

# Programm Frankfurt-Nord

Das VHS-Kursangebot in den  
nördlichen Stadtteilen



Programm  
Herbst/Winter 2023/24

# Inhalt

Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung.....	5
Informationen zur Anmeldung .....	7
Themenschwerpunkt: Künstliche Intelligenz .....	8
Frankfurter Plattform 55+.....	10
Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule.....	11
Online lernen an der VHS.....	12
VHS-Unterrichtsorte.....	107

## **Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 14**

Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt.....	14
Ehrenamt .....	20
Politik .....	22
Geschichte .....	22
Recht.....	23
Psychologie.....	24
Gewaltprävention.....	30
Pädagogik.....	31
Lern- und Gedächtnistraining.....	31

## **Frankfurt, Region, Umwelt ..... 32**

## **Kunst, Kultur, Kreativität ..... 35**

Tanz.....	35
Musik .....	36
Fotografie .....	37
Bildnerisches Gestalten.....	38
Kunst- und handwerkliche Techniken .....	41
Nähen, Textiles Gestalten .....	48
Mode und mehr .....	51
Flicken, Ändern, Upcycling .....	51
Nähen und Handarbeit für Weihnachten .....	53
Handarbeit.....	54





## **Gesundheit, Bewegung ..... 56**

Rund um die Gesundheit.....	56
Entspannung und Körpererfahrung .....	57
Yoga .....	62
Gymnastik.....	64
Fitness und Sport .....	68






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



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.300 Kursen und Veranstaltungen je Halbjahr finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de** oder in unserem Gesamtprogramm.

 <b>Deutsch als Fremdsprache</b> .....	70
Allgemeine Informationen .....	70
 <b>Sprachen</b> .....	71
Hinweise zu Sprachkursen .....	71
Englisch .....	72
Italienisch .....	74
Japanisch .....	75
Koreanisch .....	75
Niederländisch .....	76
Russisch .....	76
Spanisch .....	77
 <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet</b> .....	79
Computer und Internet .....	79
Smartphones und Tablets .....	81
Textverarbeitung .....	83
Tabellenkalkulation .....	84
Präsentation .....	87
Bürokommunikation .....	88
Kombinationskurse – MS Office .....	89
Audio, Video, Animation, 3D .....	89
HTML, CSS und WordPress .....	91
 <b>Grundbildung, Schule</b> .....	93
<i>Junge vhs</i> .....	96
<i>Aktiv im Alter</i> .....	98
Studium Generale .....	106


### Symbole im Programm

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

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

## Kursanmeldung und Information

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

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

### Persönlich

**!** Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen  
 ■ Termin! [vhs.frankfurt.de/termin](https://vhs.frankfurt.de/termin)



### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum  
 Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr  
 Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 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

### Schriftlich

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

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

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

**Fax** 069 212-71500



## Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen (außer DaF)**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**  
Einen Online-Sprachtest finden Sie unter **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](http://vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest)
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.  
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder per E-Mail an [bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de](mailto:bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de)
- **Hochbegabtenzentrum**  
Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.  
Telefonische Beratung unter 069 212-44484 oder -85  
Di + Do, 13 – 17 Uhr und Mi, 10 – 13 Uhr  
und nach Vereinbarung.

**Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de/Beratung](http://vhs.frankfurt.de/Beratung)**

## Informationen zur Anmeldung

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

### Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

### Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

### Anmeldebestätigung

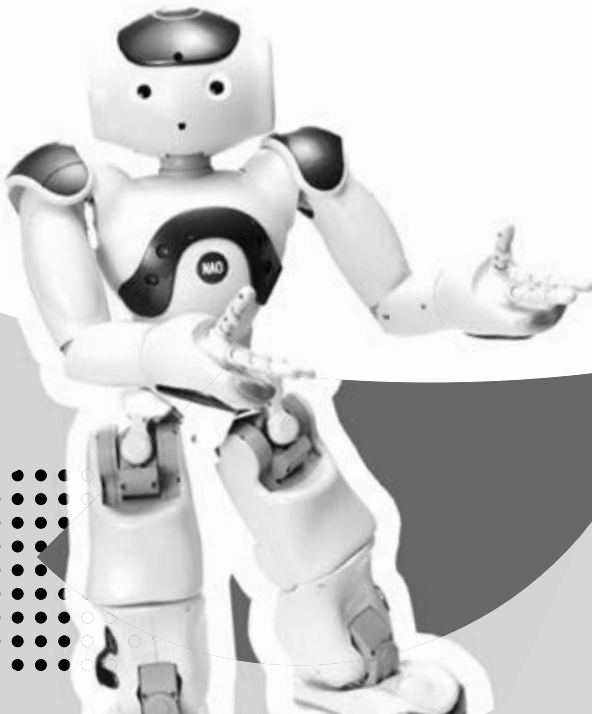
Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

# 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 Datensicherheit, 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.

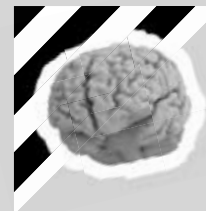
## SAVE THE DATE:

### Einladung zum Kaffee mit FrankI

Wie sich KI und Kuchen vertragen, können Sie am Samstag, 28. Oktober von 14 bis 18 Uhr in der VHS Sonnemannstraße 13 herausfinden. Neben unserem NAO-Roboter FrankI 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!

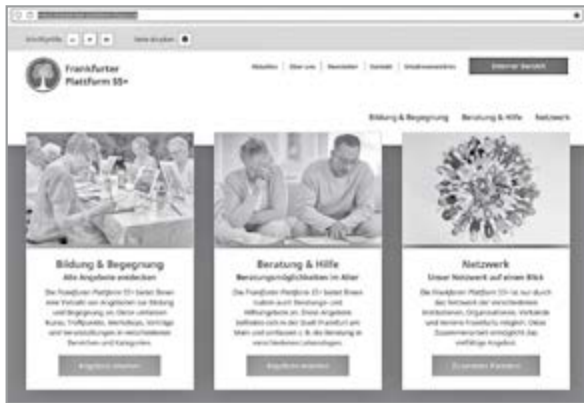




## Frankfurter Plattform 55+

Ein digitales Bildungs- und Beratungsangebot der Stadt Frankfurt für Seniorinnen und Senioren

**frankfurter-plattform-55plus.de**



Die **Frankfurter Plattform 55+** bietet Ihnen folgende Vorteile:

- einfache Bedienung und klare Gliederung,
- Angebote finden: schnell, nach Themen, Datum, Uhrzeit und in Ihrem Stadtteil,
- kostenfreie und Online-Angebote direkt erkennen,
- konkrete Ansprechpartner/-innen erreichen,
- Kontaktdaten zu Verbänden, Vereinen, Organisationen einfach finden,
- regelmäßige Newsletter-Informationen,
- sich inspirieren lassen von den Möglichkeiten,
- und vieles mehr.

### Information

Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226  
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

## Filmforum Höchst

### Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

#### 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.



#### Internet

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

#### Kontakt

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

#### Reservierung

**Telefon** 069 212-45714

#### Kinoadresse

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

#### Vorstellungsbeginn i.d.R.

**Hauptprogramm** täglich 18.00 und 20.30 Uhr  
**Kinderprogramm** Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

#### Eintritt

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

#### Unser Angebot für „Vielgucker“

Zehn Filme zahlen, den elften kostenlos sehen! An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempelkärtchen.  
VHS-Gruppen im Gruppentarif € 5 p.P.

## 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.



### 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.



### Gesundheit, Bewegung

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



### Deutsch als Fremdsprache

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



### Sprachen

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



### 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.



### Grundbildung, Besseres Deutsch

Rechtschreibung, Grammatik und vieles mehr.

### Spezielle Angebote

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

### Technische Voraussetzungen

Für die Teilnahme an unseren Online-Kursen 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](http://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](http://vhs.cloud) müssen Sie sich vor Kursstart auf der Lernplattform [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) kostenfrei mit Ihrer E-Mail-Adresse registrieren. Erst im Anschluss daran können wir Sie für Ihren Kurs freischalten.

### Neu im Programm: Hybrid-Kurse!

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



# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt

### Märchen aus aller Welt

#### **Simigdalenios – der Mann aus Grieb, 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 wunderbaren 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 Leseklub: 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 Leseklub (Nordwestzentrum)**

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

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 17x**

Nordwestzentrum; 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

## 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

## 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 Deutsch-

land nahezu vollständig von Importen abhängig ist. Ergänzend geht es um Methoden zur Lagerstätten erkundung, 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

## 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.

**0501-72 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.

**0501-75 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.

**0501-77 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.

**0501-79 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 kennenler-

nen 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

### 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 Märchenerzählen 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

## 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

## Politik

### 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 Stadtmuseum 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

## Geschichte

### 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

### 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 vergetäuschte 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
- 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

## Psychologie

### 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 Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

### 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.

### 1003-61 Nord Monika Tagay

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

**05. – 15. Nov., 3x**

Nordwestzentrum; € 45

### 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. 203, 2x**

Nordwestzentrum; € 80

**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 HandelSo, 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

**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


 NEU im Programm

Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen.

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

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

**1006-69 Nord** Roxana Lazarides

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,

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

Nordwestzentrum; € 70

**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 HeßeSo, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 29

**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 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.

### **Miteinander statt Gegeneinander**

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

#### **1010-74 Nord Elke Wilhelm**

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

**11. + 12. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 99

### **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

### **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 Babyboomer haben jetzt alte Eltern. Lassen Sie uns miteinander darüber sprechen!

#### **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.

#### **1016-61 Nord - Würdezentrum gUG**

Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **28. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

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

## Pädagogik

### Gesundes Stressmanagement in der Erziehung

NEU im Programm

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.

**1030-58 Nord** Anna Le-Hollmann; Stefanie Hormann  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 40

## Lern- und Gedächtnistraining

### Brainwalking

NEU im Programm

#### ... 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.

**1302-56 Nord** Petra Wagner  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 22





# Frankfurt, Region, Umwelt

## 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

## 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 Deutsch-

land 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

### 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

## Kunst, Kultur, Kreativität

### Tanz

#### Line Dance – Not Only Country!

NEU im Programm

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 getanz; andererseits werden gemeinsam in der Gruppe festgelegte und choreografierte Tanzformationen in Reihen und Linien eingeübt und getanz. 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

#### 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

**2253-52 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

#### Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze mit ihren schönen Melodien sind immer beliebt. Sie erlernen einige Basistänze, 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

## Musik

### Gitarre

#### Grundlagen

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

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)  
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2352-52 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.

**2353-54 Nord** Tillman Suhr  
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 12x**  
Nordwestzentrum; € 105, Mat. Kosten € 5

### 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

## Fotografie

### 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

### 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 Bilderergebnissen.

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

## 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

**2404-60 Nord** *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

## Bildnerisches Gestalten

### 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

### Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünbarer 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 Ausspartektechnik, mit Mischtechniken

sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

### Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2531-52 Nord** *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. + 28. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 58

### für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

**2531-55 Nord** *Johannes Westenberger*

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 7x**

Nordwestzentrum; € 73

## Acrylmalerei

### 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** ⓘ *Johannes Westenberger*  
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 58

### **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 Pappmachee 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** ⓘ *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** ⓘ *Frauke Lorenz*  
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **23. Nov. – 07. Dez., 3x**  
Nordwestzentrum; € 69 / max. 9 TN,  
Mat. Kosten € 12

## **Kunst- und handwerkliche Techniken**

### **Schmuckwerkstatt**

#### **Goldschmieden: Ringe selber schmieden**

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung 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 Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

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 Löten 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

#### **Gestrickte Ketten aus Silberdraht**

Mit einer speziellen Strickli- esel 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.

**NEU im Programm**

Stricklesel 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 Bajonett-Verschlusses aus Silber für ca. € 30; farbiger 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

### **Unikatschmuck aus Papier**

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Wellpappe, Landkarten, Zeitungen, Japan-, Recycling- und Notenpapier. Papierschnüre 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

## **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

### **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).

### **2606-52 Nord** *Renate Happel*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 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.

### **2606-55 Nord** *Renate Happel*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 10

NEU im Programm

## 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 Badepralinen

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 Badepralinen 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 Spülhandschuhe, 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

### 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

### 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

## 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 Werbebroschüren 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, Klebestift 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

### 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

### 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 Dusch-

NEU im  
Programm

gel und Bodylotion. Alle Inhaltsstoffe basieren auf Bioqualität. Materialkosten: € 15 für Inhaltsstoffe, Flacon und Verpackung.

**2611-82 Nord** Karin Jolas

So, 10.00 – 12.30 Uhr, **17. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 15

### Origami Atelier

Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertealten japanischen Faltkunst 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

### 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, Haargummis, Haarspray und weiteres Zubehör (im Kurs zu zahlen).

**2612-82 Nord** Karin Jolas  
So, 13.30 – 17.30 Uhr, **17. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 42

## Nähen, Textiles Gestalten

### Nähen lernen – Basis

#### Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichtart und Stichlänge einstellen, 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.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn.

#### Am Wochenende

**2800-62 Nord** Jana Krieger  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

**2800-66 Nord** Jana Krieger  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 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 Täschen, 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.

**2801-53 Nord** Jana Krieger  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 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

### 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.
- 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

**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

**Abends**

**2812-58 Nord** Jana Krieger  
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 17. Okt., 6x**  
Nordwestzentrum; € 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

**2812-64 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

**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.

**2820-52 Nord** Jana Krieger  
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

**2820-55 Nord** Jana Krieger  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 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

**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 Figurinen 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.

**2830-56 Nord** ① Katarina Skupch  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

**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, geplatzte 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

### 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 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: Kuschteltiere aus alter Kleidung

Insbesondere bei Kindersachen bietet sich das Upcycling an, denn bei den vielen Waschgängen kann man sicher sein, dass bei gebrauchten Textilien alle bedenklischen Zusätze ausgewaschen sind. Hier lernen Sie, Kuschteltiere, Puppen, Bälle und andere Spielsachen für Kinder aus alter Kleidung und Decken

NEU im Programm

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

### Weihnachtliche Nähprojekte

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 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

NEU im Programm

## Handarbeit

### Häkeln

#### Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmasche, feste Masche und Stäbchen – daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundmaschen, 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 Grundmaschen 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

#### 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



### Ermäßigung

Auf unsere Kursentgelte gewähren wir Ihnen je nach Anspruchsberechtigung **zwischen 20%** (z.B. Frankfurter Schüler/-innen) **und 50%** (z.B. Frankfurt Pass) **Rabatt.**

Schauen Sie auf Seite 7 nach, ob Sie einen Ermäßigungsanspruch haben.

# **Gesundheit, Bewegung**

## Rund um die Gesundheit

### 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

### 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

### Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung

NEU im Programm

#### 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

## Entspannung und Körpererfahrung

### 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

## 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 erlernen die Lage der einzelnen Re-

flexzonen und die Honigmassagetechnik. 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

**3204-52 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

## 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.

**3232-52 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.

**3233-51 Nord** Franziska Meng  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3233-53 Nord** Franziska Meng  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

## Der aufrechte Gang

### Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

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

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

**3248-51 Nord** Heidi Ninomiya-Rehm  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 40

## 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.

**3261-52 Nord** Winfried Kümmel  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

## Qigong: 8 Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher,

seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

**3276-51 Nord** Rainer Zabolitzki  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Nordwestzentrum; € 144

## 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.

**3280-64 Nord** Rainer Zabolitzki  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Nordwestzentrum; € 144

## Die Fünf Tibeter®

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

**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.

**3296-52 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

## 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.

### Abends

**3341-52 Nord** Nicole Kettenring

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**

Nordwestzentrum; € 72

**3341-58 Nord** Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 17x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 153

**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

**3341-68 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

**3341-86 Nord** Nicole Kettenring

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**

Nordwestzentrum; € 72

### Abends


**3351-85 Nord** Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 135

### Viniyoga

Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikacharya 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

### 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.

**3358-51 Nord** Karolina Pier

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **13. Sep. – 31. Jan., 17x**

Nordwestzentrum; € 153



## Gymnastik

### 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 auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlfahrer/-innen.

NEU im Programm

**3408-50 Nord** Dr. Yvonne Voß

Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 78

### 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.

#### Abends

**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

**3421-55 Nord** Diana Heine

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3421-65 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**  
Nordwestzentrum; € 54

**3421-66 Nord** Dr. Yvonne Voß

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**  
Nordwestzentrum; € 54

## 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.

#### Basis

**3425-61 Nord** Eva Fuchs

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**  
Nordwestzentrum; € 112

#### 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

## 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 dehnende Übungen ab, so dass auch die Beweglichkeit gefördert wird und der Geist entspannen kann.

### 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

## 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.

**3434-52 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

## 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

## Tagsüber

**3440-55 Nord** *Diana Heine*

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **12. Sep. – 14. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

**3440-57 Nord** *Diana Heine*

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**  
Nordwestzentrum; € 48

## 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.

**3442-52 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

**3443-52 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

## 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

**3445-53 Nord** *Susan Gutzzeit*

Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 24

NEU im  
Programm

## Wochenkurs

**3446-52 Nord** *Susan Gutzzeit*  
Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **09. Nov. – 14. Dez., 6x**  
Nordwestzentrum; € 36

## Fitness und Sport

### Bauch-Beine-Po

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

**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. Feb. – 16x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 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!

**3550-57 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

### 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

**3552-58 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

### Port de Bras™: sanftes Tanztraining

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

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

### Wochenkurs

**3556-51 Nord** *Satu Panzner*  
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 03. Feb., 15x**  
Nordwestzentrum; € 90

## Deutsch als Fremdsprache

Die VHS hat ein breites Angebot von Sprachkursen für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben: Deutschkurse, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können

### 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.eurottest.me](https://vhs.frankfurt.eurottest.me)



Weitere Informationen online unter:

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

## Sprachen

### 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. Neben unserem Regelangebot finden Sie in unserem Programm:

- Bildungsurlaube
- Onlinekurse
- Intensivkurse
- Auffrischkurse
- Konversationskurse
- Vorbereitung auf international anerkannte Prüfungen
- Extras

### 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.

Unseren Onlinetest finden Sie unter

[vhs.frankfurt.eurottest.me](https://vhs.frankfurt.eurottest.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

## Englisch

### 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

### 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

### 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

### 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

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

### 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

**4213-16 Nord** *Karla Lourenco*  
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**  
Nordwestzentrum; € 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

## 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

**4269-07 Nord** *Iara Barros*  
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**  
Nordwestzentrum; € 195

## Italienisch

### 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 unmittelbarsten 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

**4404-81 Nord** *Dr. Letizia Zuccaro*  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Okt. – 22. Jan., 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

### 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

## Japanisch

### 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: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd, Lektionen 1 – 7

**4441-08 Nord** *Noriko Kreutzer*  
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **06. Okt. – 09. Feb., 15x**  
Nordwestzentrum; € 195

## Koreanisch

### 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

**4448-60** Heasuk Jeon-Kramm  
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**  
Nordwestzentrum; € 195

## Niederländisch

### 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

## Russisch

### 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 Kubitzka; 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 Kubitzka; Maria Flock  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**25. – 29. Sep. 2023, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## Spanisch

### 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

**4512-25 Nord** Julia Angelica Escolar de Gruben  
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **07. Okt. – 20. Jan., 14x**  
Nordwestzentrum; € 190

**4512-50 Nord** Claudia Blijham-Sievers  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Nov. – 25. Jan., 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

### 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

**4522-35 Nord** Miguel Antonio Ibanez Hidalgo  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr,  
**18. Sep. – 27. Nov. 2023, 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

## 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

**4523-12 Nord** Claudia Blijham-Sievers  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 05. Dez., 10x**  
Nordwestzentrum; € 135

## 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



### 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.



# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Computer und Internet

### Fit am Computer

#### Windows 10 und Internet

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

**5014-21 Nord** Biljana Varzic  
Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. – 16. Nov., 4x**  
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

### Erste Schritte am Computer

#### Windows 10, Word 2019, Internet

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

Inhalte:

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



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

**5015-23 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

**5016-25 Nord**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 280, 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

## 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

## Smartphones und Tablets

### Smartphone Android – Grundfunktionen

#### Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5065-23 Nord** Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. + 23. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 65

## Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

### Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone. Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

**5066-23 Nord** Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

## Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

### Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

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

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement, 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

**5069-23 Nord** Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 35



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

## Textverarbeitung

### Word 2019 I

#### Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5100-23 Nord** Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 18. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 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 Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) oder vergleichbare Kenntnisse

### 5103-23 Nord *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Dez., 2x**

Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

## Tabellenkalkulation

### Excel 2019 I

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

### 5140-23 Nord *Lutz Kotthoff*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. – 27. Sep., 4x**

Nordwestzentrum; € 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

### 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

### 5141-27 Nord *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 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

**5142-27 Nord** Klaus-Dieter SchmidtSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. + 17. Dez., 2x**

Nordwestzentrum; € 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

**5143-23 Nord**  Anja GeilingMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. – 03. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 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

**5144-25 Nord** Klaus-Dieter SchmidtSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

**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 layouts und entwickeln
- Programmierhilfen benutzen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen, um Makroabsturz zu vermeiden

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

**5162-27 Nord**  Oliver OchssnerMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

**Präsentation****PowerPoint 2019 I****Basiswissen für den Einstieg**

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

Inhalte u.a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
  - Folientexte und Absätze formatieren
  - Designs anwenden und verändern
  - Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
  - Folien und Handzettel drucken
  - Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF
- Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (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

## 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

**5232-23 Nord** Biljana Varzic  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan. – 07. Feb., 4x**  
Nordwestzentrum; € 125, Mat. Kosten € 5

## Bürokommunikation

### 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

**5250-23 Nord** Heidi Katting  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez., 1x**  
Nordwestzentrum; € 65

## Kombinationskurse – MS Office

### Word, Excel und PowerPoint 2019 I

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

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

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern  
Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2019 I, Excel 2019 I und PowerPoint 2019 I.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-23 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

## Audio, Video, Animation, 3D

### 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

## 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.

### 5461-23 Nord Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Jan. + 28. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 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

### 5470-23 Nord Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## Projektmanagement

### Projekte professionell planen und kontrollieren

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

Themen:

- Projektvorbereitung
- 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

NEU im Programm

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



# 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](mailto:carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de)

## 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.

**6005-59 Nord** ☒ *Gabriele Endisch; Anja Taschner*  
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **04. Sep. – 20. Dez., 28x**  
Nordwestzentrum; € 120

## 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

## 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., Telefon: 0176/144 983 09

#### ● 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

### 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

### 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 5) erwerben.





# junge vhs

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)

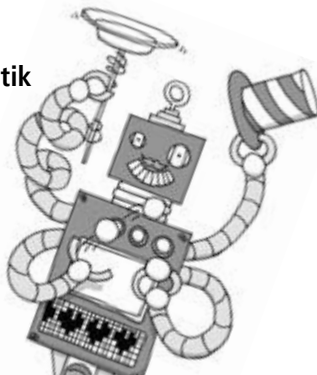
## Nicht mit mir!

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

**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

### 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

## Kreativwerkstatt

### Ferienkurs, 8 – 12 Jahre

**6727-53 Nord** Katja Piontek  
Fr – So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. – 29. Okt., 3x**  
Nordwestzentrum; € 65

## 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

## 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

%

## 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.

# 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:

Daniela Lieske

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)



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

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

**Sprechen Sie uns an!**

## 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

### Aufräumen und Ausmisten

**7102-56 Nord** Dr. Robyn Handel

Di, 14.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

### Vorsorgerecht

**7107-51 Nord** Andreas Keßler

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 10

## Einführung in das Gedächtnistraining

### Das merk ich mir!

**7111-51 Nord** Petra Wagner

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. Sep., 1x**  
Nordwestzentrum; € 22

## 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

## 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

## Gitarrenensemble

**7123-51 Nord** Brigitte Kilp

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 14x**  
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 129

## 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

## Gutes Hören

**7129-51 Nord** Dr. Margarethe Wittmann  
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Nov., 1x**  
Nordwestzentrum; € 10

## Hatha-Yoga 60+

**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

**Sprachkurse können  
auch mit einer kleinen  
Teilnehmerzahl stattfinden.**

Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine, bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine. Entscheidend ist der zweite Kurstermin.



## Feldenkrais®

### Bewusstheit durch Bewegung

**7132-51 Nord** Sara Flora; N.N.  
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **06. Sep. – 08. Nov., 8x**  
Nordwestzentrum; € 72

**7132-53 Nord** Sara Flora  
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **15. Nov. – 31. Jan., 9x**  
Nordwestzentrum; € 81

## 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

**7134-58 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

**7134-62 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

## Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

**7135-51 Nord** Dr. Yvonne Voß  
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 13x**  
Nordwestzentrum; € 78

## 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

## 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

### 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

**7139-55 Nord** *Daniela Kupczik*

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **14. Sep. – 01. Feb., 14x**

Nordwestzentrum; € 84

## 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

## 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

**7142-59 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 Lernstufe B1

Lehrwerk: English File Intermediate Fourth Edition, Student's Book with iTutor, Oxford University Press, ca. ab Lektion 5

**7142-67 Nord** *Karla Lourenco*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 130

## Englisch 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

## 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

## 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



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

## 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

### 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

## Android-Smartphone I

### Die Grundfunktionen

**7168-50 Nord** Biljana Varzic

Mi + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. – 06. Okt., 3x**  
Nordwestzentrum; € 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

## Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

### Individuelle Termine nach Vereinbarung

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones oder iPads immer wieder vor kleinen Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? Warum nicht mal junge Leute fragen, die damit aufgewachsen sind? In unseren neuen Einzel-Sprechstunden geht ein „digital bewanderter“ jugendlicher Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung. Anfänger/-innen empfehlen wir erst eine Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

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.

# Studium Generale

## Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

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

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

### Teilnahme in Präsenz oder online möglich

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

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

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

Das Zusteigen ist jederzeit möglich.



Das weiß doch jeder! Die Welt ist ein großes rundes Glas mit Wasser.

### 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)

# VHS-Unterrichtsorte

## Begegnungszentren des Frankfurter Verbands



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

## Bethanien-gemeinde, Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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

## Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

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

## Evangelische Miriam-gemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

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

## Evangelische Miriam-gemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

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

Bus 60 → Im Uhrig

## Gut Hausen

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

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

## Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

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

## Michael-Ende-Schule Außenstelle

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

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

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

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte oder

Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

## Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



## VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

**VHS-Zentrum Nord (NWZ)**

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

**Telefon** 069 212-71501

**Fax** 069 212-71500

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

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

