10.00–13.00 Uhr,  
17. + 24. Sep., 2x, 51 €

**2. Bewegung und Sound**

7008-55 ☒ Martin Capitanio  
So, 10.00–13.00 Uhr,  
08. + 15. Okt., 2x, 51 €

**3. Godot Engine**

7008-56 ☒ Martin Capitanio  
So, 10.00–13.00 Uhr,  
05.–19. Nov., 3x, 76 €

**4. Landschaften generieren**

7008-57 ☒ Martin Capitanio  
So, 10.00–13.00 Uhr,  
03. + 10. Dez., 2x, 51 €

**Kultur im alten Ägypten**

7008-58 ☒ Irina Shvets  
Sa, 13.30–16.30 Uhr, 23. Sep., 1x, 21 €

**Online: Yes – we can!**

7008-59 ☒ Christine Kumerics  
So, 10.00–12.00 Uhr, 24. Sep., 1x, 14 €

**Kleine Welt ganz groß.****Wir mikroskopieren!**

7008-60 ☒ Dagmar Knopf  
So, 10.00–13.00 Uhr, 24. Sep., 1x, 21 €

**Frida Kahlo – bunte Welten ...**

7008-61 ☒ Kerstin Emmi Hoffmann  
Sa, 11.00–16.00 Uhr, 14. Okt., 1x, 35 €

**Ritter, Burgen und Turniere**

7008-62 ☒ Irina Shvets  
Sa, 13.30–16.30 Uhr, 14. Okt., 1x, 21 €

**Du Lieblingstier – ab aufs Papier!**

7008-63 ☒ Yvonne Pietz  
Sa, 11.00–15.00 Uhr, 04. Nov., 1x, 28 €

**Dia de los muertos**

7008-64 ☒ Kerstin Emmi Hoffmann  
Sa, 11.00–16.00 Uhr, 04. Nov., 1x, 35 €

**Mathe der Antike**

7008-65 ☒ Thomas Kurze  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
11. + 12. Nov., 2x, 70 €

**Veni, vidi, vici – das römische Imperium**

7008-66 ☒ Irina Shvets  
Sa, 13.30–16.30 Uhr, 11. Nov., 1x, 21 €

**Archäologie mit Geschmack: Kochen durch die Epochen**

7008-67 ☒ Irina Shvets  
Sa, 10.00–15.00 Uhr, 18. Nov., 1x, 35 €

**LED – Lampen – Da strahlt die Leuchte!**

7008-68 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–15.00 Uhr, 18. Nov., 1x, 28 €

**Schlagfertigkeit – kann man üben!**

7008-69 ☒ Nicole Horny  
Sa + So, 11.00–15.00 Uhr,  
18. + 19. Nov., 2x, 56 €

### netfirhsmieheG netseb eiD

7008-70 ☒ Dagmar Knopf  
Sa, 10.00–13.00 Uhr, **25. Nov., 1x, 21 €**

### Online: Nicht in den PC starren – selbst machen!

7008-71 ☒ Thorsten Schopf  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
**25. + 26. Nov., 2x, 70 €**

### Sooooo Blau!

7008-72 ☒ Yvonne Pietz  
Sa, 11.00–15.00 Uhr, **25. Nov., 1x, 28 €**

### Schneller Propeller

7008-73 ☒ Umwelt-Exploratorium e.V.  
Sa, 10.00–15.00 Uhr, **25. Nov., 1x, 46 €**



### Du kannst mich nicht ärgern!!!

7008-74 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 14.00–16.00 Uhr, **02. Dez., 1x, 14 €**

### Faltkunst – Origami

7008-75 ☒ Dagmar Knopf  
Sa, 11.00–13.30 Uhr, **09. Dez., 1x, 18 €**

### Himmel, Erde, Dschungel, Tiefsee ...

7008-76 ☒ Yvonne Pietz  
Sa, 11.00–15.00 Uhr, **09. Dez., 1x, 28 €**

### Digitale 8 Bit High End – Tannenbaum

7008-77 ☒ Martin Capitanio  
Sa + So, 11.00–15.00 Uhr,  
**16. + 17. Dez., 2x, 68 €**

### Archäologie auf dem Backblech

7008-78 ☒ Irina Shvets  
Sa, 13.30–16.30 Uhr, **16. Dez., 1x, 21 €**

**Bitte beachten:** Alle Angebote finden –sofern nicht anders benannt– im VHS-Zentrum Nord/ Nordwestzentrum, Tituscorso 7 statt.

### Kleine Tricks und große Kniffe

7008-79 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–16.00 Uhr, **13. Jan., 1x, 35 €**

### Programmieren mit Scratch

7008-80 ☒ Martin Capitanio  
So, 11.00–15.00 Uhr, **14. Jan., 1x, 34 €**

### Online: Das Mammut vor der Haustür!

7008-81 ☒ Christine Kumerics  
So, 10.00–12.00 Uhr, **21. Jan., 1x, 14 €**

### Geheime Botschaften

7008-82 ☒ Martin Capitanio  
So, 11.00–15.00 Uhr, **28. Jan., 1x, 34 €**

## ab 8 Jahren

### Sonne im Glas

7008-83 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–15.00 Uhr, **16. Sep., 1x, 28 €**

### Schach-Tag

7008-84 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–16.00 Uhr, **07. Okt., 1x, 35 €**

## 9 – 11 Jahre

### Sitzt ihr schon – oder steht ihr noch?

7009-50 ☒ Umwelt-Exploratorium e.V.  
Sa, 10.00–15.00 Uhr, **16. Sep., 1x, 46 €**

### Hinter den Bildern...

7009-51 ☒ Michèle Zeuner  
Sa + So, 11.00–15.00 Uhr,  
**16. Sep., Städel Museum (Dürerstraße 2)**  
**17. Sep., Liebieghaus Skulpturensammlung**  
**(Schaumainkai 71), 56 €**

### Präsenz und Online: Chinesisch

7009-52 ☒ Lydia Xiaoman Willinhammer  
Sa, 14.30–16.00 Uhr, **16. Sep. 1x**  
Sa, 14.00–15.00 Uhr, **ab 23. Sep.**  
**Präsenz & Online Sa, 14.30–16.00 Uhr, 16. Sep. 1x**  
**Online: Sa, 14.00–15.00 Uhr,**  
**23. Sep. – 25. Nov., 7x**  
**(kein Kurs in den Ferien), 60 €**

### Kompliziert oder nur komplex?

7009-53 ☒ Thomas Kurze  
So, 10.00–15.00 Uhr, **17. Sep., 1x, 35 €**

### Online: Kunststunde

7009-54 ☒ Michèle Zeuner  
So, 11.00–12.00 Uhr,  
**24. Sep. – 14. Jan., 5x, 35 €**



### Wie ungerecht!

7009-55 ☒ Thomas Kurze  
Sa, 10.00–15.00 Uhr, **07. Okt., 1x, 35 €**

### Elegante Gleiter

7009-56 ☒ Umwelt-Exploratorium e.V.  
Sa, 10.00–15.00 Uhr, **07. Okt., 1x, 46 €**

### Raketwagen

7009-57 ☒ Umwelt-Exploratorium e.V.  
Sa, 10.00–15.00 Uhr, **04. Nov., 1x, 46 €**

### Ständig abgelenkt ... wie man das verhindert

7009-58 ☒ Jessica Granitzka  
So, 10.00–12.30 Uhr,  
**05. Nov. – 03. Dez., 4x**  
**(kein Kurs am 19. Nov.), 70 €**

### Wer fängt den Nikolaus?

7009-59 ☒ Thorsten Schopf  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
**02. + 03. Dez., 2x, 70 €**



### Backen können alle – wir kochen Schokokuchen!

7009-60 ☒ Umwelt-Exploratorium e.V.  
Sa, 10.00–15.00 Uhr, **09. Dez., 1x, 35 €**

### Der Ewigkeit ein Schnippchen schlagen – wir drucken!

7009-61 ☒ Kerstin Emmi Hoffmann  
Sa, 11.00–16.00 Uhr, **09. Dez., 1x, 35 €**

## ab 9 Jahren

### Forscherlabor: für Kenner und Könner

7009-62 ☒ Birgit Morgenstern  
Sa, 10.00–16.00 Uhr, **07. Okt., 1x, 42 €**

**Feuer und Flamme**

7009-63 ☒ Birgit Morgenstern  
Sa, 10.00–16.00 Uhr, **25. Nov., 1x**, 42 €

**Rechentricks aus dem alten China**

7009-64 ☒ Lydia Xiaoman Willnhammer  
So, 14.00–16.00 Uhr, **10. Dez., 1x**, 14 €

**Schokolade ist mein Gemüse**

7009-65 ☒ Birgit Morgenstern  
Di, 15.00–18.00 Uhr, **12. Dez., 1x**, 21 €

**10 – 12 Jahre****Online: Power Point – hilft ungemein!**

7010-50 ☒ Irina Shvets  
So, 10.00–13.00 Uhr, **24. Sep., 1x**, 21 €

**Online: Photoshop – werde kreativ!**

7010-51 ☒ Irina Shvets  
So, 10.00–13.00 Uhr, **08. Okt., 1x**, 21 €

**Relationen und Funktionen**

7010-52 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
**14. + 15. Okt., 2x**, 70 €

**Zeitreise ins kaiserliche China**

7010-53 ☒ Lydia Xiaoman Willnhammer  
Sa, 10.00–12.00 Uhr, **04. Nov., 1x**, 14 €

**Online: Denken in großen Zahlen**

7010-54 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–12.30 Uhr,  
**02. + 03. Dez., 2x**, 35 €

**KI – Commoncrawl, GerPT, GPT3.5, LLaMA, ...**

7010-55 ☒ Martin Capitanio  
So, 11.00–15.00 Uhr, **21. Jan., 1x**, 34 €

**Dem Konstrukteur ist nix zu schwer!**

7010-56 ☒ Umwelt-Exploratorium e.V.  
Sa, 10.00–15.00 Uhr, **27. Jan., 1x**, 46 €

**ab 10 Jahren****Das James-Webb-Teleskop**

7010-57 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–16.00 Uhr, **23. Sep., 1x**, 35 €

**KoNzEnTrAtIoN**

7010-58 ☒ Dittmar Flothmann  
Sa, 11.00–15.00 Uhr, **04. Nov., 1x**, 28 €

**Online: Evolution**

7010-59 ☒ Birgit Morgenstern  
So, 10.00–13.00 Uhr,  
**10. + 17. Dez., 2x**, 42 €

**Debattierclub**

7010-60 ☒ Thomas Kurze  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
**13. + 14. Jan., 2x**, 70 €

**11 – 13 Jahre****Wir programmieren „Blast“ und „Tricky“**

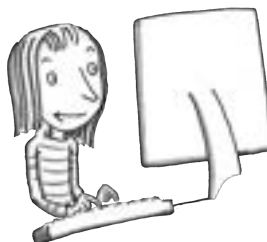
7011-50 ☒ Roland Michelmann  
Sa, 10.00–14.00 Uhr,  
**09.–23. Sep., 3x**, 101 €

**Online: JavaScript CSS und HTML – Schnupperkurs**

7011-51 ☒ Roland Michelmann  
Sa, 15.00–17.00 Uhr,  
**09.–23. Sep., 3x**, 51 €

**Online: JavaScript Grundlagen**

7011-53 ☒ Roland Michelmann  
Sa + So, 10.00–12.00 Uhr,  
**07.–15. Okt., 4x**, 68 €

**JavaScript****Fortgeschrittene – Interaktive 2D-Anwendungen**

7011-54 ☒ Roland Michelmann  
Sa, 10.00–14.00 Uhr,  
**04.–18. Nov., 3x**, 101 €

**JavaScript Profis – Realität im Computer nachbilden?**

7011-55 ☒ Roland Michelmann  
Sa, 10.00–13.00 Uhr,  
**25. Nov.–16. Dez., 4x**, 101 €

**ab 11 Jahren****1. Texturen und Blender**

7011-56 ☒ Martin Capitanio  
So, 14.00–17.00 Uhr,  
**17. + 24. Sep., 2x**, 51 €

**2. Animation und Sound**

7011-57 ☒ Martin Capitanio  
So, 14.00–17.00 Uhr,  
**08. + 15. Okt., 2x**, 51 €

**3. Godot – 3D**

7011-58 ☒ Martin Capitanio  
So, 14.00–17.00 Uhr,  
**05.–19. Nov., 3x**, 76 €

**4. Raycasting & Vectordisplacement**

7011-59 ☒ Martin Capitanio  
So, 14.00–17.00 Uhr,  
**03. + 10. Dez., 2x**, 51 €

**Dumme Sprüche – kontert klug!**

7011-60 ☒ Nicole Horny  
Sa + So, 11.00–16.00 Uhr,  
**09. + 10. Dez., 2x**, 70 €

**12 – 14 Jahre****Die geheimnisvolle Zahl Pi**

7012-50 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–14.00 Uhr,  
**18. + 19. Nov., 2x**, 56 €

**Online: Rechnen mit Abstand**

7012-51 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–13.00 Uhr,  
09. + 10. Dez., 2x, 42 €

**Alles Logik – oder was???**

7012-52 ☒ Roland Michelmann  
Sa, 10.00–14.00 Uhr,  
20. + 27. Jan., 2x, 56 €

**ab 12 Jahren****Online: Mathe-Club**

7012-53 ☒ Lydia Xiaoman Willnhammer  
So, 14.00–16.00 Uhr,  
17. Sep., 24 Sep., 08. Okt.,  
15. Okt., 05. Nov., 5x, 70 €

**Brain-Training**

7012-54 ☒ Jessica Granitza  
So, 12.30–14.30 Uhr,  
05. Nov.–03. Dez., 4x (kein Kurs am 19.  
Nov.), 56 €

**Online: Wirtschaftssimulation – Wettbewerb miteinander!**

7012-55 ☒ Thorsten Schopf  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
20. + 21. Jan., 2x, 70 €

**13 – 15 Jahre****Zahlenfolgen und Konvergenzen**

7013-50 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–14.00 Uhr,  
23. + 24. Sep., 2x, 56 €

**Bitte beachten:** Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im VHS-Zentrum Nord/Nordwestzentrum, Tituscorso 7 statt.

**Online: Künstliche Intelligenz – können Computer denken?**

7013-51 ☒ Roland Michelmann  
Sa, 15.00–18.00 Uhr,  
02.–16. Dez., 3x, 75 €

**ab 13 Jahren****Von der Idee zum Ziel**

7013-52 ☒ Thorsten Schopf  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
27. + 28. Jan., 2x, 70 €

**15 – 18 Jahre****Mathe-Überblick: Analysis**

7015-50 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
25. + 26. Nov., 2x, 70 €

**Mathe-Überblick: Analytische Geometrie**

7015-51 ☒ Malgorzata Maksymienko-Schröppel  
Sa + So, 10.00–15.00 Uhr,  
20. + 21. Jan., 2x, 70 €

**Elterngruppen****Stressmanagement und Resilienz – für Eltern**

7020-50 ☒ Jessica Granitza  
So, 10.00–14.00 Uhr, 17. Sep., 1x, 28 €

**Voll präsent im Hier und Jetzt! – für Eltern**

7020-51 ☒ Jessica Granitza  
So, 10.00–14.00 Uhr, 24. Sep., 1x, 28 €

**Online: Ganz „normal“ hochbegabt**

7020-52 ☒ Sandra Mark  
Mi, 19.00–21.00 Uhr,  
20. Sep., 18. Okt., 22. Nov., 13. Dez. + 24.  
Jan., 5x, 63 €

**Online: Austausch tut gut!**

7020-53 ☒ Astrid Holland  
Di, 19.00–21.00 Uhr,  
10. Okt., 14. Nov., 12. Dez., 09. Jan., 4x, 68 €

**Themenabende****Testergebnis: Hochbegabt – Klärung offener Fragen**

7020-54 ☒ Melanie Kühl  
Fr, 19.00–21.00 Uhr, 13. Okt., 1x, 10 €

**KI – Mythen und Wahrheiten**

7020-55 ☒ Roland Michelmann  
Fr, 19.00–21.00 Uhr, 03. Nov., 1x, 10 €

**Das Kind ist hochbegabt – und jetzt?**

7020-56 ☒ Sandra Mark  
Fr, 19.00–21.00 Uhr, 24. Nov., 1x, 10 €



# Aktiv im Alter

## Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

Wir bieten ein breit gefächertes Programm, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Teilnehmer und Teilnehmerinnen zugeschnitten ist. Sie lernen unter Gleichaltrigen und können Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennenlernen. Ihre Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten werden verbessert.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden vormittags oder nachmittags statt und sind in der Regel wohnortnah.

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder in unserer Broschüre „Aktiv im Alter“.

### Information und Beratung

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

Telefon: 069 212-37963

Für die Bereiche Gedächtnistraining, Computer, Internet und Mobilgeräte:

Marco Mayer

Telefon: 069 212-73226

E-Mail: [marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de)

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

### Bewusst älter werden

#### Auf dem Weg ...

##### Gespräche über das Älterwerden

**7102-51** Cläre Kunze

Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 01. Nov., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 114

NEU im  
Programm

#### Die Fülle des Lebens erfahren

##### Wertorientierte Biografiearbeit

**7102-52 Nord** Dr. Robyn Handel

Mi, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 22. Nov., 3x**  
Nordwestzentrum; € 58

#### Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

**7102-53** Norbert A. Büth

Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,  
**01. + 02. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 82

#### Frieden schließen mit sich selbst

**7102-54** Dr. Robyn Handel

Do, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

NEU im  
Programm

#### Aufräumen und Ausmisten

**7102-56 Nord** Dr. Robyn Handel

Di, 14.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

#### Alt können wir immer noch werden

##### Ein interaktiver Vortrag im Rahmen der „Aktionswoche Älterwerden“

**7102-65** Dr. Robyn Handel

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr,  
**20. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

#### Geld und Wissen im Alter

##### Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

**7107-50** Jan Neynaber

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

#### Vorsorgerecht

**7107-51 Nord** Andreas Keßler

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 10

#### Der letzte Wille

##### Eine Einführung in erbrechtliche Fragestellungen

**7107-52** Andreas Keßler

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

NEU im  
Programm



## Frankfurter Plattform 55+

Ein digitales Bildungs- und Beratungsangebot der Stadt Frankfurt für Seniorinnen und Senioren

**[frankfurter-plattform-55plus.de](http://frankfurter-plattform-55plus.de)**

Ein Projekt der VHS Frankfurt im Auftrag der Stadt Frankfurt am Main, Dezernat für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

## Prävention und Cybercrime

### Prävention und Cybercrime

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt am Main bieten wir Ihnen die Vortragsreihe „Sicherheit in Frankfurt“ an. Das Polizeipräsidium Frankfurt am Main ist unverzichtbarer Partner im städtischen Präventionsnetzwerk. In den Vorträgen geht es vor allem um das Thema „Cybercrime“, also Verbrechen, die über das Internet angebahnt oder umgesetzt werden. Die Leitfrage für die Vortragsreihe lautet: Welches sind die derzeitigen Maschen von Cybercrime, wie können sie bekämpft werden und wie können wir uns im Vorfeld bereits davor schützen? Beginnen wird die Reihe mit dem Thema Trickbetrüger/-innen und Wissenswertem zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt am Main.

### Wie schütze ich mich vor Betrüger/-innen?

#### Vortrag zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen

**7109-50** Susanne Hippauf  
Polizeipräsidium Frankfurt am Main  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**7109-52** Susanne Hippauf  
Polizeipräsidium Frankfurt am Main  
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Aktuelle Betrugsmaschen im Internet

#### Aufklärung und Schutzmöglichkeiten, Anzeigenerstattung

**7109-54** Alexandra Roth  
Polizeipräsidium Frankfurt am Main  
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Online-Shops – sicher Einkaufen im Internet

#### Im Alter sicher leben

**7109-56** Alexandra Roth  
Polizeipräsidium Frankfurt am Main  
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Schützen Sie sich und Ihre Daten

#### Vortrag zu Identitätsdiebstahl und Datenklau

**7109-58** Alexandra Roth  
Polizeipräsidium Frankfurt am Main  
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

#### „Gewalt-Sehen-Helfen“

#### Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

**7110-52** Anette Barbara Lipp  
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **29. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

#### Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

**7110-53** Jürgen Stierner  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

NEU im Programm

## Gedächtnistraining

Mit gezieltem Training können Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken und Denkfähigkeit 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

#### Das merk ich mir!

**7111-51** Nord Petra Wagner  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

**7111-52** Petra Wagner  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

### Regelmäßiges Gedächtnistraining

#### Denksport, der Spaß macht

**7111-54** Petra Wagner  
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**7111-55** Petra Wagner  
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**7111-56** Petra Wagner  
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

**7111-57** Brigitte Hentschel  
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **14. Sep. – 02. Nov., 7x**  
VHS Sonnemannstraße; € 56

**7111-58** Brigitte Hentschel  
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. Nov. – 21. Dez., 7x**  
VHS Sonnemannstraße; € 56

### Gedächtnistraining und Japankunde

**7111-59** Yoko Hosoda  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 62

NEU im Programm



## Forever clever: Gedächtnistraining für Alt und Jung

NEU im  
Programm

### Für ältere Menschen und Jugendliche von 11-14 Jahren

**7111-61** Petra Wagner  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

**7111-62** Petra Wagner  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

### Bewegung für den Kopf

#### Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Gehirntätigkeit

**7111-64** Angela Fischer  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,  
**07. + 08. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 44

### Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalking

#### Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

#### Unterwegs an der Nidda und durch die Ernst-May-Siedlung

**7111-65 Nord** Petra Wagner  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

#### Unterwegs am Main mit Skylineblick

**7111-66** Petra Wagner  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 22

### Bridge

#### Für Anfänger/-innen

**7111-80** Harald Bletz  
Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **05. Sep. – 16. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 104

#### Minibrücke für Anfänger/-innen

**7111-81** Pia Neuhoff  
Mo, 09.00 - 10.30 Uhr,  
**07. Aug. - 06. Nov., 12x**  
VHS Sonnemannstraße, € 96

#### Grundkurs: Alleinspiel

**7111-82** Pia Neuhoff  
Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, **09. Aug. - 08. Nov., 12x**  
VHS Sonnemannstraße, € 96

#### Grundkurs: Freies Spielen

**7111-83** Pia Neuhoff  
Mo, 10.45 - 12.15 Uhr, **07. Aug. - 06. Nov., 12x**  
VHS Sonnemannstraße, € 96

**7111-84** Pia Neuhoff  
Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, **09. Aug. - 08. Nov., 12x**  
VHS Sonnemannstraße, € 96

#### Gegenspiel für Fortgeschrittene

**7111-85** Harald Bletz  
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **05. Sep. – 16. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 104

**7111-86** Harald Bletz  
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **05. Sep. – 16. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 104

**7111-87** Harald Bletz  
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **05. Sep. – 16. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 104

**7111-88** Harald Bletz  
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **06. Sep. – 17. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 104

**7111-89** Harald Bletz  
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **06. Sep. – 17. Jan., 13x**  
VHS Sonnemannstraße; € 104

## Kunst und Kultur

### Online: Autobiografisches Schreiben

#### Wendepunkte im Leben

**7115-50** Michaela Frölich  
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **16. Sep., 1x**  
Online; € 38

#### Familiengeschichten

**7115-53** Michaela Frölich  
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **27. Jan., 1x**  
Online; € 38

### Schreiben Sie eine Geschichte

#### Für Ihre Kinder und Enkelkinder

**7116-58 Nord** Gabriele Wolff-Starck  
Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 14

### Verschenken Sie einen märchenhaften Adventsstern

**7116-59** Gabriele Wolff-Starck  
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

### Mythos und Moderne

#### Spurensuche in der Kunst der Avantgarde

**7117-51** Dr. Petra Schmied-Hartmann  
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **21. Sep. – 30. Nov., 10x**  
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

### Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

NEU im  
Programm

#### Gegenwartskunst durch den Blick zurück besser verstehen

**7117-55** Astrid Dermutz  
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **04. Okt. – 15. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 55

#### Kunst ab dem 16. Jahrhundert, eine Epoche großer Gefühle und eitler Macht

**7117-56** Astrid Dermutz  
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 15. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 55

### Gitarrenensemble

**7123-51 Nord** Brigitte Kilp  
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 14x**  
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 129

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

**Sprechen Sie uns an!**



## Zeichnen und Malen

**7125-51 Nord** Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. – 09. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 85

**7125-52 Nord** Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. – 01. Feb., 8x**  
Nordwestzentrum; € 85

## Malen und Aquarellieren

**7126-51** Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 14x**  
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 168

## Aquarellieren und Zeichnen

**7127-51 West** Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 10x,**  
**14-tägig**

Senioren-Initiative-Höchst; € 134 / max. 6 TN

## Ölmalerei

**7128-51** Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 14x,**  
**ca. 14-tägig**

VHS Sonnemannstraße; € 108



Wir möchten Ihren Blick nach vorne lenken – gestalten Sie Ihre Zukunft nachhaltig mit! Eine Reihe unserer Kurse ist deshalb dem Thema „Bewusst älter werden“ gewidmet. Ganzheitlich und an der Lebenswelt orientierte Kompetenzen bieten Ihnen Möglichkeiten, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen und Ihr eigenes Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken.

Das kann eine Schulung mit Hinblick auf eine Tätigkeit beispielsweise als Lesepatin oder Lesepate sein, ein Vortrag, bei dem Sie sich über unterschiedliche Lebensthemen informieren können, ein koordinatives Training zur Sturzprophylaxe oder die Beschäftigung mit den Herausforderungen, aber auch den Möglichkeiten unserer digitalen Welt.

**Weitere Informationen unter**  
[vhs.frankfurt.de/BNE](https://vhs.frankfurt.de/BNE)

## Gesundheit

### Gutes Hören

**7129-50** Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 10

**7129-51 Nord** Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 10

### Hatha-Yoga 60+

**7130-51 West** Caroline Pauls-Albert

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **12. Sep. – 28. Nov., 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

**7130-52 Nord** Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 16x**  
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 168

**7130-53 Nord** Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 16x**  
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174;  
€ 144

**7130-54 Nord** Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 135

**7130-55 Nord** Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 135

**7130-56** Nicole Kettenring

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **09. Okt. – 11. Dez., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 100

**siehe auch:** Kursnummern: 7199-50 und 7199-51,  
kostenlose Schnupperstunden im Rahmen der  
„Aktionswoche Älterwerden“

## Atmung und Bewegung

**7131-51** Heidi Gumbert

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
VHS Sonnemannstraße; € 102

## Feldenkrais®

### Bewusstheit durch Bewegung

**7132-51 Nord** Sara Flora; N.N.

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **06. Sep. – 08. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 72

**7132-52** Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 02. Feb., 15x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 135

**7132-53 Nord** Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **15. Nov. – 31. Jan., 9x**  
Nordwestzentrum; € 81

## Entspannungstraining im Sitzen

NEU im  
Programm

### Progressive Muskelentspannung kennenlernen

**7133-51** Angela Fischer

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Okt. – 29. Nov., 7x**  
VHS Sonnemannstraße; € 47

**siehe auch:** Kursnummern:  
7199-60 und 7199-61, kostenlose Schnupper-  
stunden im Rahmen der „Aktionswoche Älter-  
werden“

## Sitzgymnastik

### Gymnastik rund um den Stuhl

**7133-70 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 14x**  
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 84

**7133-71 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 14x**  
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174;  
€ 84

## Gymnastik 60+

### Beweglich bleiben, beweglicher werden

**7134-51 Nord** Dr. Yvonne Voß

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 78

**7134-52 Ost** Ingeborg Nicklas

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 14x**  
Evangelische Mariengemeinde; € 84

**7134-53 Ost** Martina Ahmed

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Begegnungszentrum Riederwald; € 96

**7134-54 West** Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 96

**7134-55** Claudia Zutavern

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 90

**7134-56** Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 90

**7134-57** Heidi Gumbert

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

**7134-58 Nord** Claudia Zutavern

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 16x**  
Bethaniengemeinde; € 96

**7134-59 Nord** Claudia Zutavern

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 16x**  
Bethaniengemeinde; € 96

**7134-60 West** Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

**7134-61 West** Jasmin Herkelmann

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

**7134-62 Nord** Claudia Zutavern

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 16x**  
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 96

**7134-63 Nord** Claudia Zutavern

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 16x**  
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 96

**7134-64** Denise George

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 17x**  
VHS Sonnemannstraße; € 102

**7134-65** Denise George

Do, 11.15 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 17x**  
VHS Sonnemannstraße; € 102

## Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

**7135-51 Nord** Dr. Yvonne Voß

Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 78

## Nordic Walking und mehr

**Fitnessmix: Ausdauer, Kraft, Koordination**

**7135-80** Kerstin Schönfelder

Di, 13.30 – 14.45 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 10x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

| **siehe auch:** 3582-51 Ost + 3582-52 Ost  
Nordic Walking im Ostpark

## Wassergymnastik

**7136-58 Ost** Diana Heine

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 19x**  
Hufeland-Haus; € 166

**7136-59 Ost** Diana Heine

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 19x**  
Hufeland-Haus; € 166

**7136-60 Ost** Susanne Eggert

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**  
Hufeland-Haus; € 61

**7136-61 Ost** Susanne Eggert

Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 18x**  
Hufeland-Haus; € 157

**7136-62 Ost** Susanne Eggert

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **01. Nov. – 29. Nov., 5x**  
Hufeland-Haus; € 44

**7136-63 Ost** Marion Hüllner

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **07. Nov. – 30. Jan., 10x**  
Hufeland-Haus; € 87

**7136-64 Ost** Marion Hüllner

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Nov. – 30. Jan., 10x**  
Hufeland-Haus; € 87

**7136-65 Ost** Marion Hüllner

Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **09. Nov. – 01. Feb., 10x**  
Hufeland-Haus; € 87

**7136-66 Ost** Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **09. Nov. – 01. Feb., 10x**  
Hufeland-Haus; € 87

**7136-67 Ost** Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Nov. – 01. Feb., 10x**  
Hufeland-Haus; € 87

**7136-68 Ost** Marion Hüllner

Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **09. Nov. – 01. Feb., 10x**  
Hufeland-Haus; € 87

NEU im  
Programm

**7136-69 Ost** Marion Hüllner

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **09. Nov. – 01. Feb., 10x**  
Hufeland-Haus; € 87

**7136-70 Ost** Susanne Eggert

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **06. Dez. – 31. Jan., 6x**  
Hufeland-Haus; € 53

## Fit, Fun, Line Dance!

**Für Anfänger/-innen**

**7137-51 Nord** Diana Schramm

Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 78

**Für alle mit Grundkenntnissen**

**7137-55 Nord** Diana Schramm

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 117

**Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

**7137-60 Nord** Diana Schramm

Fr, 16.15 – 17.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 117

**Online: Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

**7137-70** Diana Schramm

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **01. Nov. – 13. Dez., 7x**  
Online; € 47

## Tanzen 55+

**Für alle mit Grundkenntnissen**

**7138-51 Nord** Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 13x**  
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174;  
€ 117

**7138-52 Ost** Anja Engelhardt

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 135

**Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

**7138-60 Nord** Anja Engelhardt

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 135

## Zumba® Gold

**Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere**

**7139-51** Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

**7139-52** Monika Diaz del Aguila

Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

**7139-53** Sandra Duran Ferraz  
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

**7139-54** Sandra Duran Ferraz  
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

**7139-55 Nord** Daniela Kupczik  
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 14x**  
Nordwestzentrum; € 84

## Zumba® Gold seated

### Tanzen im Sitzen

**7139-80** Jolly Thakkar  
Di, 10.00 – 10.45 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 10x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45

siehe auch: Kursnummer: 7199-70,  
kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der  
„Aktionswoche Älterwerden“

NEU im  
Programm

## 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 wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging“ mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

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

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, mit welchem Buch Sie arbeiten.

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. Weitere Informationen zum GER siehe Seite 144

## Englisch

### Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Headway A1, Oxford University Press,  
ab Lektion 1

**7142-51 Nord** Karla Lourenco  
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 130

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag

**7142-52 Nord** Alka Popat  
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: Network Now A1, Klett Verlag,  
ab Lektion 5

**7142-53** Ursel Schoelzke  
Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

### Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate, Student's Book (4th edition), Oxford University Press, ab Lektion 5

**7142-58** Karla Lourenco  
Mo, 10.15 – 11.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130, ca. ab Lektion 5

**7142-59 Nord** Karla Lourenco  
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag,  
ca. ab Lektion 3

**7142-61 Nord** Alka Popat  
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Sep. – 29. 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,  
ab Lektion 5

**7142-62** Alka Popat  
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

### Englisch Lernstufe B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7142-66** Marika Anders  
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: English File Intermediate Fourth Edition, Student's Book with iTutor, Oxford University Press, ca. ab Lektion 5

### 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.

Susanne Bell  
susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de  
Telefon: 069 212 30606

**7142-67 Nord** *Karla Lourenco*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag,  
ab Lektion 4

**7142-68** *Alka Popat*

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **13. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Network Now B1.2, Klett Verlag, ab Lek-  
tion 5

**7142-70** *Ursel Schoeltzke*

Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **21. Sep. – 25. 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 8

**7142-71** *Karla Lourenco*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Englisch Lernstufe B2**

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: A New Start Refresher B2, Kursbuch mit  
Grammatik und Wortschatz, Cornelsen Verlag, ca.  
ab Lektion 5

**7142-72** *Sabine Fischer*

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 20. Dez., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 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,  
ab Lektion 12

**Lernstufe B1****7142-75 Nord** *Alka Popat*

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 195

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**7142-76 Süd** *Jasmin Bangura*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 130

**7142-78** *Marika Anders*

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Lernstufe B2****7142-86 West** *Ursel Schoeltzke*

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

**Lernstufe C1****7142-90** *Peter Medicott*

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Sep. – 23. Nov., 10x**  
VHS Leipziger Straße; € 87

**Französisch**

Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilneh-  
merzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung  
der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen  
läuft der Kurs über fünfzehn Termine, bei sechs  
Anmeldungen über dreizehn Termine. Entschei-  
dend ist die Anzahl der Anmeldungen am zweiten  
Kurstermin.

**Französisch für  
Anfänger/-innen**

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche  
Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag,  
ab Lektion 1

**7143-51** *Nathalie Noël*

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Französisch****Lernstufe A2**

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

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag,  
Lektion 6 + 7

**7143-52** *Berengere Griffon*

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Abendgymnasium; € 130

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

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen  
Verlag, Lektion 1

**7143-53** *Roselyne Le Roux*

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Lernstufe A2.1**

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag,  
ab Lektion 4

**7143-55** *Berengere Griffon*

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **18. Sep. – 15. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**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'actua-  
lité 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.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7143-60** *Berengere Griffon*

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

**Lernstufe B1**

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

**7143-62** *Nathalie Noël*

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Lernstufe B1.2**

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag,  
ab Lektion 8

**7143-63** *Berengere Griffon*

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Sprachkurse können  
auch mit einer kleinen  
Teilnehmerzahl stattfinden.**

Dies wird durch eine Staffelung der  
Laufzeit sichergestellt. Bei sieben  
Anmeldungen läuft der Kurs über fünf-  
zehn Termine, bei sechs Anmeldungen  
über dreizehn Termine. Entscheidend  
ist der zweite Kurstermin.

NEU im  
Programm



**Lernstufe B2**

Lehrwerk: Edito B1 deuxième édition, Klett Verlag, ab Lektion 6

**7143-65** Berengere Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**  
Abendgymnasium; € 130

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

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7143-67** Danielle Capron Stiller

Mi, 10.15 – 11.45 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 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**

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7143-70** Nathalie Noël

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **22. Sep. – 26. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Lernstufe B2**

**7143-72** Nathalie Noël

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Online: Conversation Française 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 „Revue de la Presse“ du mois actuel.

**7143-75** Nathalie Noël

Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. – 28. Nov., 10x**  
Online; € 67

**Italienisch****Italienisch für Anfänger/-innen**

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

**7144-51** Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

**Italienisch Lernstufe A1**

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni

**7144-52** Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 4

**7144-53** Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **13. Sep. – 17. 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 10

**7144-70** Venera Tirreno

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Italienisch Lernstufe B2**

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni, ab Lektion 6

**7144-80** Venera Tirreno

Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Spanisch****Spanisch für Anfänger/-innen**

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, ca. Lektion 1-3

**7145-50** Sharon Katherine Mielke-Toledo

Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

**Spanisch Lernstufe A1**

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

**7145-52** Sharon Katherine Mielke-Toledo

Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 8

**7145-54** Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 15. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, ca. ab Lektion 5

**7145-56** Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **18. Sep. – 15. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

## Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Aula internacional Plus 2 (A2), Klett Verlag, ca. Lektion 1-4

**7145-58** Sharon Katherine Mielke-Toledo  
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **07. Sep. – 21. Dez., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5

**7145-60** Carola Del Rio de Friedrich  
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130, ca. ab Lektion 11

**7145-62** Carola Del Rio de Friedrich  
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **20. Sep. – 17. 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, ca. ab Lektion 6

**7145-64** Gloria Notari  
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **18. Sep. – 15. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

## 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, ca. ab Lektion 5

**7145-66** Gloria Notari  
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130, ca. ab Lektion 4

**7145-68** Gloria Notari  
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 15x**  
VHS Leipziger Straße; € 130

## Spanisch Konversation B2

### Eine sprachliche und kulturelle Reise durch 50 Jahre Chile

Am 11. September 1973 putschte das Militär gegen die demokratisch gewählte Regierung Dr. Salvador Allendes in Chile. Zum 50. Jahrestag dieses Ereignisses, in dessen Folge 17 Jahre lang die Diktatur Pinochets das Land beherrschte, bieten wir einen Wochenendkurs in spanischer Sprache auf dem Niveau B2. Mit Vortrag, Videos, Bildern und Texten zu politischen und kulturellen Themen lernen Sie insbesondere kennen:

- Chile mit allen Naturschönheiten
- die Bevölkerungsverteilung auf die einzelnen Landstriche
- verschiedene – auch weniger bekannte – Kulturen
- ausgewählte originale Handarbeiten und Schmuckstücke zur Ansicht

**7145-70** Gloria Notari  
Fr, 15.00 – 18.15 Uhr, Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, So, 11.00 – 14.15 Uhr, **08. – 10. Sep., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 56

## Mehr als nur Spanisch lernen

Ich wurde in Santiago de Chile geboren und habe 1980 meine Lehrtätigkeit bei der VHS Frankfurt begonnen.

Hier habe ich viele meiner besten Freundinnen/Freunde kennengelernt. In meinen Spanisch-Sprachkursen im Bereich „Aktiv im Alter“ möchte ich in positiver und angenehmer Atmosphäre, Freude für die Sprache vermitteln sowie viele Diskussionen fördern. Der Austausch von Ideen und Meinungen ermöglicht uns darüber hinaus, viele aktuelle Themen zu Spanien und Lateinamerika zu diskutieren sowie zu analysieren. Zu meinen inhaltlichen Schwerpunkten zählen darüber hinaus Pablo Neruda, Frida Kahlo, García Lorca, die Situation in Chile sowie die Kultur der Mapuche. Ich freue mich Sie in einen meiner Kurse begrüßen zu dürfen und mit Ihnen gemeinsam die Sprache und Kultur zu entdecken.

Ihre **Gloria Notari**



## Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern zum privaten Gebrauch vermittelt. Hier erhalten Sie eine Orientierung, welche Kurse für Sie die richtigen sind:

- Besuchen Sie die „Ersten Schritte am Computer“, wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen möchten (7161-50N bis -54).
- Sie haben schon PC-Kenntnisse gesammelt, die Sie auffrischen möchten, dann empfiehlt sich der Kurs „Zweite Schritte am Computer“ (7161-56N bis -60).
- Sie arbeiten regelmäßig am PC, aber Sie wünschen sich mehr Ordnung? Dann sind Sie im Kurs „Dritte Schritte am Computer“ genau richtig (7161-62).
- Sie besitzen Vorkenntnisse am PC und wollen das Internet besser nutzen können? Besuchen Sie dazu den Kurs „Vierte Schritte am Computer“ (7161-64).

### Erste Schritte am Computer

#### Einstieg in das Betriebssystem Windows

**7161-50 Nord** Biljana Varzic  
Mi + Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**04. – 06. Okt., 3x**  
Nordwestzentrum; € 67

**7161-52** Biljana Varzic  
Mo + Di + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**06. – 10. Nov., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**7161-54** Birgit Henrici  
Mo + Di + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**15. – 19. Jan., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

### Zweite Schritte am Computer

#### Windows für Fortgeschrittene

**7161-56 Nord** Biljana Varzic  
Mo + Di + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**13. – 17. Nov., 3x**  
Nordwestzentrum; € 67

**7161-58** Biljana Varzic  
Mo + Di + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**27. Nov. – 01. Dez., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**7161-60** Birgit Henrici  
Mo + Di + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**29. Jan. – 02. Feb., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

### Dritte Schritte am Computer

#### Ordnung am PC: Der Windows-Dateimanager im Detail

**7161-62** Biljana Varzic  
Mo + Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **11. + 12. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

### Vierte Schritte am Computer

#### Fit im Internet: Internetdienste kennen und nutzen

**7161-64** Biljana Varzic  
Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. + 14. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

### Kleinere Fehler am Computer selbst beheben

#### Windows: Hilfe zur Selbsthilfe

**7161-66** Birgit Henrici  
Mo + Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. + 30. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

### Sicherheit im Internet I

#### Vortrag mit Anwendungsbeispielen

**7162-50** Biljana Varzic  
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

## 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.



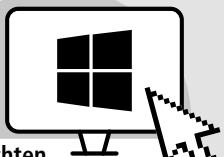
#### Erste Schritte am Computer



##### 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?

#### Dritte Schritte am Computer



##### Sie möchten

- sicher sein, dass Sie alle Ihre eigenen Dateien wiederfinden?
- eine Sicherungsdatei Ihrer eigenen Dateien selber herstellen?
- Ihre Speichermedien gezielt nutzen und verwenden?

#### Vierte Schritte am Computer



##### Sie möchten

- die Möglichkeiten des Internets bzw. des World Wide Web (www) kennenlernen?
- Suchmaschinen gezielt nutzen und Inhalte recherchieren?
- Ihren Browser und Ihr E-Mail-Programm besser nutzen/ anwenden können?



## Sicherheit im Internet II

### Beim Online-Bezahlen und Einkaufen

**7162-52** Peter Juhre  
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**13. + 14. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

**7162-54** Peter Juhre  
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**26. + 27. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

## Ebay Kleinanzeigen

### Richtig kaufen und verkaufen

**7162-56** Birgit Henrici  
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

**7162-58** Birgit Henrici  
Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

**7162-60** Birgit Henrici  
Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

## Umstieg auf Windows 11 (Bring your own device)

### Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

**7163-50** Biljana Varzic  
Mo + Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **11. + 12. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

## ChatGTP

### Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

**7164-50** Ferdinand Wolf  
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **23. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**7164-52** Ferdinand Wolf  
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **27. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 18



## 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“ (7166-50N 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“ (7166-54) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7167-50 bis -62).
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7168-50N bis -66 genauer an.

## Digitalisierung im Alltag

### Das Smartphone als Tor dazu

**7165-50** Jutta Streibert  
Mo, 10.00 – 12.30 Uhr, **09. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 18

### Digitalisierung und Gesundheit

**7165-52** Jutta Streibert  
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **17. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 18

## Smartphones und Tablets

### Orientierungshilfe vor dem Kauf: Vortrag mit Anwendungsbeispielen

**7166-50 Nord** Biljana Varzic  
Fr, 14.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 15

**7166-52** Biljana Varzic  
Fr, 14.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 15



## Mein erstes/neues Smartphone

### Einführung und Starthilfe

**7166-54** Biljana Varzic  
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

## Das Smartphone als Wundertüte

### und seine vielfältigen Möglichkeiten

**7166-56** Jutta Streibert  
Mo, 14.00 – 16.15 Uhr, **18. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**7166-58** Jutta Streibert  
Fr, 14.00 – 16.15 Uhr, **08. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

## iPad und iPhone

### Grundlagen

**7167-50** Mechthild Schwetje  
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. – 21. Sep., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

**7167-52 West** Natascha Milrath  
Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. – 27. Nov., 3x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

**7167-54 West** Natascha Milrath  
Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. – 29. Jan., 3x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

## 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 bewandertes“ 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 Teilnahmekurs.

Eine Einzel-Sprechstunde (Kosten: € 20) buchen Sie bei

Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226  
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Bei der Terminvereinbarung bitten wir Sie, Ihre Fragen/Probleme kurz zu schildern.

NEU im Programm

## Treffpunkt iPhone und iPad

### Für ältere Menschen

**7167-56** Mechthild Schwetje  
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt. – 11. Jan., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

## Die iCloud für iPhone und iPad

### Was kann der Online-Speicher alles?

**7167-58** Mechthild Schwetje  
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

## Die Foto-App für iPhone und iPad

### Alles rund um Fotos

**7167-60 Nord** Mechthild Schwetje  
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **16. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 23

## iPad und iPhone

### FaceTime

**7167-62 West** Natascha Milrath  
Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **04. Dez., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

NEU im  
Programm

## Android-Smartphone I

### Die Grundfunktionen

**7168-50 Nord** Biljana Varzic  
Mi + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,  
**04. – 06. Okt., 3x**  
Nordwestzentrum; € 67

**7168-52** Biljana Varzic  
Mo + Di + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,  
**06. – 10. Nov., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

## Android-Smartphone II

### Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

**7168-54 Nord** Biljana Varzic  
Mo + Di + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,  
**13. – 17. Nov., 3x**  
Nordwestzentrum; € 67

**7168-56** Biljana Varzic  
Mo + Di + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,  
**27. Nov. – 01. Dez., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67

## Android-Smartphone III

**7168-58** Biljana Varzic  
Do + Fr, 10.00 – 12.30 Uhr,  
**07. + 08. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

NEU im  
Programm

## Treffpunkt Android: Smartphones & Tablets

**7168-60** Biljana Varzic  
Mo + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,  
**22. + 26. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 45

NEU im  
Programm

## WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

### Einführung in die Nutzung

**7168-62** Biljana Varzic  
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 23

**7168-64 West** Biljana Varzic  
Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Jan., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

## Apps als Alltagshilfen: Mobilität

### RMV, DB Navigator und Google Maps

**7168-66** Natascha Milrath  
Di, 14.00 – 16.30 Uhr, **21. Nov. – 12. Dez., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 67



Möchten Sie  
Ihre kreative Seite  
ausleben?

Wie wäre es mit einem  
Mal- und Zeichenkurs?  
Kurse ab Seite 86

### **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](mailto: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 6) erwerben.



# VHS speaks English – courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

**Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?**

Here you can do something you're interested in – some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

## English with Toastmasters C1/C2

● **Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps**

If you have any questions or wish to register, please contact [liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de)

**4280-15** N.N.  
**04. – 25. Sep., 4x**

**4280-16** N.N.  
**02. – 30. Okt., 5x**

**4280-17** N.N.  
**13. Nov. – 18. Dez., 6x**

**4280-18** N.N.  
**08. – 29. Jan., 4x**

jeweils Mo, 19.30 – 21.30 Uhr,  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## English Book Club C1/C2

● **An introduction to British and American humor through short stories**

**4280-20** Gary Briones  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 13. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 88

● **Online: The best detective stories of all time**

- The Mouse Trap by Agatha Christie
- I Have Some Questions for You By Rebecca Makkai
- The Girl with the Dragon Tattoo By Stieg Larsson, Reg Keeland (Translator)
- Paper Towns By John Green
- Annihilation By Jeff VanderMeer

**4280-22** Gary Briones  
Sa, 14.30 – 16.45 Uhr, **30. Sep., 21. Okt., 25. Nov., 16. Dez., 27. Jan., 5x**  
Online; € 88

● **Online: Banned Book and 75th Frankfurt Book Fair**

- Nineteen Minutes by Jodi Picoult
- The Catcher in the Rye by J. D. Salinger
- House of the Spirits by Isabel Allende

**4280-24** Gary Briones  
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Sep., 08. Okt., 12. Nov., 03. Dez., 21. Jan., 5x**  
Online; € 88

● **Online: Crash course in Irish literature you didn't know you needed**

- Cal by Bernard Mac Laverty
- Molloy by Samuel Becket
- In the Woods by Tana French
- The Importance of Being Earnest by Oscar Wilde
- Excerpts from Finnegans Wake by James Joyce

**4280-26** Gary Briones  
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **17. Sep., 08. Okt., 12. Nov., 03. Dez., 21. Jan., 5x**  
Online; € 88

● **Online: Best science-fiction novels about artificial intelligence**

- The moon is a harsh mistress by Robert Heinline
- All Systems Red by Martha Wells
- I, Robot by Isaac Asimov
- I Have No Mouth and I Must Scream by Harlan Ellison
- Permutation City By Greg Egan

**4280-28** Gary Briones  
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **24. Sep., 15. Okt., 19. Nov., 10. Dez., 28. Jan., 5x**  
Online; € 88

● **Online: Classic winter time stories**

**4280-30** Gary Briones  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Nov. – 01. Dez., 5x**  
Online; € 88

NEU im Programm

KI  
KUNSTLICHE INTELLIGENZ  
VERSTEHEN


NEU im Programm



# Bildungsurlaub

## Wir haben im Herbst/Winter 2023/2024 mehr als 200 Bildungsurlaube im Programm.

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementthemen.

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen. Sie finden die Bildungsurlaube in nachfolgender Übersicht oder im Heft unter dem Symbol .

### Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als

fünf Tage in der Woche gearbeitet wird. Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter [arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub](http://arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub)

### Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **spätestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.



Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) heruntergeladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

### September 2023

04. Sep. – 08. Sep.	Englische Woche A1.2, 4205-04 .....	Seite 149
	Excel 2019 I + II, 5141-21 .....	Seite 195
	Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?, 1803-51 .....	Seite 53
	Python intensiv, 5518-21 .....	Seite 226
	Russische Woche A1, 4480-21N .....	Seite 177
11. Sep. – 15. Sep.	Englische Woche C1.2, 4205-78N .....	Seite 150
	VBA mit Excel I + II, 5162-21 .....	Seite 198
11. Sep. – 13. Sep.	Roboterprogrammierung leicht gemacht, 5514-21 .....	Seite 225
11. Sep. – 15. Sep.	Arabische Woche A1, 4154-10 .....	Seite 145
	Französische Woche A1.1, 4302-26 .....	Seite 159
18. Sep. – 22. Sep.	Film and Literature: How They Echo C1/C2, 4205-86 .....	Seite 150
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, 5272-21 .....	Seite 202
	Zivilgesellschaft und Feminismus, 1803-57 .....	Seite 53
	Python-Programmierung, 5512-21 .....	Seite 225
25. Sep. – 29. Sep.	Gesund bleiben in Beruf und Alltag, 3102-71 .....	Seite 109
	Vor.Bilder, 1803-54 .....	Seite 53
	Excel 2019 II + III, 5143-21 .....	Seite 198

	Word, Excel und PowerPoint 2019 II, 5274-21 .....	Seite 204
	Hybrid: Webseiten erstellen mit WordPress, 5465-21 .....	Seite 225
	Hybrid: Photoshop I + II, 5310-21 .....	Seite 207
	Programmieren in Java, 5506-21 .....	Seite 232
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, 5565-20 .....	Seite 232
	Einführung in das NLP, 5598-20 .....	Seite 235
	Griechische Woche A1.1, 4351-05 .....	Seite 162
	Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt, 0502-58N .....	Seite 29
	Russische Woche A1, 4480-28N .....	Seite 178
<b>Oktober 2023</b>		
02. Okt. – 06. Okt.	Die Partnerstadt Mailand entdecken, 4402-55 .....	Seite 165
04. Okt. – 06. Okt.	Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen, 5517-21 .....	Seite 228
	Englische Woche A2.2, 4205-23 .....	Seite 149
	Business English Week B1+, 4205-54N .....	Seite 149
	Excel 2019 I + II, 5141-23W .....	Seite 197
	Access 2019 I, 5180-21 .....	Seite 201
	Das gute Leben und der Tod: Kulturen der Endlichkeit, 1016-66 .....	Seite 46
	Webseiten erstellen mit HTML und CSS, 5480-21 .....	Seite 225
	Hybrid: Affinity Publisher I + II, 5331-21 .....	Seite 209
	Jüdisches Leben, 1803-71 .....	Seite 54
	Erste Schritte am Computer, 5015-21 .....	Seite 193
	Projektmanagement, 5721-20N .....	Seite 239
	Französische Woche A2, 4302-27 .....	Seite 159
	Ukrainische Woche A1, 4612-26 .....	Seite 187
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, 5701-20 .....	Seite 238
16. Okt. – 20. Okt.	Gesund bleiben in Beruf und Alltag, 3102-72 .....	Seite 109
	Alles ist geplant, 1803-56 .....	Seite 53
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, 5272-23N .....	Seite 204
	Excel 2019 III + Pivot, 5145-21 .....	Seite 198
	Webseiten erstellen und gestalten, 5470-21W .....	Seite 225
	Hybrid: InDesign I + II, 5334-21 .....	Seite 209
	Microsoft 365, 5533-21 .....	Seite 229
	Büroorganisation im Wandel der Zeit, 5776-20 .....	Seite 242
16. Okt. – 18. Okt.	Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung, 3183-51N .....	Seite 110
16. Okt. – 20. Okt.	Englisch entspannt B1, 4205-41 .....	Seite 149
	Russische Woche B1, 4480-33 .....	Seite 179
23. Okt. – 27. Okt.	Englische Woche B1+2, 4205-53 .....	Seite 149
	Gesundheit stärken – beruflich und privat, 3180-71W .....	Seite 110
	Programmiersprachen, 5501-21 .....	Seite 226
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, 5563-20 .....	Seite 232
	Basiskurs Mediation, 5573-20 .....	Seite 233
	Erfolgreich führen, 5601-20 .....	Seite 235
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-50 .....	Seite 110
	Bilanzen lesen und verstehen, 5710-20 .....	Seite 238
30. Okt. – 03. Nov.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, 1010-71 .....	Seite 43
	Excel 2019 II + III, 5143-23N .....	Seite 198
	VBA mit Excel I + II, 5162-23 .....	Seite 200
	Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019, 5282-21 .....	Seite 205
	Social Media Marketing, 5420-21 .....	Seite 217
	Hybrid: Illustrator I + II, 5345-21 .....	Seite 210
	PHP-Programmierung, 5509-21 .....	Seite 227
	Zweite Schritte am Computer, 5016-23W .....	Seite 193
	Souverän ans Ziel, 5624-20 .....	Seite 236
	Italienische Woche A1.2, 4402-53 .....	Seite 165
	Spanische Woche A1.1, 4502-74 .....	Seite 111

**November 2023**

06. Nov. – 10. Nov.	PDL - Englisch lernen einmal anders, 4205-60 .....	Seite 150
	Excel 2019 I + II, 5141-25 .....	Seite 197
	Access 2019 SQL I-III, 5185-21 .....	Seite 202
	Professionelles Texten für Internet und Social Media, 5434-23W .....	Seite 220
	Lightroom Classic, 5316-21 .....	Seite 208
	Roboterprogrammierung mit Python, 5515-21 .....	Seite 228
	Authentisch führen - vom Kollegen zur Führungskraft, 5604-20 .....	Seite 236
	Italienische Woche A1.1, 4402-52 .....	Seite 165
	Fake Pictures in Theorie und Praxis, 2406-50 .....	Seite 83
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-51 .....	Seite 111
	BU Buchführung für Kleinbetriebe, 5702-20 .....	Seite 238
13. Nov. – 17. Nov.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, 1010-70 .....	Seite 43
	Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen, 5450-71 .....	Seite 222
	Online: Community Management, 5426-71 .....	Seite 217
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, 5272-25 .....	Seite 204
	Online: Daten erfassen, verwalten und auswerten, 5148-21 .....	Seite 199
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit Open Source, 5351-21 .....	Seite 211
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, 5565-22 .....	Seite 232
	Neue Wege im Coaching, 5566-20 .....	Seite 233
	Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten, 3105-51 .....	Seite 109
	Französische Woche B1, 4302-28 .....	Seite 159
	Kroatische Woche A1, 4450-60 .....	Seite 172
15. Nov. – 17. Nov.	Online: Grafikdesign - Grundlagen der Gestaltung, 5320-21 .....	Seite 208
20. Nov. – 24. Nov.	In welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?, 1803-52 .....	Seite 53
	Word und PowerPoint 2019, 5280-21 .....	Seite 205
	VBA mit Excel III + IV, 5170-21 .....	Seite 201
	Webseiten erstellen und gestalten, 5470-23N .....	Seite 225
	Affinity Photo I + II, 5305-21 .....	Seite 206
	Windows Server 2022, 5535-21 .....	Seite 229
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, 5563-22 .....	Seite 232
	Führung und Kommunikation, 5602-21 .....	Seite 235
	Persische Woche A1, 4468-22 .....	Seite 175
	Mundo hispanico B2+, 4502-76 .....	Seite 181
	Projekte planen mit MS-Project, 5725-20 .....	Seite 239
27. Nov. – 01. Dez.	Gesund bleiben in Beruf und Alltag, 3102-73 .....	Seite 109
	Englische Woche B1.1, 4205-37 .....	Seite 149
	The Business Communicator B2+, 4205-71 .....	Seite 150
	Excel 2019 II + III, 5143-25 .....	Seite 198
	Excel 2019 I + II, 5141-27N .....	Seite 197
	Access 2019 II, 5182-21 .....	Seite 201
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe, 5352-21 .....	Seite 211
	Von der Idee zum Redaktionsplan, 5430-21 .....	Seite 219
	Roboterprogrammierung mit Python - Intensiv, 5516-21 .....	Seite 228
	Kommunikation auf Augenhöhe, 5603-21 .....	Seite 236

**Dezember 2023**

04. Dez. – 08. Dez.	Englische Woche B1.2, 4205-39 .....	Seite 149
	Business English Week B2, 4205-67N .....	Seite 150
	Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte, 5980-01 .....	Seite 247
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II, 5274-23 .....	Seite 204
	Hybrid: Webseiten erstellen mit WordPress, 5465-23 .....	Seite 225
	Visual C#.net, 5504-21 .....	Seite 226
	Cinema – Kino und Film als gesellschaftsprägende Kraft, 1803-70 .....	Seite 54
	Excel 2019 III + Pivot, 5145-23 .....	Seite 198
	Französische Woche B2, 4302-29 .....	Seite 159

11. Dez. – 15. Dez.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!, 1003-40N .....	Seite 38
	Selbstmitgefühl - Kraft und Stärke für alle Herausforderungen, 1003-80 .....	Seite 40
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, 5272-27W .....	Seite 204
	VBA mit Excel I + II, 5162-25 .....	Seite 200
	Social Media Marketing, 5420-25 .....	Seite 217
	Hybrid: Photoshop I + II, 5310-23 .....	Seite 207
	Programmieren in Java, 5506-23 .....	Seite 226
	Hybrides Projektmanagement, 5722-20N .....	Seite 239
	Erfolgreich führen, 5601-22 .....	Seite 235
	Spanische Woche A1.2, 4502-75 .....	Seite 181
18. Dez. – 22. Dez.	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, 3135-63W .....	Seite 109
	Excel 2019 I + II, 5141-29 .....	Seite 197
	Word und Outlook 2019, 5281-21 .....	Seite 205
	Hybrid: BU Affinity Designer I + II, 5341-21 .....	Seite 210
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, 5563-24 .....	Seite 232
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, 3185-52 .....	Seite 110
<b>Januar 2024</b>		
08. Jan. – 12. Jan.	Excel 2019 II + III, 5143-27 .....	Seite 198
	Python-Programmierung, 5512-23 .....	Seite 227
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, 5565-24 .....	Seite 232
	Erste Schritte am Computer, 5015-23N .....	Seite 193
	Qigong   Entspannung   Beweglichkeit, 3170-52W .....	Seite 110
	Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung, 3137-31N .....	Seite 109
	Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates, 3145-51 .....	Seite 110
	Hybrid: Content-Produktion für Social Media, 5435-25 .....	Seite 220
15. Jan. – 19. Jan.	Word, Excel und PowerPoint 2019 I, 5272-29 .....	Seite 204
	Access 2019 I, 5180-23 .....	Seite 201
	Webseiten erstellen und gestalten, 5470-25 .....	Seite 225
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity, 5358-21 .....	Seite 211
	Zweite Schritte am Computer, 5016-25N .....	Seite 193
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python, 5519-21 .....	Seite 228
	Hexenwahn und Hexenverfolgung, 1803-58 .....	Seite 54
	Souverän ans Ziel, 5624-22 .....	Seite 236
22. Jan. – 26. Jan.	Word, Excel und PowerPoint 2019 II, 5274-25 .....	Seite 204
	VBA mit Excel I + II, 5162-27N .....	Seite 200
	Excel 2019 I + II, 5141-31 .....	Seite 197
	Hybrid: Professionelles Texten für Internet und Social Media, 5434-25 .....	Seite 220
	Hybrid: InDesign I + II, 5334-23 .....	Seite 209
	Linux - Ubuntu, 5547-21 .....	Seite 229
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, 5563-26 .....	Seite 232
	Einführung in das NLP, 5598-22 .....	Seite 235
24. Jan. – 30. Jan.	Projektmanagement, 5721-22N .....	Seite 239
29. Jan. – 02. Feb.	Hybrid: Premiere Pro und After Effects, 5386-21 .....	Seite 213
	Basiskurs Mediation, 5573-22 .....	Seite 233
	Online: Die Magie der Kommunikation, 5560-20 .....	Seite 232
	Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag, 5624-24 .....	Seite 237





# Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

## Herbst/Winterprogramm: 18. September 2023 bis 16. Februar 2024

### Online-Anmeldung

Anmeldungen zu unserem Programm erfolgen über unsere Webseite [www.jg-ffm.de](http://www.jg-ffm.de)

### Anmeldung für Sprachkurse bis Mo, 11. Sep. 2023

### Jüdische Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Jüdische Volkshochschule  
Westendstraße 43  
60325 Frankfurt am Main

Telefonische Sprechzeiten  
Mo – Do 9.30 – 15.00 Uhr  
Tel: 069-768036-170

E-Mail: [volkshochschule@jg-ffm.de](mailto:volkshochschule@jg-ffm.de)

### Anmeldung für Gruppenführungen in der Westend-Synagoge

Anfragen zu Gruppenführungen in der Westend-Synagoge senden Sie bitte per E-Mail an Riwa Houdayer:  
[synagogenfuehrungen@jg-ffm.de](mailto:synagogenfuehrungen@jg-ffm.de)

Anmeldung Newsletter: <https://nl.jg-ffm.de/>

### Workshops

#### Workshop: Koschere Küche – kreative Rezepte aus Israel

##### Mit Chen Jerusalem

Israel ist ein melting pot und hat eine außergewöhnlich diverse Küche entwickelt, die die Vielfalt der aufeinandertreffenden Kulturen reflektiert. Lernen Sie eine Auswahl der häufig verwendeten Gewürze kennen und experimentieren Sie ein wenig mit dem gelernten Designer und kreativen Koch Chen Jerusalem. Von vegetarisch, über Fleisch bis Fisch ist für jeden etwas dabei!

Termine sind noch in Planung  
40 €, ermäßigt 35 € (inkl. 20 € für Zutaten)

#### Workshop: Traditionelle Jüdische Küche – Klassiker

##### Mit Riki Zaltzman

Challahbrot, Hamantaschen oder auch Rugelach gehören neben Pitabrot und mehr zu den Klassikern der facettenreichen jüdischen Küche. Gemeinsam mit Riki Zaltzman tauchen Sie unter anderem ein in die kulinarischen Festtagsbräuche und Leckereien von herzhaft bis süß. Geschichten zu den verschiedenen Feiertagen wie Purim oder Pessach runden diesen Kochworkshop ab.

**So, 12. Nov.**, 11.00 – 14.00 Uhr  
1 Termin, 40 €, ermäßigt 35 € (inkl. 15 € für Zutaten)

Ort wird noch bekannt gegeben

**So, 19. Nov.**, 11.00 – 14.00 Uhr  
1 Termin, 40 €, ermäßigt 35 € (inkl. 15 € für Zutaten)

Ort wird noch bekannt gegeben

#### Workshop: Hebräische Kalligraphie und Handlettering

##### Mit Roy Shapira

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kalligraphie, der Kunst der schönen Buchstaben, erlernt. Roy Shapira führt in die Herkunft und Geschichte der Kalligraphie – Ktiva-Tama – ein, stellt die verschiedenen Werkzeuge vor und zeigt die Grundlagen der Pinselführung. Im Unterschied zum einfachen Schreiben steht das „handwerkliche“ Selbermachen und das kunstvolle sowie kreative Gestalten mittels hebräischer Buchstaben im Vordergrund.

**Di, 14. Okt. – 21. Nov.**, 18.00 – 20.30 Uhr (erste Stunde, danach 18.15 – 20.00 Uhr)

6 Termine; 50 €, ermäßigt 40 € (inkl. 10 € für Material)

Ort: Freiherr-vom-Stein-Str., 30, Eingang neben der Synagoge, 2. OG.



Aktuelle Informationen und  
das vollständige Programm der  
JVHS finden Sie auf  
[www.jg-ffm.de](http://www.jg-ffm.de)

## Exkursionen, Rundgänge und Führungen

### Auf den Spuren der Dichter und Denker: Von Adorno bis Schopenhauer Mit Dieter Wesp

Welche Verse von Marianne Willemer hat Goethe kurzerhand als seine eigenen ausgegeben? Wo liegt Johann Georg August Wirth, einer der Hauptredner des Hambacher Fests, welcher Grabstein findet sich bei Robert Gernhardt und wie sieht es bei F.K. Waechter aus? Wie hört sich Adornos Stimme an und was sagte Schopenhauer zu seinem Hund, wenn er ärgerlich war? Wo liegt Friedrich Stoltze und wo versteckt sich der Grabstein von Reich-Ranitzky? Diese und weitere Geschichten sind Teil der Spurensuche auf dem Hauptfriedhof. Der Friedhof wurde 1828 eröffnet und ist mit 70 Hektar einer der größten Friedhöfe Deutschlands und mit seinen kulturhistorischen Grabstätten, alten Bäumen und Wegen eine faszinierendes Stück Frankfurt.

**So, 12. Nov.,** 15.00 – 16.30 Uhr  
1 Termin; 12 €, ermäßigt 10 €

Treffpunkt: Hauptfriedhof Frankfurt, Eckenheimer Landstraße 188-190, Altes Portal Nähe der U-Bahnhaltestelle Deutsche Nationalbibliothek

### Führung: Eingebledet Ausgebledet

Die jüdische Filmgeschichte der Bundesrepublik ist noch ungeschrieben: bis jetzt wurde sie noch nicht in einer umfangreichen Ausstellung beleuchtet. Sie handelt von unterschiedlichen und widersprüchlichen Lebenswegen und Karrieren jüdischer Produzenten, Regisseure und Regisseurinnen sowie Schauspielern und Schauspielerinnen, die zwischen 1945 und 1989 ihre Erfahrungen in der Filmproduktion machten. Die Ausstellung zeichnet entlang von exemplarischen Filmen ihre Geschichten nach, die historische und soziale Kontexte beleuchten. Diese ungeschriebene Filmgeschichte mit ihren bezeichnenden Brüchen zeigt auch neue Perspektiven auf eines der wichtigsten Medien des 20. Jahrhunderts und seine Bedeutung in der Bundesrepublik auf.

**Do, 09. Nov.,** 18.45 – 19.45 Uhr  
1 Termin; 12 €

Ort: Jüdisches Museum Frankfurt,  
Bertha-Pappenheim-Platz 1, 60311

### Führung: Metall & Gesellschaft – Ausstellung zu Wilhelm Merton

Allein die Merton-Straße, das Merton-Viertel, eine Berufsschule, ein Übersetzerpreis sowie ein Universitätsinstitut erinnern in unserer Stadt namentlich an

den Frankfurter jüdischer Herkunft, dessen Engagement die Stadt so viel verdankt. Wer aber war Wilhelm Merton, der 1848 in eine Frankfurter jüdische Familie geboren wurde? Merton war ein Vordenker und Pionier: Seine unermüdliche Tatkraft berührte früh die Frage nach gesellschaftlicher Verantwortung des Unternehmertums. In dieser Ausstellung wird Wilhelm Merton anlässlich des 175. Geburtstags, seine Familie sowie Weggefährter\*innen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft in seiner Geburtsstadt und in seiner Zeit kritisch gewürdigt und wieder bekannter gemacht. Zumal einige der Gründungen Mertons heute noch bestehen und wirken: etwa die Goethe-Universität und das Bürgerinstitut e.V., letzteres 1899 von Merton als Centrale für soziale Fürsorge ins Leben gerufen. Doch nur selten werden die Einrichtungen mit dem Großindustriellen in Verbindung gebracht.

**Do, 30. Nov.,** 18.45 – 19.45 Uhr  
1 Termin; 12 €

Ort: Jüdisches Museum Frankfurt,  
Bertha-von-Pappenheim-Platz

### Führung: Weimar weiblich

#### Frauen und Geschlechtervielfalt im Kino der Moderne (1918-1933)

Bubikopf-Frisuren, luftige Chiffonkleider, extravagante Schuhkreationen und endlich Beinfreiheit – schon auf den ersten Blick sind die Veränderungen gewaltig, die die 1920er Jahre für das weibliche Geschlecht bringen. Zu den wichtigsten gehört die zunehmende Berufstätigkeit von Frauen, die dazu beiträgt, Frauen auch im gesellschaftlichen Alltag präsenter werden zu lassen. Das zeigt sich auch im Kino der Zeit. Frauen beim und im Film der Weimarer Republik sind das Thema der Ausstellung WEIMAR WEIBLICH, die zudem untersucht, wie das Kino Geschlechterrollen und -verhältnisse insgesamt thematisiert.

**Mi, 01. Nov.,** 17.00 – 18.00 Uhr  
1 Termin; 6 €

Ort: DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum  
e.V., Schaumainkai 41, 60596

### Führung: Beerdigungsbräuche im Judentum

#### Mit Majer Szanckower

Warum gibt es in den jüdischen Gemeinden die Beerdigungsbrüderschaft Chewra Kadischa? Warum erhält jeder Verstorbene einen einfachen unbehandelten Holzsarg zugewiesen? Was ist damit gemeint, wenn es heißt: „Das letzte Hemd trägt keine Taschen? Diese und viele weitere Fragen wird

Majer Szanckower, Leiter der Jüdischen Friedhöfe in Frankfurt, bei einem Rundgang über den Neuen Jüdischen Friedhof beantworten und die Bedeutung der verschiedenen Gräberfelder des Friedhofs erläutern.

Termin ist noch in Planung  
1 Termin; 12 €, ermäßigt 10 €

Treffpunkt: Neuer Jüdischer Friedhof an der Eckenheimer Landstr. 238, 60320, vor dem Eingang zum Verwaltungsbüro

### Führung: Westend-Synagoge

Als einzige der Frankfurter Synagogen überstand die Westend-Synagoge 1938 die Novemberpogrome. Unscheinbar im Gründerzeitstil überrascht dieser Synagogenbau im Inneren durch prachtvolle Jugendstilarchitektur einerseits und moderne Fensterglasgestaltung des Künstlers Hans Leistikow andererseits, die europaweit ihresgleichen sucht. Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte des Baus, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus in dieser Führung aufgezeigt. In einem historischen Abriss wird die Geschichte des Frankfurter Judentums vor dem Hintergrund religiöser Symbole in der Synagoge erläutert und das heutige Gemeindeleben porträtiert. Männer werden darum gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.

#### ● Für Erwachsene

**Do, 19. Okt.,** 19.00 – 20.30 Uhr

**Do, 02. Nov.,** 18.00 – 19.30 Uhr

**Do, 23. Nov.,** 17.30 – 19.00 Uhr

**Di, 05. Dez.,** 17.30 – 19.00 Uhr

**Mi, 17. Jan.,** 18.30 – 20.00 Uhr

**Do, 01. Feb.,** 18.30 – 20.00 Uhr

**Do, 15. Feb.,** 18.30 – 20.00 Uhr

12 €, ermäßigt 10 €

#### ● Für Familien

**So, 12. Nov.,** 15.00 – 16.30 Uhr

25 € Familienpauschale (Dieser Preis beinhaltet zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder)

Treffpunkt: Eingang im Anbau zur Synagoge,  
Freiherr-vom-Stein-Str. 30, 60323

## Vorträge und Gespräche

### Vortrag: Eine Chronik der Deportation, Vernichtung und Vertreibung (2/2).

#### Auftakt zu einem Ausstellungsprojekt 2024

#### Mit Dr. Ilana Salama Ortar in englischer Sprache

Mit Worten, Ton, Videoclips, Objekten und Zeichnungen erkundet die israelische Künstlerin Dr. Ilana Salama Ortar die jüdische Geschichte während des Zweiten Weltkriegs und zeichnet die Geschichte eines improvisierten Bauelements aus Tonröhren nach, das ursprünglich von der deutschen Organisation Todt für den Bau des DP-Lagers Kaufering VII bei München entwickelt und dann beim Bau des französischen Lagers Le Camp du Grand Arénas für Holocaust-Überlebende und vertriebene nordafrikanische Juden in Marseille von 1945 bis 1966 in einen allgemeinen Baustein umgewandelt wurde. In Werken wie „Maman/Ima“ und „Shibboleth“ verarbeitet die Künstlerin, deren Arbeiten unter anderem in den Sammlungen des Metropolitan Museum of Art, Guggenheim Museums und Tel Aviv Museums vertreten sind, Vertreibung, das Konstrukt des Fremdkörpers und die Bedeutung der gealterten Migrantinnen zu dieser Zeit.

Termin ist noch in Planung  
1 Termin; 12 €, ermäßigt 10 €

Ort: Jüdische Gemeinde Frankfurt am Main, Gemeinderatsaal, 5. OG, Westendstr. 43, 60325 Frankfurt (Änderung vorbehalten)

### Vortrag: Kaschrut – Einführung in die Jüdischen Speisegesetze

#### Mit Rabbiner Avichai Apel

Im Judentum werden die Voraussetzungen für die Zubereitung und den Verzehr von Speisen Kaschrut genannt. ‚Rein‘ und damit ‚erlaubt‘ sind koschere Speisen – nicht koscher ist bspw. der Genuss von blutigem Fleisch oder der gemeinsame Verzehr von Milch- und Fleischprodukten. Einen Überblick über die Vielzahl an Geboten und Vorschriften gibt Rabbiner Apel in diesem Vortrag.

Termin ist noch in Planung  
1 Termin; 9 €, ermäßigt 7 €

Ort: Westend-Synagoge Frankfurt am Main, Kiddusdraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 30, 60323

### Vortrag: Chanukka – das Jüdische Lichterfest

#### Mit Rabbiner Julian-Chaim Soussan

Am Lichterfest Chanukka erinnern Jüdinnen und Juden acht Tage lang an die Wiedereinweihung des zweiten Tempels in Jerusalem im Jahr 164 v. Chr., nachdem die Makkabäer erfolgreich die Herrschaft des Seleukidenreiches über Judäa beenden konnten. Jeden Tag wird ein Licht der Menora angezündet, bis am Ende acht Kerzen brennen. Dieser Brauch erinnert an das Chanukkawunder, wonach im Zuge der Kämpfe mit den Seleukiden nur ein Krug geweihtes Öl aufzufinden war, das lediglich einen Tag ausreichen sollte. Wiedererwartend brannte das Licht acht Tage lang, woran die acht Arme des Chanukkaleuchters erinnern. Bei Sufganiyot (hebr. für Kreppel/Berliner), die traditionell zu Chanukka verzehrt werden, und viel Humor erzählt Rabbiner Julian-Chaim Soussan über das jüdische Lichterfest.

Termin ist noch in Planung  
1 Termine; 9 Euro, ermäßigt 7 Euro

Ort: Jüdische Gemeinde Frankfurt am Main, 5. OG, Westendstr. 43, 60325 Frankfurt a.M.

## Sprachkurse

Anmeldung für Sprachkurse bis Mo, 11. Sep. 2023  
Sollten Sie an einem reinen Onlinekurs interessiert sein, kommen Sie auf uns zu. Ab 5 Teilnehmer\*innen bieten wir einen neuen Kurs an.

Veranstaltungsort: Freiherr-vom-Stein-Str., 30, Eingang neben der Synagoge (Annex), 2. OG

#### ● Modernes Hebräisch

Gerne vermitteln wir Ihnen vor einer Anmeldung einen telefonischen Einstufungstest. Wenden Sie sich hierfür per E-Mail oder Telefon an volkshochschule@jg-ffm.de oder 069-768036-170. Die Lehrmaterialien werden von der Kursleitung mitgebracht und das Lehrbuch im Kurs erworben.

#### ● Iwrith 1 mit Riki Zaltzman

In diesem Kurs lernen Sie zunächst die hebräischen Buchstaben in Druckschrift und in Schreibschrift zu lesen und zu schreiben. Sie schreiben erste Wörter eigenständig und setzen Zeichen für die Vokale. Kurze Texte werden gelesen und grundlegende Vokabeln vermittelt. Ebenso erwerben Sie erste grammatische Kenntnisse wie Nomen im Singular und Plural.

**Di, 19. Sep. – 06. Feb.,** 18.15 – 19.45 Uhr  
16 Termine; 192 €, ermäßigt 160 €

#### Iwrith 2 mit Riki Zaltzman

In diesem Kurs lernen Sie die Konjugation der Verben im Präsens, üben das Stellen von Fragen und deren Beantwortung. Ebenso werden kleine Texte gelesen und kurze Gespräche geführt und die Grammatik von Adjektiven, Personalpronomen und Präpositionen gelernt.

**Di, 19. Sep. – 06. Feb.,** 19.45 – 21.15 Uhr  
16 Termine; 192 €, ermäßigt 160 €

#### ● Iwrith 3 mit Riki Zaltzman

Sie lernen die Formen des Infinitivs und die Regeln für dessen Gebrauch kennen. Sie üben das Lesen hebräischer Texte und Dialoge, über die Sie beginnen zu sprechen. Dazu kommen jetzt auch Themen wie Uhrzeit und Kalender sowie die Unterscheidung zwischen männlichen und weiblichen Zahlen.

**Do, 21. Sep. – 15. Feb.,** 18.15 – 19.45 Uhr  
16 Termine; 192 €, ermäßigt 160 €

#### ● Iwrith 4 mit Riki Zaltzman

Sie lernen Texte und Dialoge mit weiteren Deklinationen kennen und lesen Texte in Druckschrift. Themen sind die Klasse, der Unterricht, das Zuhause und alltägliche kleine Gespräche. Außerdem beginnen Sie kurze Texte zu schreiben. Vergangene

formen und deren Konjugation werden eingeführt und gelernt.

**Do, 21. Sep. – 15. Feb.,** 19.45 – 21.15 Uhr  
16 Termine; 192 €, ermäßigt 160 €

● **Iwrith 5 mit Hanna Jerusalem**

Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache nimmt zu, und Sie erweitern Ihren Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Hinzu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch erweitert.

**Mi, 20. Sep. – 14. Feb.,** 18.15 – 19.45 Uhr  
16 Termine; 192 €, ermäßigt 160 €

● **Iwrith 6 mit Hanna Jerusalem**

Der Umfang und die Komplexität von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun vertieft. Konjugationen und die Vergangenheitsform werden gefestigt. Mündliche und schriftliche Übungen werden erweitert fortgesetzt.

**Do, 21. Sep. – 15. Feb.,** 18.15 – 19.45 Uhr  
16 Termine; 192 €, ermäßigt 160 €

**Iwrith 7 mit Mazal Amiel**

In Vorbereitung auf den Konversationskurs üben Sie das freie Sprechen mithilfe von längeren Gesprächen und eignen sich dazu das erforderliche Vokabular an. Das Schreiben von komplexeren Texten wird mithilfe von weiteren Verbkonjugationen in Präsenz und Vergangenheit sowie Konnektoren ausgebaut.

**Do, 21. Sep. – 15. Feb.,** 18.15 – 19.45 Uhr  
16 Termine; 192 €, ermäßigt 160 €

● **Iwrith Konversation mit Hanna Jerusalem**

In diesem Kurs üben Sie das freie Sprechen und eignen sich dazu das erforderliche Vokabular an. Sie gehen mit gängigen Satzkonstruktionen um, üben die bisher erlernte Grammatik und verwenden Konnektoren sowie häufig angewandte Redewendungen.

**Mo, 18. Sep. – 12. Feb.,** 18.15 – 19.45 Uhr  
16 Termine; 192 €, ermäßigt 160 €

## Sprachkurse Kompakt

● **Althebräisch – Einführung mit Hanna Jerusalem**

Nach einer Einführung in das ABC im Schnelldurchlauf geht die Dozentin auf die Regelungen der Schreibweisen ein und erläutert die Historie des Althebräischen. Texte aus dem ersten Buch Moses werden gelesen, übersetzt und interpretiert.

**Mi, 20. Sep. – 15. Nov.,** 19.45 – 21.15 Uhr  
7 Termine; 84 €, ermäßigt 70 €

● **Ladino – eine Einführung in die Sprache und Kultur mit Karen Gerson Sarhon**

Gemeinsam mit der in Istanbul ansässigen Sprachwissenschaftlerin Karen Gerson Sarhon lernen Sie die Kultur- und Entwicklungsgeschichte des Jüdisch-Spanisch, auch Ladino genannt, kennen. Anhand von Musik, Texten, Kochrezepten und gemeinsamer Konversation vermittelt dieser Kurs, wie lebendig Ladino auch heute noch ist. Vorkenntnisse in Spanisch sind von Vorteil aber keine Voraussetzung.

Termin ist noch in Planung  
3 Termine; 35 €, ermäßigt 30 €

Online-Workshop in Englischer Sprache  
in Kooperation mit dem Instituto Cervantes

● **Jiddisch – eine Einführung in die Sprache und Kultur mit Dr. Miriam Nebo**

In diesem Kompaktworkshop wird in die Grundlagen des Jiddischen eingeführt. Vorgestellt werden Schrift, Sprache und ihr Klang. Darüber hinaus wird die Entstehungs- und Kulturgeschichte der Sprache und das Werk wichtiger Schriftstellerinnen und Schriftsteller exemplarisch präsentiert.

Termin ist noch in Planung  
3 Termine; 50 €, ermäßigt 45 €

Ort wird noch bekanntgegeben



**Aktuelle Informationen und  
das vollständige Programm der  
JVHS finden Sie auf  
[www.jg-ffm.de](http://www.jg-ffm.de)**

## Sport

Die folgenden Sportkurse finden in Kooperation mit dem Turn- und Sportverein Makkabi Frankfurt a.M. statt.

**Feldenkrais-Kurs**

Durch die Methode des Feldenkrais wird die Wahrnehmung des eigenen Seins und weitere Aspekte des menschlichen Wesens verbessert, wie zum Beispiel die Erkenntnis von Umständen durch das Nutzen der eigenen Sinne. Dabei werden jegliche Facetten des menschlichen Körpers angesprochen und dadurch auf Trab gehalten und Resultate wie eine erhöhte Leistungsfähigkeit, neuerworbene Kreativität und ein gesteigertes Wohlbefinden erworben.

Bitte warme Socken, eine Decke und/oder ggf. eine Yogamatte mitbringen.

**Mi, 20. Sep. – 14. Feb.,** 18.00 – 19.00 Uhr  
16 Termine; 112 €, ermäßigt 80 €

Ort: Spiegelsaal in der I.E. Lichtigfeld-Schule (4. OG), Philanthropin, Hebelstr. 15-19, 60318

**Krav Maga –  
Selbstverteidigungsworkshop mit  
David Neumann**

Im Krav Maga geht es darum, ein Verständnis für reale Gewalt zu gewinnen. Dabei geht es neben physischen Techniken und deren Training um Aufmerksamkeit und Wachsamkeit im Kontext von Konfliktvermeidungsstrategien, um das richtige Deuten von Körpersprache, das Beurteilen von anatomischen Parametern und um die bewusste Wahrnehmung und Analyse der Umwelt. Zudem fokussiert sich Krav Maga auf die Schulung des Durchhaltevermögens, welches nicht nur im Kontext realer Selbstverteidigung eine Fähigkeit im Rahmen sozialer Kompetenzen ist.

**Mi, 20. Sep. – 14. Feb.,** 19.45 – 21.15 Uhr  
16 Termine; 168 €, ermäßigt 120 €

Ort: Sporthalle (beim Pausenhof) im Philanthropin, Hebelstr. 15-19, 60318



## Info-Seiten

Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten .....	286	Betriebssatzung.....	295
Unterrichtsorte .....	289	Datenschutzbestimmungen.....	297
Zu Gast in den Schulen.....	292	Feedback-Bogen.....	299
Rahmenentgeltordnung.....	292	Anmeldeformular .....	301
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	293		

# Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten

## Betriebsleitung

### Direktor

Danijel Dejanovic Tel. 069 212-38323

### Büro der Betriebsleitung

Tugba Yilmaz Tel. 069 212-38324

## Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

### Presse, Werbung

Annette Remy Tel. 069 212-31165

### Layout, Gestaltung

Daniela Schulte-Hatzmann Tel. 069 212-39822

## Allgemeine Bildung

### Fachbereichsleitung

N.N. Tel. 069 212-38597

### Stellvertr. Fachbereichsleitung

Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

## Gesellschaft

### Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining

Christine Göllner Tel. 069 212-39837

### Organisation

Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805

### Studium Generale, Philosophie

Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

### Organisation

Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

## Kunst, Kultur, Kreativität

### Kunstaberachtung, Literatur, kreatives

### Schreiben, Theater, Stimm- und Sprechbildung

Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

### Organisation

Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

### Tanz

Melanie Lutz Tel. 069 212-45031

### Organisation

Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

### Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik

Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

### Organisation

Corinna Geiß Tel. 069 212-38379

### Nähen, Textiles Gestalten, Kunsthandwerk

Henrike Fuder Tel. 069 212-38076

### Organisation

Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805

Kornelia Felmeden Tel. 069 212-41262

Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814

## Gesundheit, Bewegung

### Rund um die Gesundheit,

### Entspannung und Körpererfahrung, Yoga

Julia Shirliff Tel. 069 212-45663

Gianna König Tel. 069 212-70572

### Organisation

Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814

Beate Henß Tel. 069 212-73686

### Gymnastik, Fitness

Eva Zimmermann Tel. 069 212-35453

### Organisation

Beate Henß Tel. 069 212-73686

Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

## Aktiv im Alter

N.N. Tel. 069 212-37963

### Organisation

Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

N.N. Tel. 069 212-75393

## Frankfurter Plattform 55+

Marco Mayer Tel. 069 212-73226

### Organisation

N.N. Tel. 069 212-75393

## Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein Tel. 069 212-44484

### Organisation

Larissa El Aazouzi Tel. 069 212-44485

## Sozialer Zusammenhalt

### Fachbereichsleitung

Jan Pasternack Tel. 069 212-43174

### Diversität, Politik und gesellschaftlicher Zusammenhalt

#### Diversitätskompetenz und rassismuskritische Bildung, gesellschaftliche Teilhabe und Ehrenamt, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest

Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Franziska Fandrich Tel. 069 212-71072

Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

#### Organisation

Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378

Britta Pohland Tel. 069 212-70313

N.N. Tel. 069 212-77140

### Frankfurt, Region, Umwelt

#### Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Naturwissenschaften

Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

#### Organisation

Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378

N.N. Tel. 069 212-77140

### Grundbildung, Besseres Deutsch

#### Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining

Carina Lamberti Tel. 069 212-34380

#### Organisation

Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Britta Pohland Tel. 069 212-70313

#### Realschulabschluss

Jaroslav Baudis Tel. 069 212-39869

Karoline Betz Tel. 069 212-39869

#### Organisation

Manuela Flach Tel. 069 212-30464

### Junge VHS

Dana Jochim Tel. 069 212-40611

#### Organisation

Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

### Filmforum Höchst

Sabine Imhof Tel. 069 212-45664

#### Organisation

Melanie Rudolph Tel. 069 212-77140

## Arbeit und Beruf und Zentralstelle pädagogische Projekte und Beratung

### Fachbereichsleitung

Dr. Arijana Neumann Tel. 069 212-73766

### Computer, Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

#### Organisation

Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345

Katrin Roth Tel. 096 212-39990

Selma Saljic Tel. 069 212-37661

### BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Dr. Dennis Teschner Tel. 069 212-39239

#### Organisation

Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

Katrin Roth Tel. 096 212-39990

### Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329

Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

#### Organisation

Miriam Sohn Tel. 069 212-30452

### Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Christian Becker Tel. 212-37656

Christoph Wenz Tel. 212-37656

#### Organisation

Renate Milrath Tel. 069 212-37966

### Projekte

Susanne Bell Tel. 069 212-30606

Jana Freudenberger Tel. 069 212-43304

Christiane Jellonnek Tel. 069 212-75698

Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Carola Rieckmann Tel. 069 212-48405

#### Organisation

Selma Saljic Tel. 069 212-37661

Zsuzsanna Varga Tel. 069 212-73757

### Bildungsberatung HESSENCAMPUS

N.N. Tel. 069 212-46703

## Sprachen

### Fachbereichsleitung

Afrodita Mustafic-Woyna Tel. 069 212-70075

### Fremdsprachen

#### Englisch, Esperanto und slawische Sprachen

Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

#### Italienisch, Spanisch und Portugiesisch

Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

#### Französisch und weitere Sprachen

Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Christiane Seeger Tel. 069 212-38386

#### Organisation

Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968

Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832

Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

### Deutsch als Fremdsprache

Ewa Geck Tel. 069 212-39993

Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387

Anja Poller Tel. 069 212-38381

Roberta Robustelli Tel. 069 212-75405

Suna Schadow Tel. 069 212-48409

Barbara Sommer Tel. 069 212-42997

Vecih Yasaner Tel. 069 212-39830

#### Beratung für Integrationskursteilnehmende

Silke Jungbluth Tel. 069 212-77365

#### Organisation

#### Teamentwicklung

Radostina Buneva Tel. 069 212-75821

Thomas Brühl Tel. 069 212-37041

Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326

N.N. Tel. 069 212-73666

Petra Klug Tel. 069 212-49821

Sandra Königstein Tel. 069 212-37663

Yasmina Ouassak Tel. 069 212-70088

Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

Sofia Pappa Tel. 069 212-73778

Annette Pfalz Tel. 069 212-39720

Gülhan Senol Tel. 069 212-73767

## VHS-Zentrum Nord

### Koordination

Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

### Organisation

Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378  
N.N. Tel. 068 212-77140

## VHS-Zentrum West

### Koordination

Gianna König Tel. 069 212-70572

### Gesellschaft

Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

### Kultur

Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

### Organisation

Corinna Geiß Tel. 069 212-38379

### Gesundheit

Gianna König Tel. 069 212-70572

Melanie Lutz Tel. 069 212-45031

### Organisation

Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

### Sprachen

Anja Poller Tel. 069 212-38381

### Organisation

Petra Klug Tel. 069 212-49821

Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

## Kundenservice

### Abteilungsleitung

N.N. Tel. 069 212-39810

### Stellvertr. Abteilungsleitung

Jutta Rabe Tel. 069 212-39809

### Teamleitung Persönliche Anmeldung

Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700

### Kundenbetreuung, Schnittstellenkoordination

Wiebke N'Diaye Tel. 069 212-75750

### Kundenberatung, Interessentenlisten-Management

Petra Obareti Tel. 069 212-39812

## Finanz- und Rechnungswesen

### Abteilungsleitung

Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311

Zsuzsanna Varga Tel. 069 212-34291

Monika Pfeifer Tel. 069 212-35177

Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987

Gabriele Wörrlein Tel. 069 212-39829

## Verwaltung

### Abteilungsleitung

Antje von Lipinski-Riechmann Tel. 069 212-38306

### Personalmanagement und Kursleiter-service

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824

### Bewerbermanagement

Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

### Personalservice

Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38337

Cathrin Brandt Tel. 069 212-38343

Maya Heyder Tel. 069 212-37962

Niculina Dumitrescu Tel. 069 212-74377

### Kursleiterservice

Katja Predikant Tel. 069 212-47507

Dionne Dinolfo Tel. 069 212-30455

Angelina Merker Tel. 069 212-75577

Karmela Milicevic Tel. 069 212-38314

Alice Cacuango Soto Tel. 069 212-71180

## Allgemeine Verwaltung, Liegenschafts-management und Organisation

Martin Eckstein Tel. 069 212-37960

### Kaufmännisches Liegenschaftsmanagement und Beschaffungswesen

Andreas Schneider Tel. 069 212-38312

Eda Karayurt Tel. 069 212-38307

Brigitte Lux Tel. 069 212-38321

### Operatives Liegenschaftsmanagement

Jürgen Roth Tel. 069 212-38394

Shahzad Malik Tel. 069 212-38339

Alexandra Götz (BiKuZ) Tel. 069-212 75160

### Poststelle

Gabriele Fischer Tel. 069 212-38308

Saira Malik Tel. 069 212-38308

### Empfang

#### VHS Sonnemannstraße

Ardeschir Nematzade Somesaraie Tel. 069 212-38344

#### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Empfang Tel. 069 212-47147

#### VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße

Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

## Strukturprojekte und IT

### Leitung

Melanie Auert Tel. 069 212-38383

### IT-Service

Marc Majunke Tel. 069 212-30860

Alexander Burisch Tel. 069 212-47748

Michael Kurby Tel. 069 212-39836

N.N. Tel. 069 212-40059

Steffen Rehkessel Tel. 069 212-46016




# VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter [www.rmv.de](http://www.rmv.de), um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

 Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

## A

### Abendgymnasium

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

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

### Alter Flugplatz Bonames

Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 27 → Nordpark oder U2 → Kalbach

### ArtofBalance

Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.

Bus 38 → Löwengasse

### Atelier Chunging Huang

Domstraße 9, 60311 Frankfurt a. M.

U4 + U5 -> Dom/Römer

Tram 11, 12, 14, 18, Bus 30,36 -> Börneplatz

### Atelier Libelle

Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.

Bus 78 → Tränkgweg oder Schwarzbachmühle

## B

### Begegnungsstätten

#### Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Begegnungszentrum Riederwald,  
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.  
U7 → Johanna-Tesch-Platz

- 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

- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.  
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriefhof

- 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.  
U6+U7, Bus M32 → Habsburgerallee

### Berta-Jourdan-Schule

Adlerfluchtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.

U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg oder  
Bus 36 → Adlerfluchtplatz

### Bethaniengemeinde

Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.

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

### Bethmannschule

Paul-Arnsberg-Platz 5,

Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

### Bettinaschule

Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Westend

### 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 Sporthalle

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

## C – D

### Carl-Schurz-Schule

Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.

Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

### Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V.

Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.

U1–U3+U8 → Schweizer Platz oder

Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

### Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

## E

### Elisabethenschule Pavillon D

Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.

U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

### Evangeltische Gemeinde Fechenheim-Nord

Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur  
oder Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

### Evangeltische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

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

### Evangeltische Mariengemeinde

Zentgrafnenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

### Evangeltische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder

Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße


### Evangeltische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach



**F**

**FernUni Hagen Regionalzentrum Frankfurt**   
 Walther-von-Cronberg-Platz 16,  
 60594 Frankfurt a. M.  
 S3, S4, S5 oder S6 -> Lokalbahnhof  
 Tram 16 → Heister-/Seehofstraße  
 Bus 46 → Wasserweg


**Filmforum Höchst**  
 Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 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

**Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte**   
 Muisches Zentrum im Garten  
 Adlerflichtstraße 8-14, 60318 Frankfurt a.M.  
 U5 → Musterschule

**Fried-Lübbecke-Schule**  
 Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.  
 Bus 60 → Im Uhrig


**Fürstenbergerschule**  
 Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule),  
 60322 Frankfurt a.M.  
 U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße


**G – H**


**Gewerkschaftshaus**   
 Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77,  
 60329 Frankfurt a.M.  
 Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz


**Glas-Atelier Happy Glas**  
 Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M.  
 Tram 12, 19, 21 → Triftstraße


**Gruneliuschule**  
 Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.  
 Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

**Gut Hausen**   
 Friedrich-Wilhelm-von-Steußen-Straße 2,  
 60487 Frankfurt a.M.  
 U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriebhof

**Gutenbergschule**   
 Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.  
 Tram 16+17 → Varrentrappstraße

**Haus Sindlingen**   
 Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.  
 S1 → Sindlinger Bahnhof

**Höchster Bildungsschuppen**   
 Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.  
 S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58,  
 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

**Hufeland-Haus**   
 Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.  
 Bus 38+43 → Hufeland-Haus

**I – J**

**IGS Nordend**  
 Hartmann-lbach-Straße 54-58, 60389 Frankfurt a.M.  
 Tram 12+18 → Hartmann-lbach-Straße

**IGS Süd**  
 Textorstraße 104, 60596 Frankfurt a.M.  
 Bus 78 → Holbein-Schule oder  
 Tram 15, 16, 19, U1–U3, U8 → Schwanthalerstraße

**Institut Rummel**  
 Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.  
 Bus 58 → Königsteiner Straße

**Julius-Leber-Schule**  
 Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.  
 S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18,  
 Bus 30+36 → Konstablerwache

**K – L**


**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


**Ki.Bi.Z de-Neufville**  
 de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.  
 Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

**Ki.Bi.Z Schopenhauer**  
 Schopenhauerstr. 9, 60316 Frankfurt a.M.  
 U4, Bus 32 → Höhenstraße

**Klingerschule**  
 Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.  
 U4 → Merianplatz

**Kreativwerkstatt**   
 Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.  
 (Eingang: Pfadfinderweg)  
 U1–U3, U8 → Dornbusch oder  
 Bus 34+64 → Platenstraße


**M – N**

**Mehrgenerationenhaus**   
 Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.  
 (Eingang: Kelheimer Straße)  
 Bus 52 → Schneidhainer Straße

**Michael-Ende-Schule Außenstelle**  
 Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.  
 S3–S5 → Rödelheim Bahnhof oder  
 Bus 34 → Reifenberger Straße

**Nordwestzentrum**   
 Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.  
 U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251  
 → Nordwestzentrum

**O – R**

**Paulinum an der Friedberger Warte**   
 Valentin-Senger-Str. 136 a, 60389 Frankfurt a. M.  
 Tram 18, Bus 34 -> Friedberger Warte

**Physikalischer Verein**  
 Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.  
 U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte  
 oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

**Praxis Löwengasse**  
 Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.  
 Bus 38 → Löwengasse

**Riedhofschule**  
 Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.  
 S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78  
 → Stresemannallee Bahnhof

**S**

**Schelmenburg**  
 Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M.  
 Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

**Schwarzburgschule**  
 Lenastraße 81, 60318 Frankfurt a.M.  
 (Eingang über Schwarzburgstraße)  
 U5 → Glauburgstraße oder Tram 12+18,  
 Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

**Senioren-Initiative Höchst**  
 Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.  
 S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58,  
 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

**Soziale Manufaktur DRK**

Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M.

Bus 34, 73 → Schönhof

**Sozialzentrum Marbachweg**

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

**T – Z****Tagungshaus Kloster Höchst**

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald

Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

**Tanzstudio Ana Infanta**

Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.

U5 → Glauburgstraße

**VHS Leipziger Straße**

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße

**VHS Sonnemannstraße**

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

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

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

→ Nordwestzentrum

**VHS-Zentrum West**

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**Zen Dojo Frankfurt e.V.**

Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.

Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor oder

S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Wir möchten allen Menschen Zugang zu unseren Lernangeboten bieten. Dazu zählt u.a. auch eine möglichst barrierefreie Einrichtung unserer Lernorte.

Auf unserer Internetseite **[vhs.frankfurt.de/Barrierefreiheit](https://vhs.frankfurt.de/Barrierefreiheit)** finden Sie Wissenswertes rund um Anfahrt, Zugang, Aufzüge, Aufenthalt sowie Verpflegungsmöglichkeiten in unseren VHS-Zentren.

## Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

# Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

## 1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt private rechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

## 2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

## 3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben“ entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

## 4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

## 5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

## 6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

## 7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

## 8.

- 8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,
- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
  - in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende

am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

- 8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.
- 8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.
- 8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsanspruch muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsanträge nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.
- 8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

## 9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

## 10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

## 11.

- 11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbegins in voller Höhe fällig.
- 11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

## 12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

## 1. Allgemeines

- 1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.
- 1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- 1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- 1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- 1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

## 2. Anmeldung und Vertragsschluss

- 2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- 2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.
- 2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.
- 2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

- 2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

- 2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

## 3. Entgelte und Zahlung

- 3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.
- 3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.
- 3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung“ gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.
- 3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

## 4. Organisatorische Änderungen

- 4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.
- 4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- 4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

## 5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- 5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

- 5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

- 5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.
- 5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.
- 5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- 6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.
- 6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen.
- 6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.
- 6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

- 6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.
- 6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.
- 6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.
- 7. Ummeldung**
- 7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.
- 7.2. Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.
- 8. Teilnahmebescheinigungen**
- Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.
- 9. Urheberrecht**
- 9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.
- 9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.
- 10. Datenschutz**
- Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

**11. Haftung**

- 11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.
- 11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

**12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse**

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

**13. Schlussbestimmungen**

- 13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- 13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- 13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.
- 13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

## Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

**Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:  
 Volkshochschule Frankfurt am Main  
 Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main  
 Fax 069 212-71500  
 E-Mail vhs@frankfurt.de

**Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.  
 Ende der Widerrufsbelehrung

# Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBl. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBl. S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBl. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBl. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBl. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

## § 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

## § 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main“.

## § 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

## § 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

## § 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main“. Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbstständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

## § 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
  - a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
  - b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
  - c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin. Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

## § 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag“.

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main“ zu veröffentlichen.

## § 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)“, gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)“ und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebsatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

### § 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EIGBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EIGBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

### § 10 Personalangelegenheiten

- (1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.
- (2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EIGBGes auf die Betriebsleitung übertragen.
- (3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGIG) fungiert.
- (4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EIGBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

### § 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

### § 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

- (1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.
- (2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.
- (3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei

Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

- (4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

### § 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

- (1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

- (2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

- (3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

#### a) Stadtkämmerei

In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

#### b) Referat Beteiligungen

In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

#### c) Kassen- und Steueramt

Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebsatzung.

- (4) Zuständigkeit des Rechtsamts

Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

- (5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entscheidung vorzulegen.

### § 14 Kassen- und Rechnungswesen

- (1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EIGBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

- (2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

### § 15 Wirtschaftsgrundsätze

- (1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EIGBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EIGBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

- (2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EIGBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

### § 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

### § 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

- (1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EIGBGes.
- (2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.
- (3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EIGBGes.
- (4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

### § 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebsatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main“.

### § 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.



# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzes.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in.

Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß § 114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de



# Ihr Feedback ist uns wichtig!

**Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.**

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

## Mein Anliegen

Anregung     Beschwerde     Vorschlag

betrifft Kurs: 

Kursnummer	—
------------	---

Halbjahr	— 2 0
----------	-------

Sonstiges


## Meine Kontaktdaten

Frau     Herr

Kundennummer (falls vorhanden)

Nachname/Familiennamen

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**  
**Volkshochschule Frankfurt am Main**  
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main  
**per Fax an 069 212-71500** oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Annahme

Bearbeitung

Auswertung



# Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

**Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/der Prüfungsgebühr bereit:**

Kursnummer | Course number

**Teilnehmer/-in**

Frau | Mrs.  Herr | Mr.

Kundennummer | Customer number

\*Nachname/Familienname | Surname/Family Name

\*Vorname | First Name

c/o (wohnhaft bei)

\*Straße, Hausnummer | Street, House No.

\*PLZ | Postcode  \*Ort | Town

Telefon | Telephone  Geburtsdatum | Date of birth

\*E-Mail

Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

**Ich habe meinen Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main und beantrage die Ermäßigung des Teilnehmerentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:**

- Frankfurt-Pass-Inhaber/-in **50%**
- Sozialhilfeempfänger/-in, Arbeitslose/-r **50%**
- Schüler/-in, Studierende/-r, Auszubildende/-r **20%**
- Jugendleitercard-Inhaber/-in\*\* **20%**
- Ehrenamts-card-Inhaber/-in\*\* **20%**
- Schwerbehinderte/-r (mind. 50%) **20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.\*\*\*

\*Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in  
Date, Signature

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\*Kreditinstitut | Bank

\*BIC/SWIFT

\*IBAN

Abweichende/-r Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in

**Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer/-in und Kontoinhaber/-in nicht identisch:**

Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familienname, Vorname | Surname/Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House No.

PLZ | Postcode  Ort | Town

Dieses Mandat gilt für die/den genannte/n Teilnehmer/-in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 0000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.\*\*\*

\*Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in  
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature

→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an Volkshochschule Frankfurt am Main**  
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main  
**per Fax an 069 212-71500 oder per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung:  Ja  Nein  
 Frankfurt-Pass-Nr.  Datum/Unterschrift

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung in der jeweils gültigen Fassung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt am Main kostenfrei anfordern.

**Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften**

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

**Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV**  
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.



**Sparen  
Gewinnen  
Gutes tun**

**Jetzt PS-LOS kaufen!**

**Abonnieren Sie doch einfach das Glück für sich selbst und andere! Gewinnchance nutzen, sparen und Gutes tun mit dem PS-LOS-SPAREN.**



[www.frankfurter-sparkasse.de/  
ps-los-sparen](http://www.frankfurter-sparkasse.de/ps-los-sparen)



**Frankfurter  
Sparkasse**

**1822**

**Weil's um mehr als Geld geht.**

# Gemeinsam stärker

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe  
zu einem sozialen, körperlichen  
oder seelischen Thema:

[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

069 55 94 44

 **Selbsthilfe e.V.**

# GEMEINSCHAFT TUT GUT

## Gesund durchs Jahr!

Veranstaltungen und Angebote  
der Abteilung Psychiatrie  
im Gesundheitsamt

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](http://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)

069 212-33129



**Gesundheitsamt**  
Frankfurt am Main