

# Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit  
und ohne Behinderung



Liebe Leser, liebe Leserinnen,

alle Menschen sind in den Kursen der  
Volkshochschule Frankfurt willkommen!

In diesem Heft finden Sie wichtige Informationen  
über

- die Volkshochschule (VHS)
- Kurse für Menschen mit Behinderung
- Kurse, an denen Menschen mit und ohne  
Behinderung gut gemeinsam teilnehmen können
- Kurse, die für Inklusion wichtig sind
- Anmeldung und Preise
- Barrierefreiheit in der VHS

Viel Spaß beim Lesen  
und bis bald in der VHS!

Danke!

Wir danken allen Partnern und Partnerinnen, die  
mit uns zusammenarbeiten, für die Unterstützung  
unseres Angebots für Menschen mit und ohne  
Behinderung.

## Inhalt

Die Volkshochschule Frankfurt .....	4
Lesung und Diskussion .....	7
Gut miteinander sprechen .....	8
Englisch .....	9
Lesen, Schreiben, Rechnen .....	11
Natur, Umwelt, Ernährung .....	15
Tanz und Körpererfahrung .....	17
Fitness, Gymnastik und Sport .....	25
Kunst mit allen Sinnen erleben .....	31
Fotografie .....	32
Kreatives Gestalten .....	33
Zeichnen und Malen .....	34
Computer und Internet .....	38
Smartphones und Tablets .....	48
Leichte Sprache – Kommunikation ohne Barrieren .....	51
Deutsche Gebärdensprache .....	53
Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word ...	59
Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung .....	61
Filmforum Höchst .....	62
Barrierefreiheit .....	63
Allgemeine Informationen .....	69
Projekt „Kurs auf Inklusion“ .....	75

# Die Volkshochschule Frankfurt

Die Volkshochschule Frankfurt ist eine Schule für alle.  
Die Abkürzung ist: VHS.

An der VHS gibt es Kurse und viele andere Veranstaltungen.

Sie können wählen, worauf Sie Lust haben und was Sie interessant finden!

Die meisten Kurse und Veranstaltungen an der VHS kosten Geld.

Aber es gibt auch ermäßigte Preise und kostenfreie Angebote.

Die VHS ist ein Ort für **lebenslanges Lernen**.

Das heißt: Auch wenn die Schulzeit schon vorbei ist und Sie eine Arbeit haben, können Sie an der VHS viele neue Dinge lernen und andere Menschen kennenlernen.

Deshalb sind die meisten Kurse für Erwachsene gedacht.



Eingang der Volkshochschule in der Sonnemannstraße.  
© Volkshochschule Frankfurt am Main

## Was hat die VHS im Programm?

Die VHS hat ein volles Programm:

Hier gibt es mehr als 2500 Kurse und andere Veranstaltungen.

Die VHS bietet Kurse zu diesen Themen an:

- Frankfurt und Umgebung
- Sport und Gesundheit
- Computer und Internet
- Englisch und andere Sprachen
- Verhalten, zum Beispiel: Freundschaft oder Umgang mit Streit
- Umwelt und Natur
- Musik und Kunst
- Politik, Gesellschaft und kultureller Austausch
- Lesen, Schreiben, Rechnen

Außerdem gibt es an der VHS diese Veranstaltungen:

- Bildungsurlaub  
Ein Bildungsurlaub ist ein langer Kurs, der mehrere Tage dauert. Wenn man arbeitet, bekommt man Extra-Urlaub dafür.
- Führungen durch Frankfurt und an besondere Orte in der Stadt
- Ausflüge in die Region, zum Beispiel auf eine Burg oder in die Natur
- Vorträge
- Konzerte und Theater-Aufführungen
- Buch-Vorstellungen und Lesungen
- Kino im Filmforum Höchst  
Das Filmforum Höchst ist das Kino der VHS Frankfurt.

## Angebote für Menschen mit

### Behinderung

Die VHS ist eine Schule für alle. Deshalb können natürlich auch Menschen mit Behinderung hier Kurse machen und Veranstaltungen besuchen. Wir freuen uns auf Sie!

Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamt-Programm Herbst/Winter 2024/25.

In dieser Broschüre finden Sie Kurse für Menschen mit Behinderung und Kurse, die Menschen mit und ohne Behinderung gut zusammen machen können.

Das Gesamt-Programm erhalten Sie an allen Unterrichtsorten der VHS oder in den Stadtbibliotheken. Online finden Sie das Programm auf unserer Internet-Seite:

**vhs.frankfurt.de**

Bestimmt gibt es einen Kurs, den Sie interessant finden.

Aber vielleicht sind Sie nicht sicher, ob der Kurs zu Ihnen passt.

Dann können Sie uns anrufen und fragen.

Bitte rufen Sie uns bei Fragen zu inklusiven Angeboten unter dieser Telefon-Nummer an:  
**069 212 30606.**

## Lesung und Diskussion

### Werkstätten für Menschen

### mit Behinderung oder andere

### Arbeitsstellen?

Sind Werkstätten für viele Menschen mit Behinderung die einzige Arbeitsstelle? Gibt es andere Möglichkeiten, zu arbeiten? Oder könnten sich die Werkstätten verändern?

Ottmar Miles-Paul hat ein Buch geschrieben. Darin erzählt er über Menschen, die in einer Werkstatt für behinderte Menschen gearbeitet haben. Er hat aufgeschrieben, was sie dort erlebt haben. Und was sie verändern wollen.

Das Buch heißt: „Zündeln an den Strukturen“. Ottmar Miles-Paul und Sabine Lohner lesen aus dem Buch vor. Danach sprechen wir zusammen darüber, wo behinderte Menschen in Frankfurt arbeiten. Und welche Erfahrungen sie machen.

**Kursnummer: 9800-46**

**Lesung und Diskussion:** Ottmar Miles-Paul, Sabine Lohner

**Termin:** 28. November 2024

Donnerstag von 18:00 bis 20.00 Uhr.

**Ort:** Stadthaus Frankfurt

**Kosten:** Kostenlos

Anmeldung entweder mit der vhs-Kursnummer oder per Mail an: **inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de**

# Gut miteinander sprechen

## Giraffe und Wolf –

### wie kommen wir zusammen klar?

Sie wollen wissen, wie Sie mit anderen Menschen gut klar kommen?

In diesem Kurs lernen Sie die Giraffe und den Wolf kennen.

Die Giraffe und der Wolf wissen, warum wir uns manchmal mit anderen verstehen und manchmal nicht.

Wir finden heraus, weshalb Streit passiert.

Und wie Giraffe und Wolf miteinander klarkommen. Ihre Gefühle sind wichtig.

Was Sie sehen und hören, ist wichtig.  
Und was Sie brauchen.

Mit diesem Wissen können Sie gut mit anderen sprechen.

Wir lernen die Theorie von einem Mann namens Marshall Rosenberg.

Der Kurs ist für alle Menschen.

Bringen Sie gerne Freunde, Partner, Eltern oder Geschwister mit.

**Kursnummer: 1010-65**

**Kurs-Leitung:** Jutta Büttner

**Termine:** Samstag 13.30 bis 17.00 Uhr  
26. Oktober 2024

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 20 (Normalpreis)

# 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 kostenlosem 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](mailto:liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de)

**Kursnummer: 4205-07 Nord**

**Kurs-Leitung:** Tatiana Gorokhova

**Termine:** Es gibt 6 Kurstage  
14. September 2024 bis 02. November 2024  
Samstag von 10.30 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 4205-08 Nord  
**Kurs-Leitung:** Tatiana Gorokhova  
**Termine:** Es gibt 6 Kurstage  
09. November 2024 bis 14. Dezember 2024  
Samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Nordwestzentrum  
**Kosten:** € 60 (Normalpreis)



## Lesen, Schreiben, Rechnen

### 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)

**Kursnummer:** 0105-50 Nord

**Kurs-Leitung:** Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

**Termine:** Es gibt 16 Kurstage

05. September 2024 bis 30. Januar 2025

Donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** Kostenlos

**LEA Leseklub (Ostend)**

**Kursnummer: 0105-40**

**Kurs-Leitung:** Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

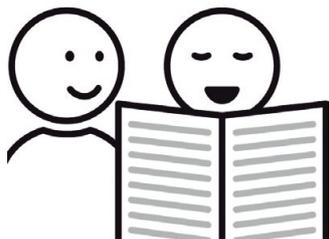
**Termine:** Es gibt 17 Kurstage

03. September 2024 bis 28. Januar 2025

Dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** Kostenlos



## Lesen und Schreiben

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen  
Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

Anmeldung: Lebenshilfe e. V., Tel. 0176 144 983 10

**Kursnummer: 6099-53**

**Kurs-Leitung:** Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla

**Termine:** Es gibt 13 Kurstage

30. August 2024 bis 20. Dezember 2024

Freitags von 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** Kostenlos

**Kursnummer: 6099-54**

**Kurs-Leitung:** Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla

**Termine:** Es gibt 13 Kurstage

30. August 2024 bis 20. Dezember 2024

Freitags von 16.30 bis 18.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** Kostenlos

## Umgang mit Zahlen – Rechnen

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Plus und Minus, Mal-Nehmen und Geteilt-Rechnen:  
In diesem Kurs wiederholen wir die verschiedenen Rechen-Arten. Samstags, und so, dass es Spaß macht. Mit Würfeln, Lineal und vielen Rechenspielen.

Wir messen auch mit einem Meter-Maß. Außerdem üben wir das Aufrunden und Abrunden von Zahlen. Und wir vergleichen kleine und große Summen. Das hilft zum Beispiel beim Einkaufen oder beim Kochen und Backen.

Es ist wichtig für den Kurs, dass Sie zählen können.  
Bitte bringen Sie ein Lineal mit.

Abc!  
+123

Anmeldung: Lebenshilfe e. V., Tel. 0176 144 983 10

**Kursnummer: 6099-55 Nord**

**Kurs-Leitung:** Dennis Bruns

**Termine:** Es gibt 4 Kurstage

21. September 2024 bis 9. November 2024

Samstags von 10.00 bis 14.30 Uhr

**Ort:** Gut Hausen (Lebenshilfe)

**Kosten:** Kostenlos

## Lese- und Schreibtraining

### mit dem Computer

Das Lernportal [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de) wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.

Zunächst lernen Sie, wie Sie den Computer bedienen. Sie arbeiten dann im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen. So langsam oder so schnell, wie es für Sie passt. Eine Lern-Beraterin ist dabei.

**Kursnummer: 6005-65**

**Kurs-Leitung:** Kursleiter:innen-Team

**Termine:** Es gibt 26 Kurstage

9. September 2024 bis 20. Januar 2025

Montag und Mittwoch von 17.15 bis 19.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 120 (Normalpreis)

# Natur, Umwelt, Ernährung

## Heil-Kräuter und

### ihre Zeichen-Sprache

#### Herbst-Spaziergang über den Hauptfriedhof

Wie haben Menschen früher mit Pflanzen geheilt? Wie konnten sie die Wirkung von Pflanzen kennen lernen – ohne Labor und moderne Wissenschaft? Sie haben die Zeichen-Sprache der Pflanzen gedeutet. Bei diesem Spaziergang geht es um die Zeichen-Sprache ausgewählter Pflanzen.

Wir beobachten, wie die Pflanzen aussehen und riechen. Wir lernen ihre Heilkraft kennen. Und wir erforschen, wie Aussehen und Geruch mit der Heilkraft zusammenhängen.

**Kursnummer: 0303-60**

**Kurs-Leitung:** Regine Ebert

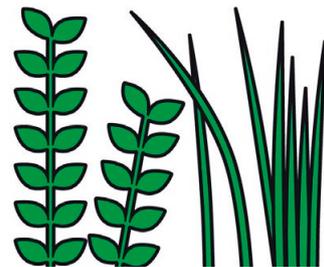
**Termin:** 12. September 2024

Donnerstag von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Hauptfriedhof Altes Portal

Eckenheimer Landstr. 188–190; € 12

**Kosten:** € 12 (Normalpreis)



## Weihnachts-Gewürze

Ein interessanter Kurs über Zimt, Kurkuma, Ingwer und viele andere Gewürze.

Wir sprechen über Gewürze aus der Weihnachts-Bäckerei. Wie sie früher verwendet wurden. Wie sie im Körper wirken. Und wofür wir Gewürze noch verwenden können.

Es gibt Tipps:

Wo wir Gewürze einkaufen können.

Und wie wir Gewürze zu Hause aufheben, damit sie lange frisch bleiben.

Wir spüren, schnuppern und schmecken Gewürze. Es gibt leckere Plätzchen und eine Rezept-Sammlung.

Wir mischen uns selbst Gewürze für Weihnachts-Tee. Oder für Glüh-Wein. Oder für Kaffee.

Bitte mitbringen: Schreib-Zeug, ein Schraub-Glas (z.B. Honig-Glas)

**Zusatz-Kosten:** ca. € 6 – 10 für Glühwein-Gewürz oder Weihnachts-Tee (im Kurs zu zahlen)

**Kursnummer:** 3260-51

**Kurs-Leitung:** Dörte Fischer

**Termin:** 30. November 2024

Samstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 32 (Normalpreis)



## Tanz und Körpererfahrung

### Welche Tanzsprache sprichst Du?

Wir lassen unsere Körper über Bewegung sprechen.

Ohne Worte hören wir ihnen zu. Wir bewegen uns zu verschiedener Musik. Wir tanzen wild, schnell, langsam und auch sanft. Alle Menschen können tanzen. Welche Tanzsprache sprichst Du?

Rollstuhlfahrer:innen sind herzlich willkommen.

**Kursnummer:** 2203-60

**Kurs-Leitung:** Fanni Schack

**Termin:** 22. September 2024

Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 24 (Normalpreis)

### Tanz und Ausdruck

In diesem Kurs haben wir die Freiheit, uns über Bewegung und Tanz einzigartig auszudrücken. Fantasie, Miteinander-Sein und Gefühle werden in Bewegung umgesetzt. Sie entdecken viele neue Möglichkeiten, sich mit Ihrem Körper mitzuteilen. Entweder alleine oder mit anderen zusammen. Für diesen Kurs sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

**Kursnummer:** 2207-51

**Kurs-Leitung:** Richard Weber

**Termin:** 28. September 2024

Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 40 (Normalpreis)

## Mein einzigartiger Körper

### und ich im Tanz

Der Kurs lässt Sie über Bewegung und Tanz Ihren einzigartigen Körper entdecken. Der Körper, der genauso wie er ist, zu sich selbst und zu anderen sprechen kann. Über Bewegung und Tanz den eigenen Körper annehmen. Seine uneingeschränkte Ausdrucksfähigkeit entdecken. Jeder Körper ist einzigartig, unverwechselbar und einfach nur richtig, so wie er ist. Dieser Workshop zeigt Wege auf, das zu erfahren. Keine Grundkenntnisse nötig.

**Kursnummer: 2208-51**

**Kurs-Leitung:** Richard Weber

**Termin:** 30. November 2024

Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 40 (Normalpreis)



## Contact Improvisation

Contact Improvisation ist eine Tanzform aus den 1970er Jahren. Wir achten auf unsere eigene Bewegungsmöglichkeit. Wir versuchen, im Tanz aufmerksam wahrzunehmen und achtsam zuzuhören. Der Tanz entwickelt sich, wenn sich zwei Körper begegnen; sich Gewicht geben und nehmen, berühren und berührt werden, tragen und getragen werden. Körperliche Möglichkeiten werden im Tanz erforscht, sanft und poetisch, wild und akrobatisch. Das Balancieren von verschiedenen Kräften steht im Mittelpunkt des Workshops. Sie lernen Grundlagen der Tanzform kennen, zentrieren den Körper, erweitern die Beweglichkeit und steigern Ihre Präsenz. Keine Grundkenntnisse nötig.

**Kursnummer: 2208-61**

**Kurs-Leitung:** Britta Schönbrunn

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

16. November 2024 und 17. November 2024

Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

und Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 80 (Normalpreis)



## Tanzen und wandern

### im NaturRaum (Taunus)

Wald und Wiesen als Quelle für Kraft und innere Ruhe! Wandern, dabei die Sicht immer wieder wandeln und den Alltag ziehen lassen. Tanzen, Gedanken und Gefühle freisetzen und an kraftvollen Orten auftanken. Ziel dieses Ausfluges ist Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen. Sich mit der eigenen Kraft verbinden und alle Sinne wecken. Im Miteinander sich bewegen kreativ, lebendig und dabei ganz authentisch sein. So können Sie voller Energie in die kommende Woche starten.

Keine Grundkenntnisse erforderlich, aber gute Ausdauer und Freude am Bewegen.

Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe, entsprechend der Witterung. Bringen Sie Proviant und Wasser mit.

**Kursnummer:** 2210-51

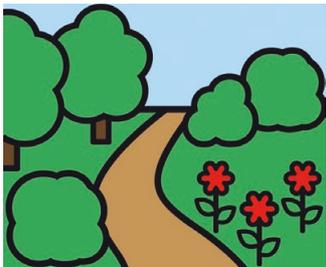
**Kurs-Leitung:** Britta Schönbrunn

**Termin:** 21. September 2024

Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Ort: Treffpunkt:** Taunusinformationszentrum Hohemark

**Kosten:** € 48 (Normalpreis)



## Bewegungs-Chor nach Laban

Möchten Sie Ihren Körper auf sanfte und kreative Weise in Bewegung bringen? Im Bewegungs-Chor steht die Freude an der Bewegung und der Austausch mit anderen im Mittelpunkt. Nach einem Aufwärmen für den Körper und für die Sinne geht es auch schon los. Sie lernen Elemente der freien Bewegung und treten dabei über die Bewegung in Kontakt mit sich selbst, Ihrer Umgebung und den anderen Teilnehmer:innen. Dieses ganzheitliche Erlebnis setzt positive Impulse für Ihren Körper, Ihre Sinne und Ihr Bewusstsein frei. Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt. Kommen Sie bitte deshalb dem Wetter entsprechend gekleidet und in bequemem Schuhwerk. Keine Grundkenntnisse nötig.

**Kursnummer:** 2211-51

**Kurs-Leitung:** Gabrielle Staiger

**Termin:** 07. September 2024

Samstag von 10.00 bis 12.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 16 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 2211-52

**Kurs-Leitung:** Gabrielle Staiger

**Termin:** 10. November 2024

Sonntag von 11.00-13.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 16 (Normalpreis)

## Einführung in Contemporary

### Dance – modernes Tanzen

Im Mittelpunkt stehen der harmonische Zusammenfluss von Körper, Raum und Zeit. Um den Körper vorzubereiten, beginnen Sie mit umfassenden Aufwärm-Bewegungen für die Wirbelsäule. Danach lernen Sie – vom Körper aus – das Konzept des Führens. Sie probieren unterschiedliche Möglichkeiten aus. Es folgen einfache Tanzkombinationen. Sie tanzen am Boden und im Stand. Sie verbessern Ihre Körper-Wahrnehmung. Dabei hilft Ihnen der Atem. Sie lernen, sich mit der Schwerkraft zu bewegen.

**Kursnummer: 2212-51**

**Kurs-Leitung:** Gabrielle Staiger

**Termin:** 14. September 2024

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 24 (Normalpreis)

**Kursnummer: 2212-53**

**Kurs-Leitung:** Gabrielle Staiger

**Termin:** 26. Januar 2025

Sonntag von 11.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 24 (Normalpreis)

### Vogue

Vogue Femme ist ein eleganter und ausdrucksstarker Tanz-Stil. Diesen Tanz-Stil haben Menschen entwickelt, die nicht nur Mann oder Frau lieben. Oder die sich als ein anderes Geschlecht fühlen. Der Tanz kombiniert Pose, Bewegung und Drama. Eine Pose ist, wie jemand steht oder sitzt. Ein Drama ist ein Theaterstück, das oft eine spannende Geschichte erzählt.

Sie lernen Hintergründe und Grundlagen des Tanzes sowie eine Tanzgestaltung kennen.

Vogue Femme ist mehr als nur Tanzen – es ist eine Form der Selbstdarstellung. Mit Übung, Hingabe und Selbstvertrauen können Sie diesen beeindruckenden Tanz-Stil meistern und Ihre eigene Geschichte erzählen!

**Kursnummer: 2213-51**

**Kurs-Leitung:** Miguel Angel Osorio Mena

**Termin:** 02. November 2024

Samstag von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 16 (Normalpreis)

**Kursnummer: 2213-52**

**Kurs-Leitung:** Miguel Angel Osorio Mena

**Termin:** 18. Januar 2025

Samstag von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 16 (Normalpreis)

### Lindy Hop

Lindy Hop ist Tanz aus Amerika. Er ist über hundert Jahre alt. Mit diesem Tanz haben wir viel Spaß. Wir lernen die ersten Schritte von Lindy Hop. Wir können dann selbst entscheiden, welche Schritte wir zusammen als Paar tanzen.

Im Kurs können alle mitmachen: Anfänger oder Personen mit Grund-Kenntnissen.

**Kursnummer: 2219-51**

**Kurs-Leitung:** Marcus Weis

**Termin:** 09. November 2024

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 21 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 2219-52

**Kurs-Leitung:** Marcus Weis

**Termin:** 11. Januar 2025

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 21 (Normalpreis)

## Lindy Hop zur Auffrischung

Wenn Sie schon einmal Lindy Hop getanzt haben, ist dieser Kurs für Sie richtig. Hier kann ausprobiert, geübt und getanzt werden. Weiter können spezielle Figuren oder Techniken besprochen werden.

**Kursnummer:** 2219-60

**Kurs-Leitung:** Marcus Weis

**Termin:** 16. November 2024

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 21 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 2219-61

**Kurs-Leitung:** Marcus Weis

**Termin:** 26. Januar 2025

Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 21 (Normalpreis)

# Fitness, Gymnastik und Sport

## Zumba auf dem Stuhl

Tanzen mit viel Energie im Sitzen  
Wir tanzen Zumba im Sitzen, schwungvoll und mit viel Energie.

Die Bewegungen sind leicht zu lernen.

Mit den Übungen fördern wir unsere Bewegun-  
gsfähigkeit und unsere Konzentration.

Die Musik macht gute Laune und sorgt für eine  
lockere Stimmung.

Für alle, die nicht lange stehen können oder die  
einen Rollstuhl nutzen.

**Kursnummer:** 7133-80

**Kurs-Leitung:** Jolly Thakkar

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage.

03. September 2024 bis 26. November 2024

Dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium

**Kosten:** € 75 (Normalpreis)



## Wirbelsäulen-Gymnastik

Wirbelsäulen-Gymnastik ist ein Training für den Rücken.

Die Rücken-Muskulatur wird gestärkt und entspannt sich.

Unser ganzer Körper wird beweglich.

Wir lernen, unseren Körper gut zu spüren.

Schmerzen im Rücken können weniger werden. Wir lernen, wie wir uns im Alltag gesund bewegen können.

Der Kurs ist keine Kranken-Gymnastik. Bei Beschwerden bitte mit dem Arzt oder der Ärztin vor Beginn des Kurses sprechen.

### Vormittags

**Kursnummer:** 3720-51 West

**Kurs-Leitung:** Elfrun Wagner

**Termine:** Es gibt 7 Kurstage  
09. September 2024 bis 04. November 2024  
Montags von 09.30 bis 10.30 Uhr

**Ort:** BIKUZ Sporthalle

**Kosten:** € 42 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 3720-52 West

**Kurs-Leitung:** Elfrun Wagner

**Termine:** Es gibt 6 Kurstage  
12. September 2024 bis 07. November 2024  
Donnerstags von 09.15 bis 10.15 Uhr

**Ort:** BIKUZ Sporthalle

**Kosten:** € 36 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 3720-53 West

**Kurs-Leitung:** Elfrun Wagner

**Termine:** Es gibt 8 Kurstage  
18. November 2024 bis 27. Januar 2025  
Montags von 09.30 bis 10.30 Uhr

**Ort:** BIKUZ Sporthalle

**Kosten:** € 48 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 3720-54 West

**Kurs-Leitung:** Elfrun Wagner

**Termine:** Es gibt 8 Kurstage  
21. November 2024 bis 30. Januar 2025  
Donnerstag von 09.15 bis 10.15 Uhr

**Ort:** BIKUZ Sporthalle

**Kosten:** € 48 (Normalpreis)

## Sitz-Gymnastik

### Gymnastik auf dem Stuhl

Im Sitzen können wir einfache Übungen für unsere Muskeln durchführen. Dadurch wird unsere Beweglichkeit verbessert. Wir fühlen uns fit.

Wir üben mit viel Spaß und zu Musik.

Manchmal verwenden wir kleine Hilfsmittel.

Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet den Körper und schont die Kräfte.

Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Geh-Behinderungen und für Menschen mit einem Rollstuhl.

**Kursnummer:** 7133-51 Nord  
**Kurs-Leitung:** Dr. Yvonne Voß  
**Termine:** Es gibt 14 Kurstage  
26. August 2024 bis 09. Dezember 2024  
Montags von 09.45 bis 10.45 Uhr  
**Ort:** Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str. 32  
**Kosten:** € 90 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 7133-52 Nord  
**Kurs-Leitung:** Petra Heller  
**Termine:** Es gibt 17 Kurstage  
11. September 2024 bis 29. Januar 2025  
Mittwochs von 09.30 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** Begegnungszentrum  
Ginnheimer Landstr. 172 – 174  
**Kosten:** € 110 (Normalpreis)

## Karate ohne Kampf-Übungen

Körperliche Kampfübungen finden im Gesundheits-Karate nicht statt. Stattdessen wird Ihnen Ihr Kursleiter Peter Frickhofen helfen, Ihre Gesundheit zu fördern. Mit Gymnastik und mit altersgerechten Karate-Techniken können Sie die Beweglichkeit Ihrer Gelenke verbessern, den Erhalt und Aufbau von Muskulatur fördern und Ihr Gleichgewicht trainieren. Gleichzeitig kann dieses ganzheitliche Training Ihre Konzentration und ihre Reaktion verbessern. Machen Sie mit: Regelmäßiges Karate-Training macht Spaß und kann sich positiv auf Selbstvertrauen und Selbstsicherheit auswirken. Außerdem kann Karate zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen.

**Kursnummer:** 7129-51 West  
**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen  
**Termine:** Es gibt 7 Kurstage  
17. September 2024 bis 29. Oktober 2024  
Dienstags von 09.30 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum  
**Kosten:** € 52 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 7129-52 Nord  
**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen  
**Termine:** Es gibt 7 Kurstage  
17. September 2024 bis 29. Oktober 2024  
Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr  
**Ort:** Nordwestzentrum  
**Kosten:** € 52 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 7129-53  
**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen  
**Termine:** Es gibt 7 Kurstage  
17. September 2024 bis 29. Oktober 2024  
Dienstags von 13.30 bis 14.30 Uhr  
**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium  
**Kosten:** € 52 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 7129-54 West  
**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen  
**Termine:** Es gibt 9 Kurstage  
12. November 2024 bis 28. Januar 2025  
Dienstags von 09.30 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum  
**Kosten:** € 67 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 7129-55 Nord  
**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen  
**Termine:** Es gibt 9 Kurstage  
12. November 2024 bis 28. Januar 2025  
Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr  
**Ort:** Nordwestzentrum  
**Kosten:** € 67 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 7129-56  
**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen  
**Termine:** Es gibt 9 Kurstage  
12. November 2024 bis 28. Januar 2025  
Dienstags von 13.30 bis 14.30 Uhr  
**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium  
**Kosten:** € 67 (Normalpreis)

## Yoga und Entspannung

### Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra bedeutet Schlaf-Yoga.

Wir beginnen, unseren Körper zu lockern. Über verschiedene Entspannungswege kommen wir langsam in eine tiefe Entspannung.

Weitere Übungen machen wir im Liegen oder im Sitzen.

Anspannungen können sich lösen.

Am Ende fühlen wir uns erfrischt und klar.

**Kursnummer:** 3570-54 West  
**Kurs-Leitung:** Dörte Fischer  
**Termin:** 13. Oktober 2024  
Sonntag von 10.00 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum  
**Kosten:** € 40 (Normalpreis)



# Kunst mit allen Sinnen erleben

## Kunst-Führung

### Nicht (nur) durch das Sehen: Die Kunst von Gustav Metzger

Fabian Korner ist Kulturwissenschaftler und engagiert sich für Inklusion. Er führt durch die Ausstellung des Künstlers Gustav Metzger im TOWERMMK. Er fragt dabei, was wir in der Ausstellung wahrnehmen, wenn wir nicht sehen. Welche Teile eines Kunst-Werkes können wir über das Hören, Riechen oder Tasten wahrnehmen? Was erfahren wir dabei über eine Ausstellung? Und was erfahren wir über die künstlerische Arbeit einer Person?

Was hat das nicht Sichtbare, das gezielte Verbergen, das Aktivistische in Metzgers Werk mit Widerstand, mit Erinnern und mit der Geschichte zu tun? Diesen Fragen geht Fabian Korner zusammen mit Katharina Mantel, Kunstvermittlerin, und den Teilnehmenden nach.

Für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Workshop ist kostenfrei. Der Eintrittspreis für das Museum ist vor Ort zu entrichten.

Eine Kooperation der Volkshochschule Frankfurt und des MUSEUM MMK FÜR MODERNE KUNST

**Kursnummer:** 0108-80  
**Kurs-Leitung:** Fabian Korner und Katharina Mantel  
**Termin:** 6. Oktober 2024  
Sonntag von 11.30 bis 13.00 Uhr  
**Treffpunkt:** TOWER MMK Taunusturm  
Museum für moderne Kunst  
**Kosten:** Kostenlos

# Fotografie

## Frankfurt – Stadt der Fotografinnen

Bilder ansehen, Bilder machen

Frankfurt hat sich in den vergangenen 200 Jahren sehr verändert und ist eine Großstadt geworden. Diese Entwicklung sehen wir besonders, wenn wir alte Fotos von Frankfurt betrachten und mit der Stadt von heute vergleichen.

Das Historische Museum Frankfurt zeigt Fotos von 40 Fotografinnen aus den letzten 200 Jahren. Die Ausstellung sehen wir uns an und sprechen dabei über die Fotos.

Später fotografieren wir unser Frankfurt mit der eigenen Kamera. Eine Fotografin und ein Fotograf leiten den Kurs.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich für Fotos interessieren.

Für Menschen mit und ohne Behinderung geeignet. Sie können mit digitaler Kamera oder Smartphone teilnehmen.

**Kursnummer:** 2412-40

**Kurs-Leitung:** Anouchka Olszewski; Peter Giefer

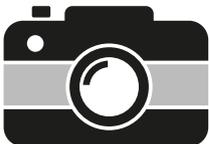
**Termin:** 31. August 2024

Samstag von 10.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Historisches Museum Frankfurt

**Treffpunkt:** Eingang des Historischen Museums Frankfurt

**Kosten:** € 30 (Normalpreis)



# Kreatives Gestalten

## Papierwerkstatt –

## handgefertigte Karten

**Mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache**

Aus verschiedenen Materialien wie Tonkarton, Wellpappe, Bändern, Geschenkpapier, Stempel, Stanzen, Prägefolder, Servietten und Folien gestalten Sie etwa vier individuelle Karten für Weihnachten und Neujahrswünsche sowie Geschenkanhänger. Sie lernen Techniken und Ideen kennen, die Sie selbst umsetzen können.

Bitte mitbringen: kleine scharfe Bastelschere, Kleber oder Klebestift, Bleistift, Lineal oder Geodreieck, und falls vorhanden Pinzette und Federmesser (Cutter) mit Unterlage.

**Zusatz-Kosten:** ca. € 15 für das Karten-Material wie Papiere, Bänder, Farben und Schablonen etc. (im Kurs zu zahlen).

**Kursnummer:** 2602-61

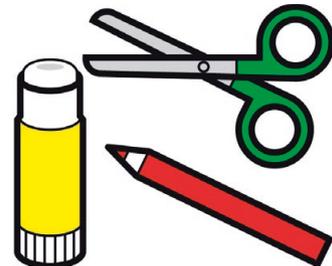
**Kurs-Leitung:** Silvia Bischof

**Termin:** 19. Dezember 2024

Donnerstag von 15.30 bis 17.45 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 17 (Normalpreis)



# Zeichnen und Malen

## Skizzieren und Zeichnen

In diesem Kurs zeichnen Sie Gegenstände aus dem Alltag.

Eine Skizze ist eine Vor-Zeichnung. Manchmal ist es gut, nicht zu viel zu zeichnen.

Und Dinge wegzulassen.

So ist das Wichtige im Bild.

Sie lernen, was vorne im Bild ist.

Und was hinten ist.

Sie zeichnen große oder kleine Dinge.

Und Sie lernen, wie Sie ein Bild gestalten können.

Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

**Kursnummer: 2513-51 West**

**Kurs-Leitung: Johannes Westenberger**

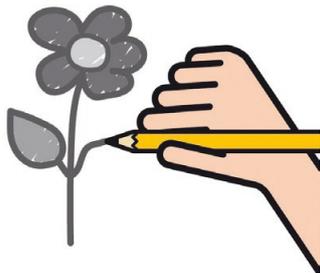
**Termine: Es gibt 2 Kurstage**

25. Januar 2025 und 26. Januar 2025

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

**Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum**

**Kosten: € 60 (Normalpreis)**



## Online: Zeichnen zum Stress-Abbau

Lernen Sie eine Zeichen-Technik kennen, mit der Sie sich entspannen können: Neuro-Graphik. Ein Thema, das Sie beschäftigt, wird mit einfachen Formen auf das Papier gebracht. Sie können ein Bild zeichnen, das Sie immer wieder ansehen können und das auch später noch wirkt.

Sie benötigen keine Vor-Kenntnisse.

Bitte halten Sie Papier und Stifte bereit: DIN A-4 Papier, Buntstifte, Spitzer, schwarzer Fineliner, schwarzer Filzstift und Kugelschreiber.

**Kursnummer: 2530-54**

**Kurs-Leitung: Annika Licht**

**Termine: Es gibt 3 Kurstage**

10. September 2024 bis 24. September 2024

Dienstags von 18.30 bis 21.00 Uhr

**Ort: Online**

**Kosten: € 50 (Normalpreis)**

## Gestalten mit Collage und Acryl

Wir malen Bilder auf eine Leinwand.

Wir verwenden dazu Fotos aus Zeitungen.

Oder eigene Fotos, oder Fotokopien.

Wir kleben sie auf eine Leinwand.

Dann können wir sie übermalen.

Und später Lack darüber malen.

So werden die Bilder bunt und einzigartig.

Bitte mitbringen: Leinwand: Keil-Rahmen, nicht größer als 30 × 30 cm oder 30 × 40 cm), Fotos oder Foto-Kopien oder farbige Papier-Schnipsel. Wenn Sie eigene Acryl-Farben und Pinsel haben, können Sie sie mitbringen.

Es gibt ein Info-Blatt. Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

**Zusatz-Kosten:** ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

**Kursnummer:** 2530-60

**Kurs-Leitung:** Kathrin Rölle

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

02. November 2024 und 03. November 2024

Samstag von 13.00 bis 18.00 Uhr

und Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 66 (Normalpreis)

## Aquarellieren

Aquarell-Malen ist Malen mit Farbe und Wasser.

Die Farben fließen auf dem Bild zusammen.

Im Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, mit Aquarell-Farben zu malen.

Und Sie lernen verschiedene Papier-Sorten kennen.

Sie besprechen auch Farb-Lehre und Bild-Gestaltung.

Sie lernen das Aquarell-Malen an einem Wochenende Schritt für Schritt kennen.

Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

**Kursnummer:** 2531-50 West

**Kurs-Leitung:** Johannes Westenberger

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

28. September 2024 und 29. September 2024

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 2531-52 Nord

**Kurs-Leitung:** Johannes Westenberger

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

16. November 2024 und 17. November 2024

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

## Acryl-Malen

Acryl-Farben sind vielfältig und kräftig.

Sie lernen mit Acryl-Farben zu malen. Mit einem Pinsel und Wasser.

Oder mit einem Spachtel.

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen.

Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

**Kursnummer:** 2540-52 Nord

**Kurs-Leitung:** Johannes Westenberger

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

14. September 2024 und 15. September 2024

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

# Computer und Internet

## Erste Schritte am Computer

### Maus, Tastatur, Dateien speichern und wiederfinden, Einstieg ins Internet

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Computer.

Sie müssen sich damit noch nicht auskennen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Texte schreiben und speichern
- das Internet-Programm bedienen
- die Google-Suche nutzen

Inhalte:

- Mein Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Wie lege ich Ordner an?
- Wie organisiere ich meine Inhalte?
- Wie richte ich Windows ein?
- Wie schreibe ich einen Brief auf dem Computer?
- Wie komme ich bei Problemen mit dem Computer weiter?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Keine Erfahrung oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer.



**Kursnummer:** 5014-20

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

01. Dezember 2024 und 08. Dezember 2024

Sonntags von 10.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 130 (Normalpreis)

### Erste Schritte am Computer für Menschen mit geringen Deutschkenntnissen (ab A2)

Hinweis:

In diesem Kurs orientieren sich Inhalte, Lerntempo und Methoden an den Bedürfnissen von Teilnehmenden mit geringen Deutschkenntnissen. Die Deutschkenntnisse sollten mindestens dem Niveau A2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen entsprechen.

**Kursnummer:** 5014-22

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

13. Oktober 2024 und 20. Oktober 2024

Sonntags von 10.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 130 (Normalpreis)



## Erste Schritte am Computer –

### Bildungsurlaub intensiv

Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet

**Kursnummer: 5015-20**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 5 Kurstage

28. Okt. 2024 bis 01. November 2024

Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 300 (Normalpreis)

**Kursnummer: 5015-22**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 5 Kurstage

06. Januar 2025 bis 10. Januar 2025

Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 300 (Normalpreis)

## Fit am Computer und im Internet

**Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT**

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang dem Computer?

Dann besuchen Sie diesen Kurs!

In diesem Kurs lernen Sie:

- Bedienung der Windows 11 Oberfläche
- Was kann das Betriebs-System Windows 11?
- Wie können Sie Dateien und Ordner verschieben?
- Wie können sie Dateien und Ordner wiederfinden?
- Wie können Sie besser im Internet suchen?

Inhalte:

- Bedienung der Windows 11 Oberfläche
- Datei-Verwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Such-Maschinen
- Das Schreib-Programm Word
- Das Kalender-Programm Outlook
- Das selbst lernende Programm ChatGPT

Der Kurs wird als Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten.

Im Bildungs-Urlaub besprechen Sie zusätzlich gesellschaftliche und politische Inhalte.

Sie haben mehr Zeit für die praktischen Übungen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und Internet.

### Kompakt-Kurs

**Kursnummer: 5016-20**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

26. Januar 2025 und 02. Februar 2025

Sonntags von 10.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 130 (Normalpreis)

### Bildungs-Urlaub intensiv

**Kursnummer: 5017-20**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 5 Kurstage

11. November 2024 bis 15. November 2024

Montag bis Freitag 09.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 300 (Normalpreis)

**Kursnummer: 5017-22 Nord**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 5 Kurstage

20. Januar 2025 bis 24. Januar 2025

Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 300 (Normalpreis)

## 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? Wir richten uns an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit 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!**

**Kursnummer: 5018-20**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termin:** 23. Januar 2025

Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 35 (Normalpreis)

## Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie lernen das Sortieren und Ordnen von Dateien auf dem Computer.

Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Wie ordne ich meine Festplatte?
- Wie lege ich Ordner an?
- Welche Reihenfolge ist dabei sinnvoll?
- Wie lösche, kopiere oder verschiebe ich Dateien oder Ordner?
- Wie gehe ich mit Daten-Trägern um?
- Daten-Träger sind zum Beispiel: CD, USB-Stick oder eine Cloud.
- Wie kann ich Dateigrößen verkleinern?
- Zum Beispiel als ZIP-Datei.
- Wie kann ich meine Datei sichern?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben den Kurs
- „Windows 11 Grundlagen/Computer und Internet“ mit der Kurs-Nummer 5014 schon besucht.
- Oder Sie kennen sich ähnlich gut aus.

**Kursnummer: 5019-20 Nord**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termin:** 17. Dezember 2024

Dienstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 35 (Normalpreis)

## Schneller tippen am Computer

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

Sie möchten beim Tippen am Computer weniger Fehler machen und Zeit sparen? Dann lernen Sie die Schreibtechnik des 10-Fingersystems am Computer kennen! Damit Sie sich besser merken können, wo die Tasten sind, werden im Kurs Tasten, Farben und Symbole miteinander verknüpft. Sie werden sehen, so fällt das Lernen leicht und macht Spaß! Wir setzen im Kurs eine Online-Lernplattform ein, die Sie nach dem Kurs zum weiteren Üben verwenden können. Je öfter Sie das 10-Fingersystem in Ihrer Freizeit üben, desto schneller können Sie die Tastatur bald ohne Hinsehen bedienen.

Hinweis: Dieser Onlinekurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorerfahrung mit der 10-Finger-Schreibtechnik am PC. Eine wöchentliche Übungszeit von ca. 60 Minuten (10 Minuten täglich) wird zwischen den Kursterminen mit dem Online-Schreibtrainer empfohlen.

**Kursnummer: 5020-20**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

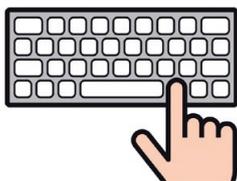
**Termine:** Es gibt 3 Kurstage

27. Januar 2025 bis 10. Februar 2025

Montags von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 75 (Normalpreis)



## Tipps und Tricks für den Computer-Alltag

Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie Ihren Computer viel nutzen.

Zum Beispiel surfen Sie oft im Internet.

Aber manchmal kommen Sie nicht weiter.

Sie möchten sicherer im Umgang mit dem Computer werden.

Und Sie möchten nicht immer andere fragen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Wie erstellt man einen Screen-Shot?
- Ein Screen-Shot ist ein Foto von der Computer-Oberfläche
- Wie erstellt man eine PDF-Datei?
- Eine PDF-Datei wird auf verschiedenen Geräten genauso angezeigt.
- Wie versendet man große Anhänge mit dem E-Mail-Programm?
- Wie installiert man ein Programm?
- Wie findet man dazu Tipps im Internet?

Die Kurs-Gruppe ist klein.

Sie können eigene Fragen stellen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Erfahrung im Umgang mit dem Computer und dem Internet.

**Kursnummer: 5034-20**

**Kurs-Leitung:** Stefan Heinrich

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

03. September 2024 und 05. September 2024

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 65 (Normalpreis)

## Online: Daten-Verwaltung

### und Daten-Sicherung

zwischen verschiedenen Geräten

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie Ihre Fotos, Ihre Musik oder Ihre Arbeits-Dokumente sortieren und sichern können.

Zum Beispiel, wenn sie auf unterschiedlichen Geräten, Speicher-Medien oder in der Cloud liegen.

Oder wenn der Speicher voll ist.

Oder wenn Sie sich ein neues Gerät gekauft haben.

Sie erfahren, wie sie Dateien auf mehreren Geräten nutzen können.

Zum Beispiel auf Smartphone, Tablet und Computer.

Im Kurs sprechen wir auch über Daten-Schutz. Das ist wichtig, wenn Sie zum Beispiel Kontakt-Daten in der Cloud speichern. Oder wenn Sie Online-Portale nutzen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Erfahrung im Umgang mit dem Computer und dem Internet.

**Kursnummer: 5036-20**

Kurs-Leitung Frank Thies

**Termine:** 24. Oktober 2024

Donnerstag von 18.00 bis 20.30 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 25 (Normalpreis)



## Online: Computer-Probleme lösen

In diesem Kurs lernen Sie Fehler-Meldungen zu verstehen.

Manchmal können Sie das Problem selbst lösen. Und manchmal brauchen Sie dazu Hilfe von einer Fach-Person.

Inhalte:

- „Mein Computer geht nicht!“ – Wo ist das Problem?
- Können meine Daten noch gerettet werden?
- Wie geht das?
- Treiber – Geräte-Manager verstehen
- Wie kann Schad-Software helfen?
- Schad-Software sind Programme, die den Computer bei Problemen retten können.
- Was ist ein Computer-Virus?
- Wie kann ich den Computer schützen?
- Was kann ich tun, wenn ein Computer-Virus auf meinem Computer ist?
- Task-Manager – Was passiert im Hintergrund von Computer-Programmen
- Tipps zur Suche dazu im Internet

Die Kurs-Gruppe ist klein.

Sie können eigene Fragen stellen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Grund-Kenntnisse zu Windows
- Und Sie haben erste Erfahrungen mit dem Installieren von Programmen.

**Kursnummer: 5037-20**

**Kurs-Leitung:** Frank Thies

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

12. November 2024 und 14. November 2024

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 65 (Normalpreis)

# Smartphones und Tablets

## Smartphone Android –

### Grundfunktionen

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

Sie haben ein Smartphone mit dem Betriebs-System Android.

Sie möchten wissen:

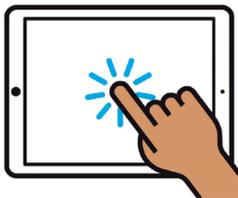
- Wie kann ich mein Smartphone richtig bedienen?
- Wie komme ich mit dem Touch-Screen und der Wisch-Technik zurecht?
- In diesem Kurs zeigen wir es Ihnen!

Inhalte:

- Wie bediene ich den Touch-Screen?
- Wisch-Technik und die Steuerung über Gesten
- Wichtige Tasten und Schalt-Flächen
- Sperr-Bildschirm und Start-Bildschirm
- Wie sortiere ich Apps?
- Wie bediene ich die Tastatur?
- Wie stelle ich Töne und Display-Beleuchtung ein?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen mit dem Android-Smartphone.
- Sie kennen sich nicht oder nur wenig mit dem Android-Smartphone aus. Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.



Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

14. Januar 2025 und 16. Januar 2025

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

**Kosten:** € 65 (Normalpreis)

## iPhone / iPad sicher und

### kreativ nutzen

- Besitzen Sie ein iPhone oder ein iPad?
- Oder möchten Sie sich ein Smartphone oder Tablet kaufen?
- Brauchen Sie eine Hilfe zur Kauf-Entscheidung?
- Zum Testen können Sie sich von der VHS auch ein iPad ausleihen.

Wir zeigen Ihnen im Kurs:

- So funktionieren iPad und iPhone.

In diesem Kurs sprechen wir auch über:

- App Store
- Safari (Internet-Explorer für iPhone und iPad)
- Mail
- Kamera und Fotos
- Finder
- Diese Apps gibt es bereits auf jedem iPhone oder iPad.

Inhalte:

- Wie nutze ich die Wisch-Technik und die Gesten-Steuerung?
- Was bedeuten die Abbildungen auf dem Start-Bildschirm?
- Wie bediene ich die Software-Tastatur?
- Wie richte ich wichtige Einstellungen ein?

- Zum Beispiel: WLAN und mobile Daten.
- Was sind die Vorteile der iCloud?
- Wie nutze ich die iCloud sinnvoll?
- Zum Beispiel: Kontakte, E-Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen.
- Welche Tipps gibt es zur Übertragung von Daten auf den Computer oder Mac?
- Wie kann ich Apps von anderen Anbietern auswählen, einrichten und löschen?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger und Anfängerinnen mit iPhone oder iPad.
- Sie kennen sich nicht oder nur wenig mit iPhone oder iPad aus.

#### **Bitte mitbringen:**

iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Lade-Kabel.

#### **Bitte beachten:**

Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden.

Dann arbeiten Sie mit einem iPad von der VHS.  
Der Zugang zum WLAN ist kostenfrei.

**Kursnummer: 5080-20**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

19. November 2024 und 21. November 2024

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 65 (Normalpreis)



## Leichte Sprache – Kommunikation ohne Barrieren

### Einführungskurs

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

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

**Kursnummer: 0502-70**

**Kurs-Leitung:** Eva Keller

**Termine:** Es gibt 3 Kurstage

05. November 2024 bis 19. November 2024

Dienstag 18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 48

## Aufbaukurs

Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die den Einführungskurs besucht haben oder anderweitige Vorkenntnisse zu typischen Barrieren in der Kommunikation und zu den Regeln für Leichte Sprache mitbringen. In diesem Kurs geht es nun in erster Linie um die Praxis: Sie üben das Übersetzen in Leichte Sprache und das Schreiben in Leichter Sprache (wahlweise auch an Texten aus dem eigenen Arbeitsumfeld) und Sie lernen, worauf es beim Umgang mit längeren Texten bzgl. Inhalt, Aufbau und auch Bildsprache ankommt.

**Kursnummer:** 0502-72

**Kurs-Leitung:** Eva Keller

**Termine:** Es gibt 3 Kurstage

17. Januar 2025 bis 31. Januar 2025

Freitag 18.00 bis 20.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 48



©npridik.de

## 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 Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen gemeinsam mit der Kursleiterin beantworten wird.



©npridik.de

## 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.

**Kursnummer:** 4901-86 Nord

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

20. September 2024 bis 13. Dezember 2024

Freitag 17.00 bis 18.30 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 138

## 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.

**Kursnummer:** 4902-81

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Do, 18.15 bis 19.45 Uhr

19. September 2024 bis 12. Dezember 2024, 10 ×  
VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 138

**Kursnummer:** 4902-86 Nord

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

24. Januar 2025 bis 28. März 2025

Freitag 17.00 bis 18.30 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 138

## 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. 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.

**Kursnummer:** 4903-81

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

23. Januar 2025 bis 27. März 2025

Donnerstag 18.15 bis 19.45 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 138

## 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. Modalverben, Adverbien und Zeitangaben mit Zahleninkorporationen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

**Kursnummer: 4904-80**

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

Mittwoch 18.15 bis 19.45 Uhr

18. September 2024 bis 04. Dezember 2024

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 138

**Kursnummer: 4904-83 Nord**

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

Dienstag 18.15 bis 19.45 Uhr

17. September 2024 bis 03. Dezember 2024

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 138

## 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.

**Kursnummer: 4905-84**

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

16. September 2024 bis 02. Dezember 2024

Montag 18.15 bis 19.45 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 138

**Kursnummer: 4905-85 Nord**

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

20. September 2024 bis 13. Dezember 2024

Freitag 18.45 bis 20.15 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 138

**Kursnummer: 4905-89 Nord**

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

21. Januar 2025 bis 25. März 2025

Dienstag 18.15 bis 19.45 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 138

**Kursnummer: 4905-90**

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

22. Januar 2025 bis 26. März 2025

Mittwoch 18.15 bis 19.45 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 138

## Stufe 6

Sie haben den Kurs der Stufe 5 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen den Kurs der Stufe 6 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. In dieser abschließenden Kursstufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Idiome, Klassifikatorgebärden, besondere Gebärden in bestimmten Kontexten, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen. Zudem liegt in diesem Kurs ein besonderer Fokus auf Dialogübungen mit dem Schwerpunkt „Freies Gebärden“.

**Kursnummer:** 4906-84

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

20. Januar 2025 bis 24. März 2025

Montag 18.15 bis 19.45 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 138

**Kursnummer:** 4906-85 Nord

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel; Kristina Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

24. Januar 2025 bis 28. März 2025

Freitag 18.45 bis 20.15 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 138

## Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word

### Online-Kurs

Was sind barrierefreie Dokumente? Woran erkennt man diese und wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus Word erzeugt? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung und das konsequente Arbeiten mit Formatvorlagen in Word kennen. Dabei erweitern Sie Ihr Wissen kontinuierlich. Ein barrierefreies digitales Dokument bietet Vorteile und Mehrwert für Alle.

Inhalte:

- Barrieren erkennen und vermeiden
- Barrierefreiheitsprüfung in MS Word
- Überprüfung von Kontrasten mittels dem Hilfstool CCA
- Überprüfung der Barrierefreiheit mit dem PDF Accessibility Checker (PAC 2024)

Der Workshop findet mit Microsoft Word 2021 statt. Sie benötigen Microsoft Word in der Version 2019 oder höher.



©npridik.de

Voraussetzung: gute Word-Kenntnisse, Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

Installieren Sie bitte vorab kostenfrei:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

**Kursnummer: 5106-22**

**Kurs-Leitung:** Bettina Breton

**Termine:** Es gibt 1 Kurstag

28. Oktober 2024

Montag 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 35

## Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung

Elternbriefe lesen, Preise vergleichen, Formulare ausfüllen, E-Mails schreiben – es gibt viele Gründe, als Erwachsener Lesen und Schreiben zu lernen oder zu verbessern.

In entspannter Umgebung wollen wir Sie unterstützen, mehr zu lernen und neue Dinge zu können. Zum Beispiel Lesen, Schreiben, Rechnen, den PC nutzen, Wissen um Gesundheit, Geld, Umwelt. Das kann Ihnen im Alltag helfen.

Im Lern-Raum gibt es Laptops, Lernmaterialien und Spiele für selbstständiges oder begleitetes Lernen. Eine Ansprechperson ist vor Ort.

Kommen Sie gerne vorbei. Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich gerne bei:  
Christiane Jellonnek, Telefon: 069 212-75698  
E-Mail: [christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de)

**Termin:** immer Montag, von 8–12 Uhr und Mittwoch, von 17–19 Uhr.

**Ort:** VHS Sonnemannstraße, Raum 74  
Ohne Anmeldung. Kostenlos.



© Volkshochschule Frankfurt am Main

# Filmforum Höchst

## Mehr Freude im Kino

Das Filmforum Höchst ist das Kommunale Kino der Volkshochschule Frankfurt am Main.

Dienstags bietet das Filmforum Höchst barrierefreie Versionen der Filme an (soweit verfügbar).

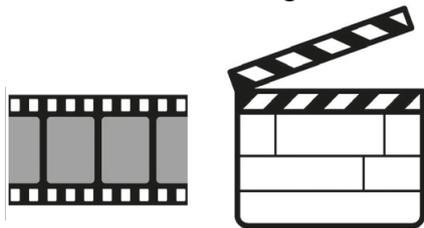
Für Menschen mit Höreinschränkungen sind die Filme untertitelt. Achten Sie dementsprechend auf die Markierung SDH (Subtitles for the Deaf and Hard of hearing) im Programmflyer oder auf der Website.

Neben diesen Untertiteln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audiotranskription unterstützt. Blinde und sehbehinderte Zuschauer und Zuschauerinnen können die App Greta ebenfalls nutzen. Sie ist kostenlos in Appstores erhältlich.

Die Spur mit der Audiodeskription sollte vorab, möglichst im WLAN, heruntergeladen werden. Man startet die App sobald der Film beginnt, und sie synchronisiert sich mit dem Filmtton.

Abonnieren Sie den Newsletter, wenn Sie das Filmprogramm regelmäßig erhalten möchten. Schreiben Sie dazu eine Mail an: **filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de** mit dem Betreff „Newsletter“.

**Achtung:** Das Kino ist für mobilitätseingeschränkte Menschen nicht barrierefrei zugänglich. Es befindet sich im ersten Stock ohne Aufzug.



# Barrierefreiheit

## Für gehörlose und für schwerhörige Menschen

Im Rahmen des Projekts „Kurs auf Inklusion“ können einzelne Kurse mit Gebärdensprachdolmetscher stattfinden. In dieser Broschüre finden Sie den Kurs Papierwerkstatt – handgefertigte Karten: S. 33.

Auf Anfrage bemühen wir uns um eine Induktionsanlage, um Ihnen eine optimale Teilnahme an unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Diese können Sie mit Kopfhörer oder mit der T-Spule ihres Hörgeräts nutzen.

Über das Kursangebot beraten wir Sie gerne auch per E-Mail.

## Für blinde und für sehbehinderte Menschen

Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren. Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch oder telefonisch.

## Barrierefreiheit an den Kursorten

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS) bemüht sich um eine möglichst barrierefreie Einrichtung der Lernorte.

Die VHS Frankfurt verfügt über eine Vielzahl mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Der für die VHS-Zentren geltende Standard ist in diesen Unterrichtsorten nicht immer gewährleistet. Daher sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte informieren Sie uns frühzeitig, welche Hilfe Sie brauchen.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an **vhs@frankfurt.de**

## VHS Sonnemannstraße

Bildungszentrum Ostend (BZO), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a. M.

Die VHS hat Räume auf 6 Etagen.

Barrierefrei zugänglich über

- Paul-Arnsberg-Platz 5, Eingang Bethmannschule (mit Rampe)
- Martin-Elsässer-Weg, Eingang Volkshochschule (mit Kopfsteinpflaster befestigter Weg, ebenerdiger Zugang)

Orientierungs- und Leitsystem mit taktilen Elementen im EG und 1. OG.

### Aufzug

- Ihnen stehen drei Aufzüge zur Verfügung.

### Toiletten

- Behindertentoilette: in allen Geschossen
- Wickelraum: EG, Behindertentoiletten

### Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 bis S6, S8 und S9, Tram 11+14, Bus 31: Haltestelle/Station „Ostendstraße“ (Tram/Bus Station „Ostendstraße“: barrierefrei. S-Bahn-Station „Ostendstraße“: nicht barrierefrei)
- U6: Station „Ostbahnhof“

### Parkmöglichkeiten

- öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt durch Anwohnerparken)
- öffentliche Tiefgarage, Zufahrt Sonnemannstraße (kostenpflichtig).
- Der Aufzug aus der Tiefgarage führt in das EG im BZO (öffentlicher Bereich, Eingang Bethmannschule). Dann durch das Gebäude zu den Aufzügen der VHS.

Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

## VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum (NWZ), Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG.

Barrierefrei zugänglich über Haupteingang im EG (automatische Glas-Schiebetüren).

### Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

### Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

### Öffentliche Verkehrsmittel

- U1 und U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251: Haltestelle/Station „Nordwestzentrum“

### Parkmöglichkeiten

- Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring im Untergeschoss des Nordwestzentrums (kostenpflichtig)

## VHS-Zentrum West

Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ), Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG

Barrierefrei zugänglich über BiKuZ-Haupteingang

### Aufzug

- Ihnen stehen zwei Aufzüge zur Verfügung

### Toiletten

- Behindertentoilette: EG und 1.OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

## Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 und S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53, 54, 55, 58, 59, 68, 253, 804: Haltestelle/Station „Höchst Bahnhof“

## Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt).
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

## VHS-Unterrichtszentrum

### Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a. M.  
Die VHS-Räume befinden sich im 1. und 2. OG  
Barrierefrei zugänglich über Aufzug im EG im Seiteneingang rechts neben der Treppe.

## Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

## Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

## Öffentliche Verkehrsmittel

- U6 und U7: Station „Leipziger Straße“

## Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt).
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

## Unterrichtsorte außerhalb der

### VHS-Zentren

Auf einem Infoblatt (PDF) haben wir Ihnen alle Unterrichtsorte zusammengestellt. Hier finden Sie neben den Adressen auch zusätzliche Informationen zu Haltestellen und Stationen öffentlicher Verkehrsmittel in der Nähe des jeweiligen Unterrichtsortes und welche Orte barrierefrei zugänglich sind. Scannen Sie diesen QR-Code für die Informationen auf der Homepage:



## Informieren Sie sich beim RMV

Informationen zum Mobilitätsangebot an den Haltestellen/Stationen erhalten Sie auf der Internetseite des Rhein-Main-Verkehrsbundes (RMV) unter [rmv.de](http://rmv.de)

## Fahrgastbegleitservice der VGF

Informationen zum kostenlosen Fahrgastbegleitservice der VGF finden Sie im Internet unter [vgf-ffm.de](http://vgf-ffm.de)

## Begleitperson / Assistenz

Sind Sie auf die Hilfe einer Begleitperson angewiesen, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung. Wir klären dann, ob im Kurs die Anwesenheit der Begleitperson möglich ist. Ist dies der Fall, zahlt die Begleitperson kein Kursentgelt. Schreiben Sie uns eine E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

Wir arbeiten mit der AWO-Ehrenamtsagentur zusammen.

Wenn Sie auf der Suche nach einer Begleitperson für Ihre Kursteilnahme sind, nehmen Sie gerne mit uns oder direkt mit der AWO-Ehrenamtsagentur Kontakt auf!

**Tel:** 069 36 39 63 190  
[info@awo-ehrenamtsagentur.de](mailto:info@awo-ehrenamtsagentur.de)  
[www.awo-ehrenamtsagentur.de](http://www.awo-ehrenamtsagentur.de)



## Assistenzhunde

In den VHS-Zentren sind Assistenzhunde, die als medizinisches Hilfsmittel gelten, willkommen.

## Allgemeine Informationen

### Anmeldung zu Kursen

Sie möchten an einem Kurs oder an einer Veranstaltung teilnehmen? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung!

Nennen Sie uns Namen und Adresse. Wenn möglich, nennen Sie uns bitte auch die Nummer des gewünschten Kurses. Sie finden die Kurs-Nummer im Programmheft oder auf unserer Internetseite in der Kurs-Beschreibung.

#### So können Sie sich anmelden:

##### Telefonisch

über unseren Kunden-Service:  
069 212 71501



##### Telefonzeiten:

Montag bis Freitag  
von 9:00 – 20:00 Uhr

##### Per E-Mail:

[vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)



##### Online-Anmeldung:

1. Wählen Sie den Kurs auf unserer Internetseite aus.
2. In der Menü-Leiste finden Sie oben rechts ein Einkaufswagen-Zeichen.



Wenn Sie den Kurs buchen möchten, klicken Sie auf das Einkaufswagen-Zeichen.

#### Bitte beachten Sie:

Für eine Online-Buchung brauchen Sie ein Bank-Konto.

### Per Brief an:

VHS Frankfurt am Main  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt



### Oder persönlich vor Ort:

Kundenservice  
Anmeldung bei der Information  
im Erdgeschoss  
VHS Frankfurt  
Sonnemannstraße 13,  
60314 Frankfurt



### Die Öffnungszeiten des Kunden-Service im Bildungszentrum Ostend sind:

Montag und Mittwoch von 13:00 – 18:00 Uhr  
Dienstag- und Donnerstag-Vormittag von  
10:00 – 13:00 Uhr  
Donnerstag-Nachmittag von 14:00 – 19:00 Uhr

### Achtung:

Geänderte Öffnungszeiten zwischen Weihnachten  
und Neujahr!

Sie möchten einen Termin vereinbaren?  
Bitte schreiben sie uns eine E-Mail an:  
[vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)



Foto: Peter Jülich © Volkshochschule Frankfurt am Main

## Ermäßigte Preise

Die VHS bietet Ihnen ermäßigte Preise an:

### Für alle, die in Frankfurt wohnen: 20 Prozent Ermäßigung für:

- Schüler und Schülerinnen
- Studenten und Studentinnen
- Auszubildende
- Menschen mit einem Schwerbehinderten-Ausweis (mindestens 50 Prozent)
- Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Bundes-Freiwilligen-Dienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

### Ausnahme:

Sind Sie Jugendleiter oder Jugendleiterin? Oder haben Sie eine Ehrenamts-Karte? Dann bekommen Sie auch 20 Prozent Ermäßigung auf die Kurse. Auch dann, wenn Sie nicht in Frankfurt wohnen.

### Für alle, die in Frankfurt wohnen: 50 Prozent Ermäßigung für:

- Frankfurt-Pass-Inhaber
- Menschen, die Sozialhilfe bekommen
- Arbeitslose Menschen

### Wenn Sie eine Ermäßigung bekommen:

Dann teilen Sie das der VHS bei Ihrer Kurs-Anmeldung mit! Bitte bringen Sie einen aktuellen Nachweis mit.

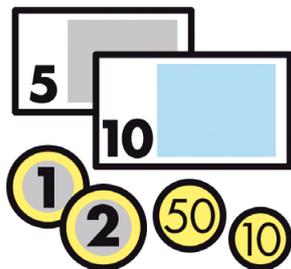
## Wichtig:

Eine Ermäßigung nach Kurs-Beginn ist nicht mehr möglich!

**Für diese Angebote gibt es keine ermäßigten Preise:**

- Studien-Reisen
- Prüfungen
- Material-Kosten oder Zusatz-Kosten für Kurse
- Angebote, bei denen steht: Ohne Ermäßigung

Wenn wir „Kostenlos“ schreiben, dann heißt das: Sie müssen kein Geld bezahlen.



## Bezahlung

**Wenn Sie mit Bargeld oder mit EC-Karte bezahlen möchten, oder wenn Sie einen Gutschein einlösen wollen:**

Bitte kommen Sie vor Kurs-Beginn an die Information im Erdgeschoss in der VHS, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt.

**Zahlung per Lastschrift:**

Wenn Sie sich online zu einem Kurs anmelden, brauchen Sie zur Bezahlung ein Bank-Konto. Von diesem Konto wird der Betrag abgebucht. Nach ihrer Kurs-Anmeldung sendet Ihnen die VHS eine Anmelde-Bestätigung und Rechnung zu.

**Lastschrift heißt:**

Die VHS bucht den Rechnungs-Betrag von Ihrem Konto ab.

Dazu müssen Sie ein Formular ausfüllen und unterschreiben.

Dieses Formular heißt: Einzugs-Ermächtigung.

**Wenn jemand anderes für Sie den Kurs bezahlt:**

Bezahlt Ihre Firma oder Ihr Arbeitgeber, eine Behörde oder jemand anderes Ihren Kurs?

Dann braucht die VHS eine Erklärung, dass jemand anderes die Kosten übernimmt.

Die Erklärung über die Kosten-Übernahme kann man per Email oder per Brief an die VHS senden.

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

**Post-Adresse:**

VHS Frankfurt  
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

**Bitte immer angeben:**

- die Kurs-Nummer
- den Namen und
- die Anschrift des Kurs-Interessenten

## Stornierung

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie von der VHS eine schriftliche Anmelde-Bestätigung per Post.

Wenn Sie online gebucht haben, erhalten Sie die Anmelde-Bestätigung sofort an Ihre E-Mail Adresse. Sie sind dann fest zum Kurs angemeldet.

Das heißt: Sie müssen den Kurs dann auch bezahlen.

### Wenn Sie am Kurs doch nicht teilnehmen können:

Sie können Ihren Kurs kostenlos stornieren. Bis 10 Tage vor Kurs-Beginn, wenn Sie den Kurs schon bezahlt haben. Sie bekommen dann von der VHS Ihr Geld zurück.

### Aber Achtung:

Wenn Sie sich 9 Tage oder bis einen Tag vor Kurs-Beginn abmelden, entstehen Ihnen Kosten. Dann müssen sie 30 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

**Wenn Sie sich an dem Tag abmelden, an dem der Kurs beginnt:**  
dann müssen Sie die volle Kurs-Gebühr zahlen.

Hier finden Sie die Regeln dazu:  
<https://vhs.frankfurt.de/agb>

**Wenn der Kurs nicht stattfinden kann**  
Manchmal kann ein Kurs aber auch nicht stattfinden. Zum Beispiel: Wenn sich zu wenig Teilnehmer und Teilnehmerinnen angemeldet haben.

Die VHS muss diesen Kurs dann absagen. Sie bekommen dann aber Ihr Geld zurück.

## Projekt „Kurs auf Inklusion“

Viele Mitarbeitende der VHS Frankfurt am Main arbeiten daran, die VHS inklusiver zu machen. Mit dem Projekt „Kurs auf Inklusion. Entwicklung und Erprobung inklusiver Lernangebote in Frankfurt am Main“, gefördert vom Land Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts, gibt es seit 2021 eine koordinierende Stelle. Sie kümmert sich um:

- Verbesserung des Zugangs zum Angebot der Volkshochschule
- Angebotsentwicklung
- Vernetzung und Kooperation
- Fortbildung für Mitarbeitende und Kursleitende

### Ansprechperson

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



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

Dieses Projekt wird gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

Alle Menschen sind in der Frankfurter  
Volkshochschule willkommen!



Gefördert aus Mitteln  
des Landes Hessen  
im Rahmen des  
Weiterbildungspakts