Volkshochschule
Frankfurt am Main

HEREIN
DISKUTIERT
VHS IM STADTHAUS

vhs.frankfurt.de

Herbst/Winter 2024/25

SCHAU SPIEL FRANKFURT

SPIELZEIT 2024/25
SEHNSUCHT

WWW.SCHAUSPIELFRANKFURT.DE

FAUST 1 & 2
von Johann Wolfgang von Goethe
Regie: Jan-Christoph Gockel
Premiere: 19. September 2024
Schauspielhaus

ALLE ZEIT DER WELT (UA)
Text und Regie: Wilke Weermann
Premiere: 20. September 2024
Kammerspiele

SZENEN EINER EHE
von Ingmar Bergman
Regie: Sebastian Schug
Premiere 22. September 2024
Schauspielhaus

DER GROSSE GATSBY
nach F. Scott Fitzgerald
bearbeitet von Iga Gańczarczyk
Regie: Ewelina Marciniak
Premiere: 25. Oktober 2024
Schauspielhaus

WER HAT MEINEN VATER UMGEBRACHT
nach Édouard Louis
Regie: Lisa Nielebock
Premiere: 15. November 2024
Kammerspiele

RONJA RÄUBERTOCHTER
nach Astrid Lindgren
Familienstück ab 6 Jahren
Regie: Rüdiger Pape
Premiere: 24. November 2024
Schauspielhaus

LEAKS VON MÖLLN BIS HANAU (UA)
Text und Regie: Nuran David Calis
Premiere: 14. Dezember 2024
Kammerspiele

WIR HABEN ES NICHT GUT GEMACHT (UA)
nach dem Briefwechsel von
Ingeborg Bachmann und Max Frisch
Regie: Susanne Frieling
Premiere: 17. Januar 2025
Kammerspiele

EIN BLICK VON DER BRÜCKE
von Arthur Miller
Regie: Eric de Vroedt
Premiere: 18. Januar 2025
Schauspielhaus

EIN SOMMERNACHTSTRAUM
von William Shakespeare
Regie: Christina Tscharyiski
Premiere: 07. Februar 2025
Schauspielhaus

DINGENS (DSE)
von Hanoch Levin
Regie: Sapir Heller
Premiere: 14. Februar 2025
Kammerspiele

DON QUIJOTE (UA)
nach Miguel de Cervantes
von Peter Jordan
Regie: Peter Jordan &
Leonhard Koppelmann
Premiere: 14. März 2025
Schauspielhaus

DIE ZOFEN
von Jean Genet
Regie: Rieke Süßkow
Premiere: 25. April 2025
Kammerspiele

SOLARIS
nach Stanisław Lem
Regie: Christian Friedel
Premiere: 26. April 2025
Schauspielhaus

DIE FRAU VOM MEER – ODER FINDEN SICH RUDIMENTE EINER UR-FISCH-ART IM MENSCHLICHEN GEMÜT?
nach Henrik Ibsen
Regie: Barbara Bürk
Premiere: 16. Mai 2025
Kammerspiele

DER SANDMANN
nach E.T.A. Hoffmann
Regie: Lilja Rupprecht
Premiere: 23. Mai 2025
Schauspielhaus

FORSYTHE / HAUERT
Gastspiel der Dresden Frankfurt
Dance Company
Choreografien: William Forsythe
und Thomas Hauert
Premiere: 05. Juni 2025
Schauspielhaus

JUNGES SCHAUSPIEL

GALLUS-GESCHICHTEN
Gesamtkonzept: Martina Droste

Das Gesamtprojekt wird im Rahmen der Bildungsagenda NS-Unrecht von der Stiftung Erinnerung, Verantwortung und Zukunft (EVZ) und dem Bundesministerium der Finanzen (BMF) gefördert.

ZEIT FÜR ZEUG:INNEN (UA)
in Kooperation mit dem
Historischen Museum Frankfurt
Regie: Martina Droste
Premiere: 23. November 2024
Historisches Museum Frankfurt

AUS FREIEN STÜCKEN?
in Kooperation mit dem
»Geschichtsort Adlerwerke«,
Vereinen und Aktiven im Gallus
Februar bis Juni 2025
diverse Orte im Gallus

B-HEIMAT. ORTE UNSERER SEHNSUCHT (UA)
Regie: Martina Droste
Premiere: 08. März 2025
Kammerspiele

Liebe Freund:innen unserer Frankfurter VHS,

hat Ihnen der Titel dieses Programmhefts auch ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert? „Hereindiskutiert" – ich finde, das neue Motto passt zu unserer Frankfurter Volkshochschule.

Denn Bildung sollte einladend sein. Offen für alle, die ihren Horizont erweitern wollen. Und: Bildung ist Mannschaftssport. Wenn wir uns austauschen, miteinander statt übereinander sprechen, geht die Lernkurve steil nach oben.

Es ist gut, dass die Volkshochschule diesen Anspruch in das Herz der Stadt trägt. Sie wird künftig im Stadthaus am Markt mit einem eigenen Programm präsent sein – und kann so eine Brücke zum „Haus der Demokratie" schlagen. Denn das größte Demokratieprojekt Deutschlands soll nahe unserer Paulskirche entstehen.

Einmal mehr ist unsere VHS mittendrin – geografisch wie thematisch. Und es wird vielfältig im Stadthaus – ob historisch oder hochaktuell, ob zum Mitdenken oder zum Mitmachen: Bei „Hereindiskutiert! VHS im Stadthaus" werden Sie fündig. Was genau Sie erwartet, steht auf den Seiten 6 und 7.

Ich drücke der VHS für ihre erste „Stadthaus-Saison" die Daumen. Vielleicht laufen wir uns dort ja mal über den Weg. Oder in einem der mehr als 2800 Kurse, Vorträge und Seminare an einem der anderen 72 VHS-Lernorte. Unsere VHS ist nämlich nicht nur mittendrin. Sie ist ganz nah bei Ihnen – an dieser Stelle wiederhole ich mich gern – geografisch wie thematisch.

Ihre

Sylvia Weber

Dezernentin für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

Liebe Kursteilnehmer:innen,

wir sind Volkshochschule.

Sie haben richtig gelesen. Wir. Also auch Sie.

Ich gehe noch einen Schritt weiter. Für uns gehören auch alle Nicht-Kursteilnehmer:innen zu diesem „wir". Denn wir sind für alle da. Das ist unser Anspruch als Volkshochschule. Jede:r ist willkommen.

Und jede:r darf uns die Meinung sagen. Darum finden Sie die Rubrik „Ihr Feedback ist uns wichtig!" nicht mehr weiter hinten im Heft, sondern direkt hier, auf dieser Seite. Frau Weber und ich fassen uns dafür ein bisschen kürzer. Ein guter Tausch, wie ich finde. Ihre Kritik und Ihre Anregungen sind uns nämlich wirklich wichtig. Sie machen uns besser.

„Stillstand ist der Tod", hat Grönemeyer einmal gesungen. Recht hat er. Unsere Volkshochschule ist eine bürger:innennahe Bildungseinrichtung. Das steckt schon im Namen. Wenn Gesellschaft sich verändert, wenn sie bunter, vielfältiger, diverser wird, dürfen wir nicht stehenbleiben.

Deshalb machen wir uns auf den Weg. Ins Stadthaus – aber auch zu einem anderen Selbstverständnis. Unser neues Leitbild stellen wir Ihnen im nächsten Programmheft vor. Was Sie da erwartet? Nochmal Grönemeyer: „Bleibt alles anders". Wir freuen uns drauf. Und auf Sie.

Ihr

Danijel Dejanovic

Direktor der Frankfurter Volkshochschule

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

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

Auf Seite 269 finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Inhalt

Kursanmeldung und Information 5
VHS im Stadthaus 6
VHS im Web und auf Social Media 8
Sprachen lernen 9
Junge VHS 10
Aktiv im Alter 11
Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung 12
Demokratiewerkstätten 13
Raum 74 und Grundbildung 14
VHS hat Kultur: Filmforum Höchst 15
VHS und AmkA im stadtRAUMfrankfurt 16
VHS im Stadtgebiet 17

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten 256
Unterrichtsorte 259
Zu Gast in den Schulen 261
Anmeldeinformationen 262
Rahmenentgeltordnung 262
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ... 263
Betriebssatzung 265
Datenschutzbestimmungen 267
Feedback-Bogen 269
Anmeldeformulare 271

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

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

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 131
Finanzbuchhaltung: Xpert Business 237
Fremdsprachen 141
Microsoft Office Specialist (MOS) 189

Gesellschaft, Politik, Psychologie 19

Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick. Befassen Sie sich mit psychologischen, philosophischen oder politischen Themen.

Frankfurt, Region, Umwelt 51

Erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen. Erfahren Sie mehr über die Natur – und wie wir sie besser schützen können.

Kunst, Kultur, Kreativität 63

Schulen Sie Ihre Augen und Ohren. Lernen Sie zu fotografieren, zu malen – oder zu tanzen.

Gesundheit 103

Bewusst leben, gesünder essen, dem Stress ein Schnippchen schlagen. Wie das geht, erfahren Sie in unseren Kursen zur Gesundheitsbildung.

Deutsch als Fremdsprache 131

Lernen Sie Deutsch an der Frankfurter Volkshochschule. Wir haben Standardkurse, Prüfungen und Zusatzangebote im Programm.

Sprachen 141

Viele Sprachen, eine Welt. Sprachen sind Instrumente der Verständigung und der Integration. An der VHS bieten wir mehr als 30 Sprachen an. Kommen Sie ins Gespräch!

Beruf, Karriere, Computer, Internet 187

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Wir bieten unter anderem Trainings für Büro-Anwendungen, Bild- und Videoprogramme sowie Social Media an. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit. Lernen Sie, besser mit Konflikten umzugehen.

Grundbildung, Besseres Deutsch 243

Der erste Schritt ist immer der Schwerste. Lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an. Erweitern Sie Ihre Alltagsfähigkeiten.

Bildungsurlaub 247

Nutzen Sie Ihren Rechtsanspruch zur beruflichen Weiterbildung und machen Sie sich fit zu gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementthemen.

Jüdische Volkshochschule 254

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen! Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zum Angebot der jüdischen Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS).

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

Kursanmeldung und Information

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an – wir helfen gerne!

Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

vhs.frankfurt.de

Per Telefon

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Schriftlich

Nutzen Sie das Anmeldeformular am Heftende und lassen Sie es uns per Post, per Email oder per Fax zukommen.

Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500

Persönlich

Ein Termin in der VHS – der schnellste Weg zur richtigen Ansprechpartner:in!

Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

vhs.frankfurt.de/termin

VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13.00 – 18.00 Uhr
Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr
Do 14.00 – 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr
Fr 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien. Sie finden Sie unter vhs.frankfurt.de/anmeldung

Sie wollen Deutsch lernen?

Da sind Sie an der VHS Frankfurt genau richtig! Wir bieten zwei Arten von Kursen.

Integrationskurse und **Berufssprachkurse nach §45a AufenthG** werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. WICHTIG! Für die Buchung brauchen Sie einen Termin.

Als Selbstzahler:in können Sie Ihren Deutschkurs einfach über vhs.frankfurt.de oder telefonisch unter 069 / 212 71501 buchen. Oder nutzen Sie das Anmeldeformular am Heftende. Eine Beratung ist nicht verpflichtend. Sie können sich aber für einen Beratungstermin mit Einstufungstest anmelden oder unter vhs-frankfurt.eurotest.de einen Online-Sprachtest machen.

Terminvereinbarung

Online

Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone oder gehen Sie auf: vhs.frankfurt.de/termin

Per Telefon

Info-Telefon Deutschkurse 069 212-71511
Mo + Mi 10.00 – 12.00 Uhr
Di + Do 14.00 – 16.00 Uhr

Beratung und Kurseinstufung für Deutschkurse

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13.00 – 17.00 Uhr
Di + Do 9.00 – 12.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierung für Migrant:innen

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Mehr Informationen zu unseren Deutschkursen finden Sie ab Seite 131.

! Auf der Suche nach dem „Kleingedruckten"? Die wichtigsten Informationen zu Anmeldevorgang, Zahlung und Ermäßigungen haben wir auf Seite 262 für Sie zusammengestellt.

HEREINDISKUTIERT! VHS IM STADTHAUS

Auf zu neuen Ufern! Die Volkshochschule kommt ins Herz der Stadt, lädt künftig auch im Stadthaus am Markt zu Veranstaltungen. Wir sind sicher: Da ist auch was für Sie dabei.

MEHR ALS NUR EIN HAUS

Das Stadthaus am Markt liegt nicht nur im Zentrum. Es ist das Zentrum. Es ist der Ort, an dem Kultur, Geschichte, Wirtschaft und Politik Frankfurts aufeinandertreffen. Geografisch, architektonisch, vor allem aber konzeptionell. Denn das Stadthaus steht für Dialog. Sein Herzstück, der „Goldene Saal", schwebt über der historischen Kaiserpfalz, schlägt eine Brücke zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

An diesem Ort wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen.

„Hereindiskutiert! VHS im Stadthaus" – unter diesem Motto lädt die Volkshochschule Frankfurt künftig mit einem eigenen Programm ins Zentrum der Neuen Altstadt. Seien Sie dabei, wenn sich die Volkshochschule im Herzen der Stadt neu erfindet – und sich zugleich doch treu bleibt.

DISKUTIEREN SIE MIT!

Seit mehr als 100 Jahren kämpft die Volkshochschule Frankfurt für das Recht auf Bildung. Sie unterstützt Bürger:innen, durch Wissen eine Haltung zu entwickeln. Das ist heute nötiger denn je. Denn Wissen ist Macht. Ohne Wissen verschwimmen die Grenzen zwischen Fakt und Fiktion. Die gefühlte Wahrheit wird zum Einfallstor für Feindbilder und Vorurteile. Dem wollen wir etwas entgegensetzen.

Wir wollen das Stadthaus zum etwas anderen Ort der politischen und gesellschaftlichen Debatte machen. Mit Haltung, aber ohne Scheuklappen. Streitbar, aber nicht streitlustig. Für alle(s) offen, aber nicht beliebig. Wir sind überzeugt: Das geht nur im Stadthaus. Weil dort einfach alles zusammenkommt.

Das Stadthaus gehört zu Frankfurt.
Und Frankfurt gehört ins Stadthaus.
So wie die VHS.

DAHEIMDISKUTIERT? VHS INFORMIERT!

Ihnen brennt ein Thema unter den Nägeln? Sagen Sie uns, worüber Sie im Stadthaus sprechen möchten. Oder wer den Bürger:innen dort Rede und Antwort stehen sollte. Per E-Mail an

HEREINDISKUTIERT.VHS@STADT-FRANKFURT.DE

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Unser Cover-Model Annie Nowak gehört zum Ensemble des Schauspiel Frankfurt. Mehr über Annie Nowak auf Seite 15.

NICHT OHNE MEINE KIPPA!

Gespräch mit Levi Israel Ufferfilge zu jüdischer Sichtbarkeit und Antisemitismus

Stets anhand seiner Kippa zu erkennen, hat Levi Israel Ufferfilge über mehr als ein Jahrzehnt seine Erfahrungen mit Antisemitismus, Klischees, aber auch Verständigung und Solidarität aufgeschrieben. Er spricht ausgehend von seinem Buch über Zugehörigkeit, Sichtbarkeit(en), Diskriminierungserfahrungen und die bewusste Entscheidung, seine Identität stets offen zu zeigen.

In Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule Frankfurt und mit freundlicher Unterstützung durch den Zentralrat der Juden in Deutschland

0108-76: Do, 26. September, 18.00 – 19.30 Uhr

ERRUNGENSCHAFTEN DER SINTI:ZZE UND ROM:NJA IN HESSEN

Seit mehr als 600 Jahren leben Sinti:zze und Rom:nja in Frankfurt.

Bis heute leiden sie unter Diskriminierung und Verfolgungen und haben zugleich unsere Kultur entscheidend geprägt. Gemeinsam mit der Heinrich-Böll-Stiftung Hessen setzt die VHS einen Kontrapunkt. Es diskutieren: Gianni Jovanovic (Autor), Carmen Spitta (Menschenrechtsaktivistin), Tochter von Melanie Spitta (deutsche Filmemacherin, Bürgerrechtlerin) und eine Person vom Förderverein Roma e.V. Frankfurt. Musikalischer Rahmen: Mitglieder der Roma und Sinti Philharmoniker.

0108-50: Mi, 9. Oktober, 18.30 – 21.00 Uhr

DIGITALGIPFEL

Der bundesweite Digitalgipfel kommt nach Frankfurt.

Am 21. und 22. Oktober debattiert die Bundesregierung mit mehr als 1.000 Teilnehmer:innen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Zivilgesellschaft und Politik über Zukunftsthemen wie digitale Innovation und internationale Zusammenarbeit. Mit einem eigenen Begleitprogramm trägt die VHS die Themen des Digitalgipfels in die Stadt.

Das Programm können Sie voraussichtlich ab September unter **vhs.frankfurt.de/digitalgipfel** einsehen.

VERERBTES TRAUMA IN FAMILIEN DER HOLOCAUST-ÜBERLEBENDEN

Viele Holocaust-Überlebende haben oft lange geschwiegen.

Sie wollten ihre Kinder nicht belasten, die Kinder ihrerseits wollten die Eltern schonen. Der ehemalige F.A.Z.-Redakteur Hans Riebsamen hat sich für ein Buch über jüdische Familienbiografien auf die Spuren dieses Traumas begeben, das oft von Generation zu Generation weitergegeben wird. Ergänzt werden die Biografien mit Bildern von Rafael Herlich, einem Chronist jüdischen Lebens in Deutschland. Ebenfalls zu Gast: Eva Szepesi und ihre Tochter Anita Schwarz. Moderation: Björn Lauer.

Eine Veranstaltung der Volkshochschule Frankfurt, des Societäts-Verlags und der Jüdischen Volkshochschule

0108-70: Mi., 30. Oktober, 19.00 – 20.30 Uhr

FRANKFURTER INITIATIVEN STELLEN SICH VOR

Gemeinsam für mehr Klimaschutz und Nachhaltigkeit – lernen Sie Menschen kennen, die sich in und um Frankfurt für unsere Umwelt stark machen.

Hören Sie Impulsvorträge, kommen Sie auf dem Markt der Möglichkeiten ins Gespräch. Was sind die Ziele der Initiativen – und wie können Sie sich einbringen, um die Zukunft nachfolgender Generationen zu sichern?

In Kooperation mit Scientists for Future Frankfurt am Main

0702-50: Sa, 30. November, 14.00 – 18.00 Uhr

SIND WERKSTÄTTEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG ALTERNATIVLOS?

Die aktuelle Debatte um Inklusion wirft die Frage auf, wie zeitgemäß Werkstattstrukturen sind und welchen Mehrwert für unsere Gesellschaft Veränderungen mit sich bringen könnten.

Einen Einblick in die Arbeitsrealität in Werkstätten vermittelt Ottmar Miles-Paul in seinem Roman „Zündeln an den Strukturen". Er entwirft ein Szenario mit Protagonisten, die sich auf die Suche nach Alternativen machen. In der Veranstaltung stellt Ottmar Miles-Paul seinen Roman zusammen mit seiner Leseassistenz Sabine Lohner vor. Anschließend diskutieren wir das Thema mit Expert:innen.

9800-46: Do, 28. November, 18.00 – 20.00 Uhr

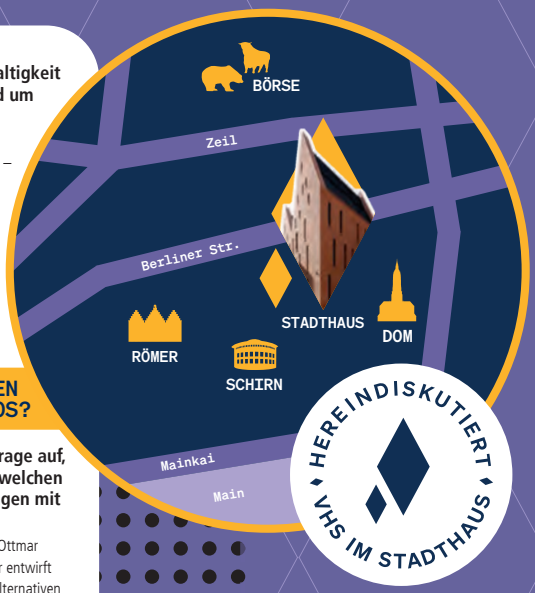
FACHTAGUNGEN UND WORKSHOPS

Die VHS nutzt das Stadthaus auch für Fachveranstaltungen im Bereich der Erwachsenenbildung.

Im Mittelpunkt stehen Themen, die neben der VHS auch für die Stadt insgesamt von Bedeutung sind. So wird es am 6.11.2024 einen Fachtag zu Inklusion in der Erwachsenenbildung geben (Kontakt: susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de), am 26.11.2024 dreht sich alles um aufsuchende politische Bildung (Kontakt: jana.freudenberger.vhs@stadt-frankfurt.de).

Eine Übersicht aller VHS-Veranstaltungen im Stadthaus finden Sie unter

vhs.frankfurt.de/stadthaus



MITDENKEN, MITREDEN, MITGESTALTEN!

Gefällt mir. Die VHS im Web und auf Social Media

Stöbern, suchen und buchen – rund um die Uhr

Foto: © Anna Shvets,pexels.com

Schön ist es ja, unser Programmheft. Aber man hat's halt nicht immer zur Hand – im Gegensatz zum Smartphone.

Mit Handy, Tablet oder PC sind Sie auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de immer nur einen Klick von der VHS-Kurswelt entfernt. Geben Sie im Sucheingabefeld der Startseite ein Stichwort ein oder lassen Sie sich Kursvorschläge im Menüfeld „Kursangebot" machen. Hier können Sie unter Programmbereichen oder speziellen Angeboten wählen und nach Terminen, Tageszeiten und Stadtteilen filtern. Legen Sie sich einen Warenkorb an, erstellen Sie sich Merklisten oder buchen Sie direkt Ihren Kursplatz. 24/7. Auf gut Deutsch: Wann immer Sie wollen – und wo immer Sie gerade sind.

vhs.frankfurt.de

vhs.frankfurt.de – unser Favorit für Ihre Favoriten

Auf unserer Website vhs.frankfurt.de informieren wir über aktuelle Ausstellungen, Sonderveranstaltungen, Schnupperkurse oder Angebote, bei denen Sie sich beispielsweise als Ehrenamtler:in engagieren können. Hier berichten wir auch, mit welchen Projekten sich die VHS neben dem Kursangebot noch beschäftigt.

Immer informiert mit dem VHS-Newsletter

Verpassen Sie keine Neuigkeit aus Ihrer VHS! Werden Sie VHS-Insider – und melden sich gleich heute noch für unseren Newsletter an: vhs.frankfurt.de/newsletter

@vhs.frankfurt

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram

Gefällt uns – und vielleicht auch Ihnen. Auf Facebook und Instagram sind Sie ganz nah dran an Ihrer VHS. Klicken Sie sich rein – und sagen uns Ihre Meinung. Wir freuen uns auf Ihre Reaktion, vom Daumen nach oben bis zum Kommentar.

@vhsfrankfurt

Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kund:innen.

Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen ernst und bemühen uns um einen hohen Qualitätsstandard.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen. Alle Informationen hierzu finden Sie unter vhs.frankfurt.de/qualitaet.

Qualifikation unserer Kursleiter:innen

Unsere Kursleiter:innen sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Wir wählen unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sorgfältig aus – nach klar definierten und nachvollziehbaren Kriterien.

Von unseren Kursleiter:innen erwarten wir:

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

Viele Sprachen, eine Welt!

Mehr als 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten

Verliebt nach Buenos Aires, Jobwechsel nach Norwegen, immer wieder Urlaub in Frankreich? Oder brauchen Sie für den Beruf verhandlungssicheres Englisch?

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen, schnell ins Gespräch zu kommen – in Präsenz oder online.

Die erfahrenen Sprachlehrer:innen der VHS Frankfurt stehen Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite. Wagen Sie den Schritt in eine größere, buntere Welt.

Neben den großen und hoch differenzierten Programmsegmenten Deutsch und Englisch stehen natürlich Spanisch, Französisch und Italienisch auf dem Programm. Ergänzt werden die Klassiker im VHS-Angebot um eine breite Auswahl an anderen Sprachen, angefangen bei Arabisch über Chinesisch und Hindi bis hin zu Ukrainisch und Ungarisch.

Sie können zwischen mehr als 30 Sprachen wählen. Wir sind sicher: Da ist auch was für Sie dabei. Es sei denn, Sie suchen nach Klingonisch. In diesem Fall müssten Sie sich woanders hinbeamen;-)

Sprachen lernen – individuell und effektiv

Neben „klassischen" Sprachkursen finden Sie bei uns auch Konversations- und Auffrischungskurse oder Kurse, mit denen Sie sich auf international anerkannte Sprachzertifikate vorbereiten können. Viele Kurse finden auch als einwöchige Bildungsurlaube statt – nutzen Sie Ihren Rechtsanspruch zur beruflichen Weiterbildung! Gewusst? In Hessen stehen Beschäftigten und Azubis pro Jahr bis zu 5 Tage Bildungsurlaub zu. Mehr Infos unter arbeitwelt.hessen.de/bildungsurlaub.

So finden Sie den richtigen Kurs

Englisch, Französisch, Spanisch

Sie sind Anfänger:in? Dann sind Sie im Kurs A1.1 richtig. Bei Vorkenntnissen werden Sie mit Hilfe unserer Expert:innen eingestuft. So stellen wir sicher, dass Sie sich weder über- noch unterfordert fühlen – und Freude am Lernen der Wunschsprache haben.

Unsere Empfehlung: Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung.

So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf vhs-frankfurt.eurotest.me und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter vhs.frankfurt.de/termin eine telefonische Einstufung. Sie ergänzt den Test. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

Weitere Beratungsangebote zu Englisch, Französisch und Spanisch haben wir auf Seite 142 für Sie zusammengestellt.

Weitere Fremdsprachen

Als Anfänger:in melden Sie sich bitte im Kurs A1.1 an. Bei Vorkenntnissen helfen Ihnen unsere Expert:innen gerne weiter. Wenden Sie sich mit Ihrer Anfrage einfach an die 069 212-71501 oder schicken Sie eine E-Mail an vhs@frankfurt.de.

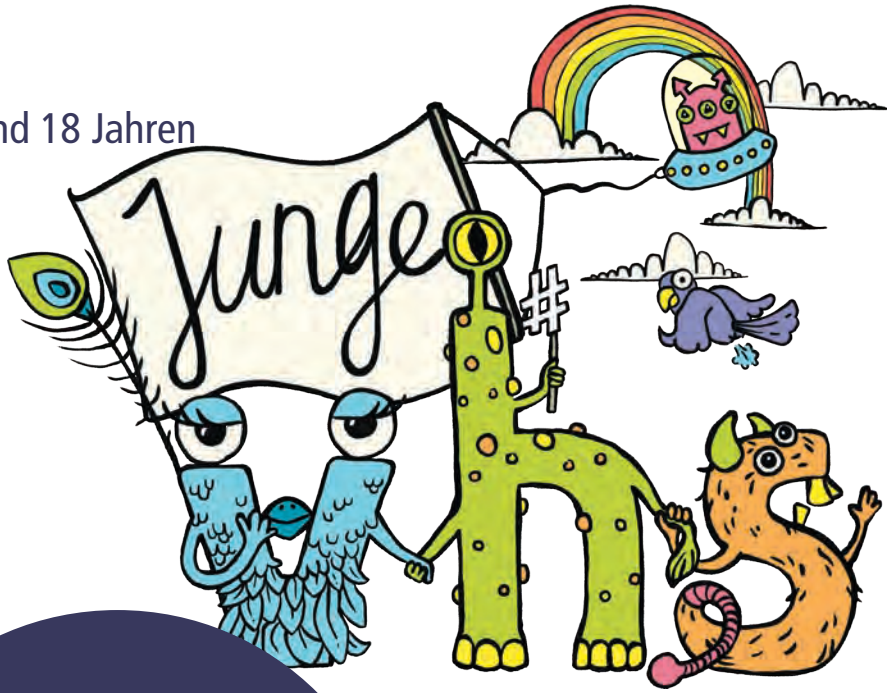
Für **Italienisch, Dänisch, Norwegisch** und **Schwedisch** steht Ihnen zur ersten Orientierung unter vhs-frankfurt.eurotest.me ein Online-Sprachtest zur Verfügung.

Unser **Italienisch**-Telefon ist
Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr
unter 069 212-37662 erreichbar.

Alle Sprachkurse sowie weitere Beratungsangebote finden Sie ab Seite 141

Junge VHS

VHS-Kurse für alle zwischen 6 und 18 Jahren



Dass die VHS ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm für Erwachsene bietet, ist bekannt. Wussten Sie schon, dass wir viele Kurse speziell für Kinder und Jugendliche anbieten? Kinder ganz groß – das ist die Grundidee der Jungen VHS.

Seit mehr als 20 Jahren macht die VHS aktive Kinder- und Jugendbildung für die Erwachsenen von morgen. Der Blick geht über den (schulischen) Tellerrand hinaus und möchte die Angebote, die über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder andere Institutionen organisiert werden, ergänzen.

Bei der Jungen VHS dreht sich alles um die Wünsche und Bedürfnisse der 6- bis 18-Jährigen. Ob Kreativtechniken, Bewegungsangebote, Lernförderung oder Digitale Medien – Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit, sich auszuprobieren und mit viel Spaß neue Entdeckungen zu machen.

Und falls der richtige Kurs nicht dabei ist: Was nicht ist, kann ja noch werden. Lassen Sie uns einfach wissen, welche Angebote Ihren Kindern fehlen. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Und jetzt viel Spaß beim Entdecken unseres Angebots! Das finden Sie online unter vhs.frankfurt.de/jungevhs – oder in unserer Broschüre.

Information und Beratung

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Annette Lück
Telefon: 069 212-39834
E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/jungevhs

Hochbegabten-zentrum der VHS Frankfurt

Offene Ohren für schlaue Köpfe und eine Vielzahl von Kursen im neuen Programm! Das Hochbegabtenzentrum im Nordwestzentrum (Tituscorso 7) fördert hochbegabte und besonders interessierte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten. Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen informieren wir zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und laden zu Themenabenden ein.

Vereinbaren Sie noch heute Ihr Informationsgespräch!

Telefonische Sprechzeiten

Petra Laubenstein, Tel. 069 212-44484
Larissa El Aazouzi, Tel. 069 212-44485
Di 10.00 – 13.00 Uhr
Mi + Do 13.00 – 17.00 Uhr

E-Mail:
hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/hbz

Unsere Angebote im Überblick

Unsere Broschüren „Junge VHS" und „Hochbegabtenzentrum" liegen an den VHS-Standorten sowie bei der Stadtbücherei und in Stadtteilbibliotheken aus.

Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

Neues lernen, den Horizont erweitern, Gleichgesinnte treffen – das ist keine Frage des Alters!

Die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen an. Da ist sicher auch was für Sie dabei.

Sie bevorzugen ein Angebot unter Gleichaltrigen und suchen einen Kurs zu Themen, die Sie als ältere Teilnehmer:innen in besonderem Maße betreffen? Da haben wir was für Sie. Ein Programm, das wir speziell auf die Wünsche älterer Besucher:innen unserer Volkshochschule zugeschnitten haben. Es trägt den Titel „Aktiv im Alter".

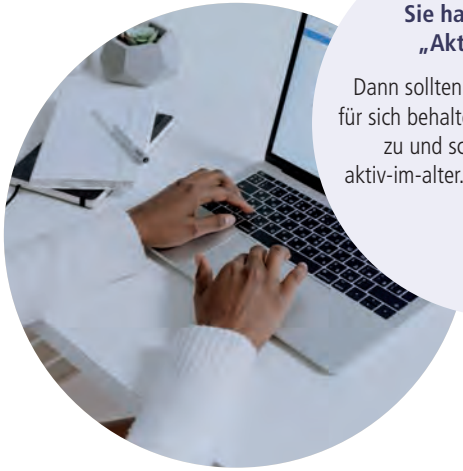
Mehr als 240 Angebote für Ältere

Bei „Aktiv im Alter" erwarten Sie mehr als 240 Angebote – die dazugehörige Programm-Broschüre finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/aktivimalter sowie kostenlos zum Mitnehmen unter anderem an den VHS-Standorten sowie in der Stadtbücherei und den Stadtteilbüchereien.

Gehen Sie mit „Aktiv im Alter" auf Entdeckungsreise. Lernen Sie, moderne Medien wie Smartphone oder Tablet sicher zu bedienen. Trainieren Sie Körper und Geist. Geben Sie Ihrer Kreativität neuen Schwung. Für alle „Aktiv im Alter"-Kurse gilt: Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags, tagsüber und meist wohnortnah statt.

Bleibt eigentlich nur noch eine Frage: Wann werden Sie „Aktiv im Alter"?

Unsere Broschüre „Aktiv im Alter" liegt an den VHS-Standorten sowie bei der Stadtbücherei und in Stadtteilbibliotheken aus.



Sie haben Fragen zu „Aktiv im Alter"?

Dann sollten Sie die auf keinen Fall für sich behalten. Kommen Sie auf uns zu und schreiben Sie uns an aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de

Frankfurter Plattform 55+

Alles auf einen Klick

Schon auf frankfurter-plattform-55plus.de vorbeigesurft? Dort ist die Frankfurter Plattform 55+ zuhause – das neue Regio-Portal speziell für Senior:innen.

Die Seite gliedert sich in drei Bereiche. Informieren Sie sich unter Bildung & Begegnung über Bildungsangebote und Aktivitäten in und um Frankfurt. Finden Sie unter Beratung & Hilfe unkompliziert Unterstützung. Der dritte Bereich Netzwerk wendet sich an die Träger von Angeboten.

Sie wollen die Frankfurter Plattform 55+ kennenlernen?

Dann sind unseren entgeltfreien Einführungs-Veranstaltungen genau das Richtige für Sie.

- Mi, 02. Okt., 10.00 – 11.45 Uhr
  VHS Sonnemannstraße, Kursnr. 7110-50
- Mi, 18. Dez.,11.00 – 12.45 Uhr
  BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum, Kursnr. 7110-52
- Mo, 27. Jan.,11.00 – 12.45 Uhr
  Nordwestzentrum, Kursnr. 7110-54

frankfurter-plattform-55plus.de

Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung

Foto: © Andi Weland | Gesellschaftsbilder.de

Die Angebote der Frankfurter Volkshochschule sind für alle da.

Die VHS möchte ein Ort sein, an dem Menschen mit und ohne Behinderung lebenslang lernen können.

Wir machen den Zugang zu Kursen für alle möglich

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

Wir probieren neue Kurse aus

Ob Kreativ- oder Computerkurs – wir entwickeln Angebote für Menschen, die mit einer Behinderung leben und sich weiterbilden möchten. Auch Einrichtungen und Betriebe können uns mit dem Bildungsmanagement und der Durchführung eines Kursangebots beauftragen. Weitere Information finden Sie in unserer Broschüre „Kurs auf Inklusion“.

Wir bauen Barrieren ab

Im Rahmen des Projekts „Kurs auf Inklusion“ können einzelne Kurse mit Gebärdensprachdolmetscher stattfinden. Bitte kontaktieren Sie uns möglichst früh.

Auf Anfrage bemühen wir uns um eine Induktionsanlage für die Nutzung mit Hörgerät/Kopfhörer.

Sind Sie blind oder sehbehindert? Kontaktieren Sie uns, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren. Wir beraten Sie gerne.

Information zur barrierefreien Zugänglichkeit der Kursorte finden Sie am Ende dieses Programmheftes.

Wir bilden zum Thema „Inklusion“ weiter

Wir qualifizieren zu Inklusion und relevanten Fertigkeiten wie Leichte Sprache, Gebärdensprache, Erstellung barrierefreier Dokumente.

Wir entwickeln unsere Organisation weiter

Fortbildungsangebote für Mitarbeitende und Kursleitende der VHS sensibilisieren für Barrierefreiheit und Inklusion. Dabei unterstützen uns die Expert:innen unserer Kooperationspartner. Wir tauschen uns deutschlandweit mit Volkshochschulen aus.

Sie interessieren sich für unser Kursangebot?

Sie haben sich angemeldet, möchten sich aber wegen einer Einschränkung vorher noch mit uns besprechen? Sie haben Anregungen oder Verbesserungen?

Sprechen Sie mich an:
Susanne Bell, *Projektkoordinatorin*

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

VHS für alle – unser inklusives Erklärvideo

Ein Film mit Menschen mit und ohne Einschränkungen stellt die größte Weiterbildungsrichtung der Stadt im Detail vor. Erfahren Sie in vier Minuten alles, was sie über die VHS Frankfurt wissen müssen – in einfacher Sprache, mit Untertiteln und Gebärdensprachübersetzung.

Hier können Sie sich den Film ansehen:

vhs.frankfurt.de/vhsfilm

Benötigen Sie Unterstützung, um einen VHS-Kurs zu besuchen? Oder möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren und Menschen mit Einschränkungen beim Kursbesuch begleiten? Wir kooperieren mit der AWO-Ehrenamtsagentur.

AWO | FFM Ehrenamtsagentur

Nehmen Sie gerne mit uns oder der AWO-Ehrenamtsagentur Kontakt auf!
info@awo-ehrenamtsagentur.de
www.awo-ehrenamtsagentur.de

HESSEN
Das Projekt „Kurs auf Inklusion. Entwicklung und Erprobung inklusiver Angebote in Frankfurt am Main“ wird gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts

Demokratie für alle!

Selbstbestimmte politische Bildung in Demokratiewerkstätten der VHS

Jahrelang haben wir sie für selbstverständlich gehalten. Jetzt ist sie auf einmal in aller Munde – unsere Demokratie.

Populisten rütteln an ihren Grundfesten, drohen mit Umsturz und Massendeportationen.

Im Frühjahr gingen Hunderttausende Menschen gegen diesen Angriff auf unsere Grundwerte auf die Straße. Diese Bewegung hat gezeigt, wie lebendig unsere Demokratie ist – und uns zugleich ihre Verletzlichkeit vor Augen geführt. Wie sollen wir mit radikalen Populisten umgehen? Wo verläuft die Grenze zwischen „Wird man doch noch sagen dürfen" und „Das geht zu weit"? Was ist verhandelbar – und was nicht? Wie ermöglichen wir auch im Krisenmodus faire Debatten?

Demokratie muss gelebt und praktiziert werden! Für echte Teilhabe braucht es Wissen über demokratische Strukturen und Offenheit gegenüber anderen Positionen.

Bildung in Selbstbestimmung

Hierfür öffnen Demokratiewerkstätten einen Raum. Wir möchten Menschen unterstützen, sich zu den Themen, die sie bewegen, eine Meinung zu bilden und ins Gespräch zu kommen. So stärken wir das demokratische Miteinander.

Demokratiewerkstätten finden dort statt, wo die Menschen sind – in Vereinen, Betrieben, Quartieren.

Das Projekt „Demokratie für alle – Demokratiewerkstätten in Frankfurt" möchte Menschen verschiedenen Alters und Hintergrunds unterstützen, sich mit gesellschaftspolitischen Themen zu beschäftigen und eigene Bildungsveranstaltungen zu gestalten.

Ein Format zum Ausprobieren

Ausgangspunkt sind die Interessen der Teilnehmenden: Gemeinsam über die Nachrichten der letzten Woche diskutieren? Einen Stadtrundgang im Viertel organisieren? Sich in Workshops mit der politischen Dimension von Sport auseinandersetzen? Mit Politiker:innen über demokratische Kultur und Wahlbeteiligung diskutieren?

Demokratiewerkstätten eröffnen die Möglichkeit, eigene Interessen und Themen einzubringen. Die Teilnehmenden bestimmen Themen und Format, die VHS unterstützt mit erfahrenen Koordinator:innen und – je nach Bedarf – bei Moderation und Organisation.

Was zuletzt geschah…

- Sossenheim, Mai 2024: „Sossenheim feiert Demokratie" – Stadtteilfest zum 75-jährigen Jubiläum des Grundgesetzes
- Gallus, Mai 2024: „Unlock Europe" – das Escape Game zu Frieden und Sicherheit in Europa
- Höchst, Februar 2024: Weltuntergang fällt aus?! Lesung und Diskussion mit Jan Hegenberg zu Klimakrise und Chemieindustrie
- Riederwald, Februar 2024: Infoveranstaltung zu europäischer Asylpolitik
- Januar 2024: Stammtischkämpfer:innen-Ausbildung gegen rechte Parolen für Teilnehmende der Demokratiewerkstätten
- Gallus: Neugründung und Selbstbildung der Teilnehmenden der Demokratiewerkstatt
- FC Gudesding: Austausch rund um und die Auswirkungen des Nahostkonflikts im Sport; Planung einer Lesung zum rechtsterroristischen Anschlag in Hanau

Politische Bildung mal anders! DEMOKRATIE WERKSTÄTTEN Frankfurt am Main

Über uns

Veranstaltet werden die Frankfurter Demokratiewerkstätten von der Volkshochschule Frankfurt am Main in Kooperation mit lokalen Partner:innen:

- Im Gallus mit dem Mehrgenerationenhaus
- Im Riederwald mit dem Demokratiekreis Riederwald
- mit dem Sportverein FC Gudesding im Frankfurter Ostend
- Im Industriepark Höchst mit Provadis und der IG BCE
- In Sossenheim mit dem Quartiersmanagement „Sozialer Zusammenhalt

Das Projekt richtet sich an erwachsene Menschen ab 18 Jahren. Teilnehmen kann, wer Lust dazu hat. Es braucht kein Vorwissen und die Teilnahme ist kostenlos.

Sie haben Fragen? Sie möchten mitmachen oder sich über Veranstaltungen informieren?

Jana Freudenberger, *Projektkoordinatorin*
E-Mail: jana.freudenberger.vhs@stadt-frankfurt.de
Tel. 069 212-43304, Mobil: +49 175 89 57212

vhs.frankfurt.de/Demokratiewerkstatt

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.
HESSEN

Mehr Raum für Grundbildung

Der neue Lernraum an der VHS Frankfurt: RAUM 74

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

RAUM 74 ist ein offenes Angebot in unserem VHS-Zentrum Sonnemannstraße. Das Projekt, gefördert von Europäischer Union und Land Hessen, schafft eine Anlaufstelle für Menschen mit guten Deutschkenntnissen, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen die Lernenden. Hierfür bietet der Lernraum viele Möglichkeiten:

- 10 Laptops für selbstständiges oder begleitetes Lernen, Nutzung des VHS-Lernportals
- Lernmaterialien und -spiele zur gemeinsamen Nutzung.
- Offen für Teilnehmende laufender Kurse
- Es besteht die Möglichkeit, VHS-Grundbildungskurse und -angebote kennenzulernen.

RAUM 74 steht montags 10.00 – 13.00 Uhr sowie mittwochs 15.00 – 17.00 Uhr offen – ohne Anmeldung. Eine Ansprechperson ist vor Ort.

Grundbildung – mehr als Lesen und Schreiben

Lesen, Schreiben, Rechnen, den PC nutzen, Wissen um Gesundheit, Geld, Nachhaltigkeit – all das ist Grundbildung. Sie ermöglicht Alltagsbewältigung und angemessene Teilhabe.

In unseren Angeboten für Gruppen von bis zu acht Lernenden werden alltagsbezogene Themen angesprochen und die Schriftsprachkompetenz erweitert.

Die Gruppenangebote können auf Anfrage auch direkt vor Ort durchgeführt werden.

Kommen Sie gerne vorbei, zum Lernen und um sich zu informieren. Alle Angebote sind kostenfrei.
Bei Fragen oder Anregungen, melden Sie sich gerne bei:

Christiane Jellonnek
Telefon: 069 212-75698
E-Mail: christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de

Unsere Beratungsangebote

Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a. M.
Do 14.00 – 16.00 Uhr

Bildungsberatung
HESSENCAMPUS an der VHS

Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg

VHS Zentrum Nord (NWZ)
im Nordwestzentrum,
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a. M.
Mi 10.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung unter
Telefon: 069 212-46703
E-Mail:
bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen

Kofinanziert von der Europäischen Union

HESSEN Hessisches Kultusministerium

Impressum

Herausgeber
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501
Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de

Verantwortlich
Danijel Dejanovic, Direktor

Erscheinungsweise
halbjährlich

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

Auflage
11.000

Redaktion
Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung
Annette Remy, Olaf Schiel

Layout
Titel: Urban Media Project GmbH, Offenbach
Fotos: Alexander Paul Englert (Titel, S. 6, 7, 15)
Satz und Gestaltung: Grit Wieczorrek,
Offsetdruckerei E. Sauerland GmbH, Gelnhausen

Anzeigen
Annette Remy
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9, Stand 2020

Druck
Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

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

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

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

VHS hat Kultur

Ausgezeichnetes Kino. Im Filmforum Höchst

Sie wollen keine bewegten Bilder – sondern Bilder, die bewegen? Da sind Sie an der VHS Frankfurt goldrichtig!

Denn das mehrfach mit dem Hessischen Kinokulturpreis ausgezeichnete Filmforum Höchst ist Teil der VHS-Frankfurt-Familie.

Als kommunales Stadtteilkino ist das Filmforum mit rund 700 Vorführungen *die* Adresse für Filmliebhaber. In seinem Programm geht es um einen Dialog, der die Filme – darunter aktuelle Arthouse-Produktionen – in neuem Licht erscheinen lässt.

Der Schwerpunkt liegt auf europäischen, lateinamerikanischen und afrikanischen Produktionen. Zunehmend findet auch osteuropäisches und asiatisches Kino den Weg ins Filmforum, sowie der Nachwuchs aus der deutschen bzw. hessischen Kinoszene. Regelmäßig finden Publikumsgespräche statt. Die Filmfestivals des Filmforums sind längst eine feste Größe im Frankfurter Kulturkalender.

Klein kommt im Filmforum Höchst nur der Preis daher. € 8 für die Abendvorstellung regulär, ermäßigt € 6 oder € 4 mit Frankfurt-Pass – das ist wirklich Kultur für alle.

Kinderkino. Weil die Kleinsten die Größten sind

Freitags ab 14.30 Uhr und sonntags ab 15 Uhr ist das Filmforum Höchst fest in Kinderhand! Großes Kino für kleines Geld. Genießen Sie anspruchsvolle Unterhaltung für die ganze Familie. Der Eintritt fürs Kinderkino beträgt nur € 4. Für Schulklassen bieten wir gerne Sondervorstellungen am Vormittag an. Sprechen Sie uns an!

Kino inklusiv

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

Wir versuchen an Dienstagen, Filme mit Originalsprache deutsch mit Untertiteln für Menschen mit Höreinschränkungen anzubieten. Achten Sie 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. Mehr Infos hierzu unter www.gretaundstarks.de/greta/greta.

Immer gut informiert!

Das aktuelle Kinoprogramm finden Sie im monatlichen Programmflyer und auf filmforum-hoechst.com sowie auf dem Facebook- und Instagram-Kanal des Filmforums. Halten Sie sich mit dem Filmforum-Newsletter auf dem Laufenden unter filmforum-hoechst.com/newsletter können Sie sich anmelden!

filmforum-höchst

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

Reservierung

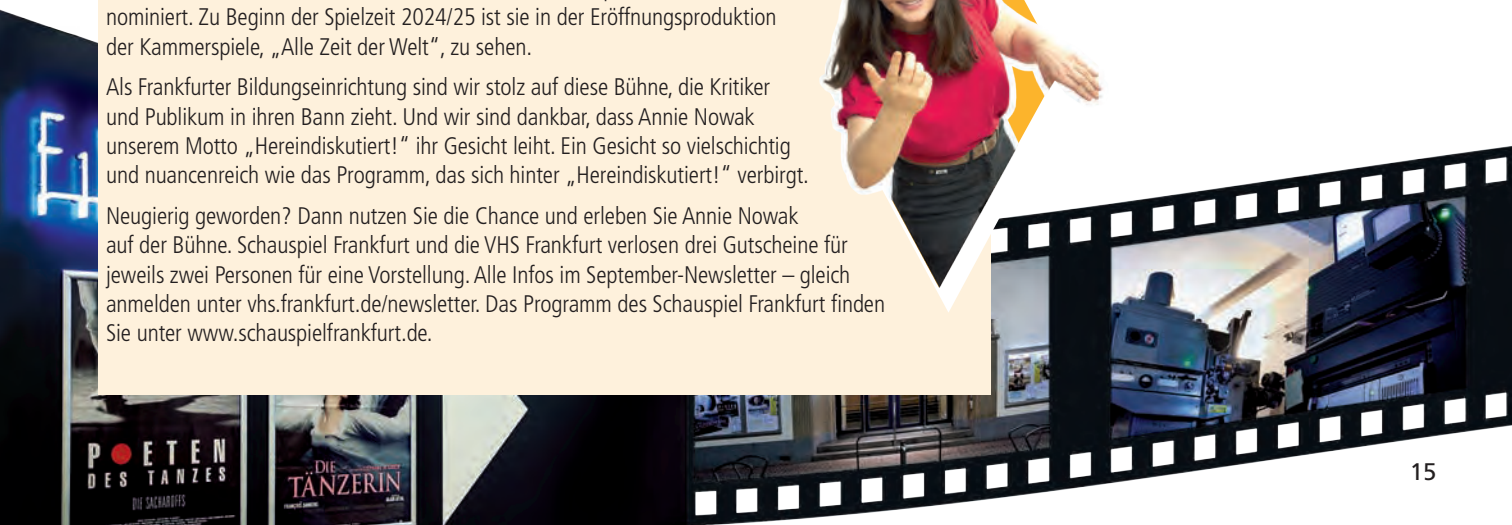
Telefon 069 212-45714 (AB)
reservierung@filmforum-hoechst.com
Alle Infos unter https://filmforum-hoechst.com

Kommt Ihnen unser Cover-Model bekannt vor?

Dann haben wir etwas gemeinsam. Die VHS liebt Kultur – und Sie offenbar auch. Annie Nowak gehört seit Herbst 2021 dem Ensemble des Schauspiel Frankfurt an. Sie war und ist dort u.a. in „Orlando – Eine Biografie" nach Virginia Woolf und „Sonne/Luft" von Elfriede Jelinek zu erleben. Für ihre Darstellung in Schnitzlers „Traumnovelle" wurde sie zweifach als Nachwuchsschauspielerin des Jahres nominiert. Zu Beginn der Spielzeit 2024/25 ist sie in der Eröffnungsproduktion der Kammerspiele, „Alle Zeit der Welt", zu sehen.

Als Frankfurter Bildungseinrichtung sind wir stolz auf diese Bühne, die Kritiker und Publikum in ihren Bann zieht. Und wir sind dankbar, dass Annie Nowak unserem Motto „Hereindiskutiert!" ihr Gesicht leiht. Ein Gesicht so vielschichtig und nuancenreich wie das Programm, das sich hinter „Hereindiskutiert!" verbirgt.

Neugierig geworden? Dann nutzen Sie die Chance und erleben Sie Annie Nowak auf der Bühne. Schauspiel Frankfurt und die VHS Frankfurt verlosen drei Gutscheine für jeweils zwei Personen für eine Vorstellung. Alle Infos im September-Newsletter – gleich anmelden unter vhs.frankfurt.de/newsletter. Das Programm des Schauspiel Frankfurt finden Sie unter www.schauspielfrankfurt.de.



Mit Ihnen. Gemeinsam für Sie

VHS und AmkA im stadtRAUMfrankfurt

Frankfurt ist bunt. Gut so. Jetzt bündeln das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) und die Volkshochschule Frankfurt mit einem gemeinsamen Kursangebot ihre Diversitätskompetenz – für noch mehr Miteinander.

Dabei ist schon der Veranstaltungsort ein Statement. Der stadtRAUMfrankfurt (Mainzer Landstraße 293) steht wie kein zweiter Ort für Respekt und Vielfalt.

Das Gebäude an der Galluswarte ist nicht nur Heimat des AmkA. Es ist ein Haus voller Menschen, Informationen, Orientierung und Kooperationen. Vereine und Initiativen haben die 25 Räume zum diskussionsRAUM gemacht, zum veranstaltungsRAUM, zum kennenlern- und begegnungsRAUM.

Es ist unser Haus für alle.

Auch die VHS ist Teil des stadtRAUMfrankfurt. Mit tatkräftiger Unterstützung des AmkA soll der bildungsRAUM kräftig wachsen. Die neuen gemeinsamen Kurse ergänzen das umfangreiche AmkA-Angebot. Und vor allem: Sie kosten Sie keinen Cent.

Gemeinsam stark gegen Diskriminierung und Vorteile. Mit Ihnen. Für Sie.

Was ist das AmkA?

AmkA steht für Amt für multikulturelle Angelegenheiten. Es ist das städtische Amt für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Seit 1989. Mit 70 Mitarbeitenden.

Der stadtRAUMfrankfurt bündelt Angebote und Veranstaltungen des AmkA und von vielen anderen. Bei Fragen zum Leben in Frankfurt gibt es Informationsangebote im Erdgeschoss. Kommen Sie vorbei. Hier nehmen wir uns Zeit für Sie – auf Deutsch und in anderen Sprachen.

Sie wollen selbst aktiv werden? Das AmkA bietet Projektförderung und kostenlose Räume für Ihren Verein oder Initiative. Es ist ganz einfach.

Mehr unter **www.amka.de/raeume**

AMT FÜR MULTIKULTURELLE ANGELEGENHEITEN
FRANKFURT AM MAIN

stadt RAUM frankfurt
Unser Haus für alle!
Mainzer Landstraße 293

Das erwartet Sie im stadtRAUMfrankfurt

Wenn Sie Diskriminierung erfahren...

Die VHS bietet im stadtRAUMfrankfurt Kurse an, die Ihnen helfen können.

Umgang mit rassistischen Erlebnissen

- Fr, 01. + 08. Nov., 17.00 – 19.00 Uhr, Kursnr. 0108-60

Held:in deiner eigenen Identität – Empowerment-Workshop auf Basis Kreativen Schreibens

- Sa, 07. + 14. Dez., 10.00 – 14.00 Uhr, Kursnr. 0108-62

Wenn Sie sich engagieren möchten...

Die VHS bietet im stadtRAUMfrankfurt Kurse zu Themen, die unsere Gesellschaft neu gestalten.

Diversitätssensibles Arbeiten, AGG und Antidiskriminierungsrecht

- Fr, 20. Sep., 9.30 – 16.30 Uhr, Kursnr. 5569-20
- Do, 07. Nov., 9.30 – 16.30 Uhr, Kursnr. 5569-22

Queer und Islam

- Mo, 02. – 16. Dez., 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 0107-70

Weitere Kurse finden Sie unter
vhs.frankfurt.de/stadtraumfrankfurt

Die Angebote sind für Sie kostenfrei.

Im stadtRAUMfrankfurt ist auch die Antidiskrimierungsstelle des AmkA. E-Mail oder Anruf genügt. Mehr unter
www.amka.de/diskriminierung-melden

Die VHS im Stadtgebiet

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

Die VHS-Zentrale

1 VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

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

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof
Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

3 VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

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

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

2 VHS Leipziger Straße
Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

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

Öffentliche Verkehrsmittel:
U6+U7 → Leipziger Straße

4 Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Str. 46a, 65959 Frankfurt a.M.

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

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt
Parkmöglichkeiten: Höchster Marktplatz (abends kostenfrei)

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

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 259

Weitere Zentren

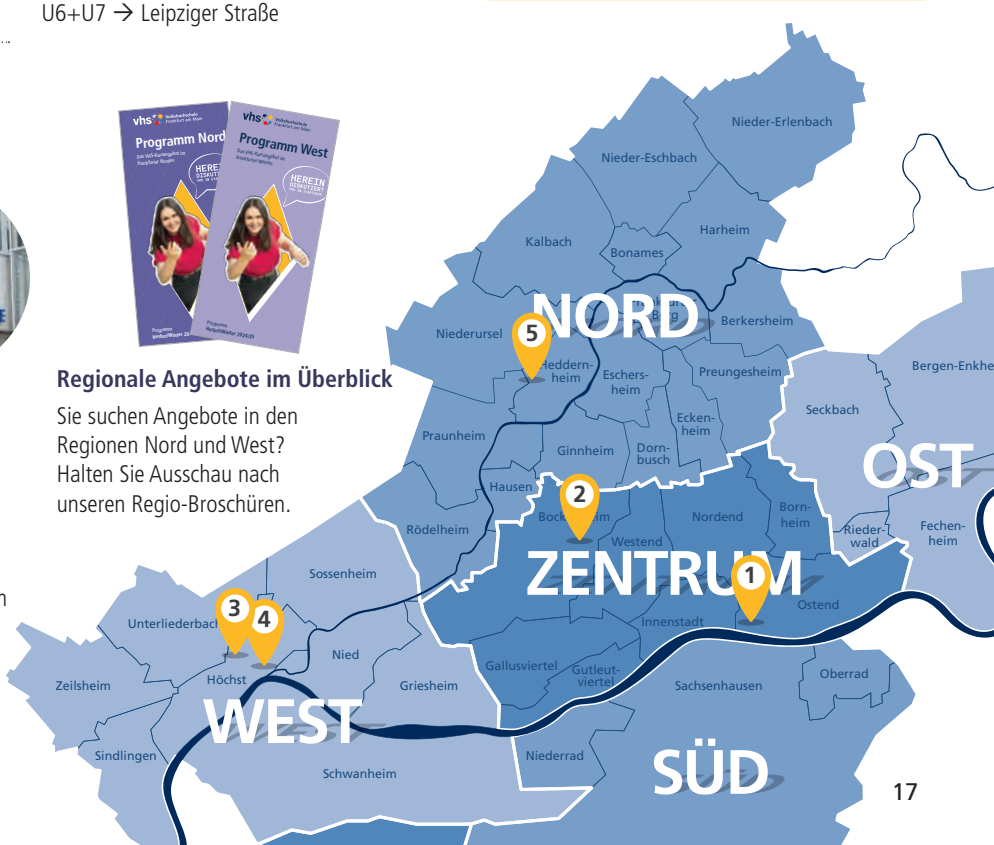
5 VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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

Öffentliche Verkehrsmittel:
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum
Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

Regionale Angebote im Überblick

Sie suchen Angebote in den Regionen Nord und West? Halten Sie Ausschau nach unseren Regio-Broschüren.



Stadt der Fotografinnen

Frankfurt 1844–2024

29. Mai —
22. September 2024

Gefördert von:

ART FOUNDATION MENTOR LUCERNE
KULTURFONDS Frankfurt RheinMain
KULTUR STIFTUNG DER LÄNDER
Georg und Franziska Speyer'sche Hochschulstiftung
Freunde Förderer
Richard Stury Stiftung

Kooperation mit

FRAUEN REFERAT Frankfurt am Main
DFF
RAY

Historisches Museum Frankfurt

MU MUSEUMS UFER

Ein Museum der Stadt Frankfurt am Main
Historisches Museum Frankfurt
Saalhof 1, 60311 Frankfurt am Main
www.historisches-museum-frankfurt.de
Blog

Ilse Bing, Selbstporträt mit Leica im Spiegel, Silbergelatineabzug, Frankfurt 1931 © HMF

In unseren Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung

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

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Studium Generale 20
Diversität und Zusammenleben 23
Ehrenamt 28
Politik, Geschichte, Recht 30
Religion, Philosophie, Weltanschauung 32
Psychologie 36
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 46

Studium Generale

Semester Herbst/Winter 2024: Studentenbewegung, Kalter Krieg und Wiedervereinigung 1968 – 1989

Menschheitswissen in fünf Etappen

Diese wissenschaftliche Vortragsreihe hat das ambitionierte Ziel, in fünf Geschichtsetappen Menschheitswissen von der Aufklärung bis heute zu strukturieren und zu vermitteln. Denn das Wissen um Vergangenes ist gleichermaßen Grundlage für unser Verständnis der Gegenwart als auch für unsere Annahmen über die Zukunft. Alles was existiert hat seine Geschichte.

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

Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

Wie ein roter Faden zieht sich die Abfolge von historischen Ereignissen durch das Studium Generale. Parallel dazu befassen wir uns mit Kunst, Musik und Literatur der jeweiligen Zeit.

Die Geschichtszyklen:

- Aufklärung 1700 – 1800
- Industrielle Revolution 1800 – 1900
- Imperialismus und Weltkriege 1900 – 1950
- Studentenbewegung, Kalter Krieg und Wiedervereinigung 1968 – 1989
- Globalisierung und neue Weltordnung 1989 – heute

Nach fünf Semestern beginnen wir wieder von Vorne – aber keine Sorge, seit der Aufklärung ist eine Menge passiert, so dass sich – zumindest beim Studium Generale an der Volkshochschule Frankfurt am Main – kein geschichtliches Ereignis wiederholen wird.

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

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Aktuelle gesellschaftliche Ereignissen mischen sich mit Grundsatzfragen menschlichen Zusammenlebens. In den Naturwissenschaften interessieren uns, neben den Grundlagen, Neuigkeiten aus Forschung und Technik. Exkursionen ergänzen die Themenblöcke und geben interessante Einblicke und neue Sichtweisen.

Hinweis
Das Studium Generale wird als duale Veranstaltung angeboten. Sie können vor Ort in der VHS oder online von zu Hause teilnehmen und jederzeit wechseln.

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

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Vorträgen teilzunehmen. Diese finden Sie unter vhs.frankfurt.de. Alle anderen Vorträge sind ausschließlich als Gesamtprogramm buchbar.

Anmeldung

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

Termine: **08. Okt. – 12. Dez. 2024**
Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: **€ 120**

Sie haben den Beginn des Studium Generale verpasst? 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

I Geschichte

Frankfurt – Wiederaufbau bis 1989

Im Wiederaufbau wurde Frankfurt nicht wie erhofft Hauptstadt, wohl aber ein Nervenzentrum der neuen Republik als Finanzplatz und Sitz des Hauptquartiers der US-Armee. Wie in einem Brennspiegel bündeln sich hier gesellschaftliche Entwicklungen – vom „Kampf dem Atomtod" über die Auschwitzprozesse 1964 zu den Konflikten um Hochhausbau, Immobilienspekulation („Häuserkampf" 70er) und Verkehrsentwicklung („Startbahn West" 80er). Veränderungen der Arbeitswelt – Deindustrialisierung, „GastarbeiterInnen", Dienstleistungsboom – und der Stadtgestalt – Bau der Trabantenstadt Nord-West, einer U-Bahn und der Römerberg-Ostzeile – sind Teil einer Dynamik, die bis heute anhält.

Wulf-Diethard Kisling
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Okt. – 05. Nov., 4x**

II Kultur

Musik

● **Deutsche Realität: Beatles bis Roy Black**

Die Erläuterungen zum Vortrag zur musikalischen Situation der 60er Jahre in Deutschland erfolgen in Kürze.

N.N.
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Okt., 1x**

● **Liedermacher:innen in Deutschland der 60er Jahre**

Die Erläuterungen zum Vortrag über Liedermacher:innen der 60er Jahre in Deutschland erfolgen in Kürze.

N.N.
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Okt., 1x**

Kunst

● **Deutsch-Deutsche Kunst der 60er Jahre**

Während sich in der DDR eine gegenständliche Malerei weiterentwickelte, förderte man im Westen die Abstraktion, vor allem, um sich gegenüber der

nationalsozialistischen Kunst abzusetzen. Aber schon in den späten 1950er Jahren fingen Künstler und Künstlerinnen an, sich für neue Formen und ästhetische Konzepte zu interessieren. In den 1960ern gab es einen Aufbruch in der Kunst, den es so vorher nur in den zwanziger Jahren gegeben hatte – beide Male befand sich die Gesellschaft im Umbruch. Für die Bundesrepublik spielte das Jahr 1968 vor allem wegen der Studentenaufstände eine Rolle.

Ulrike Kuschel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Nov., 1x**

● **Frankfurter Impulse: Politik und Kunst in den langen 60er Jahren**

Während Deutschland um 1960 unter Adenauers Maxime „Keine Experimente!" nach Stabilität und ökonomischem Aufschwung strebte, rebellierten Künstler:innen mit kreativen Mitteln gegen Restauration und Konformität. Sie traten gegen die Aufrüstung im Kalten Krieg und den Konsumrausch der Wirtschaftswundergesellschaft an. Wir werfen einen Blick auf die Wechselwirkungen zwischen künstlerischem Aufbruch und politischer Revolte in den langen 60er Jahren und beleuchten die Herausbildung von Gegenöffentlichkeit und Gegeninstitutionen im Kulturbereich seit Ende der 1950er Jahre, insbesondere in Frankfurt. Dabei diskutieren wir die These, dass gerade diese Entwicklungen „68" vorbereiteten und sich gleichzeitig in einem spannungsreichen Verhältnis zur politischen Radikalisierung befanden.

N.N.
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Nov., 1x**

Literatur

● **Die Gruppe 47**

Das literarische Milieu in Westdeutschland der Nachkriegszeit wurde von älteren Kulturfunktionären beherrscht, die schon in der NS-Zeit aktiv gewesen waren. Die Gruppe 47 gründete sich als „Freundestreffen" zu dem Hans Werner Richter von 1947–1967 einlud. Autor:innen wie Heinrich Böll, Ingeborg Bachmann, Gabriele Wohmann, Paul Celan, Hans Magnus Enzensberger oder Günter Eich verstanden sich als literarische Opposition der Adenauer-Ära. Man suchte Kontakt zu DDR-Schriftsteller:innen. Und mit der fulminanten Lesung aus der ´Blechtrommel` von Günter Grass 1958 begann die Gruppe 47 dann, den bundesdeutschen Literaturbetrieb zu beherrschen...

N.N.
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Dez., 1x**

● **Literatur der 60er Jahre in Deutschland**

N.N.
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Dez., 1x**

III Gesellschaft

Der Kampf im Herzen der Bestie

Frankfurt am Main wurde zeitgenössisch in den 1970er Jahren als das „Terroristennest" Europas bezeichnet. Die Geschichte der Roten Armee Fraktion (RAF) und der bundesdeutschen Stadtguerillagruppen ist tatsächlich auf das engste mit Frankfurt verbunden – hier fanden die ersten Anschläge der RAF 1972 statt, das Rhein-Main-Gebiet war zentral für die RAF-Logistik und viele Ereignisse der RAF-Geschichte trugen sich in Hessen zu. Wir gehen auf eine Zeitreise in die wechselvolle und konfliktgeladene Geschichte zwischen RAF und Hessen und erklären, warum es heute noch so viele Mythen um die RAF gibt.
In Kooperation mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung

N.N.
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt., 1x**

Die Frankfurter „68er" zwischen Wohlstand und Revolution

Flower Power, internationale Musik und revolutionäre Kinofilme prägten das Lebensgefühl einer Generation – doch hinter der farbenfrohen Fassade brodelten in Frankfurt am Main tiefe soziale und politische Spannungen. Wir befassen uns damit, wie die sogenannte „68er Bewegung" aus der Rebellion gegen das postnazistische Establishment von internationalen Strömungen wie der Flower-Power-Bewegung, internationaler Musik, Kinofilmen und den globalen Konflikten in Vietnam und im Nahen Osten beeinflusst wurde. Durch die Verknüpfung lokaler Ereignisse mit weltweiten Bewegungen zeigen wir auf, wie kultureller Austausch und soziale Unruhen in einer Ära des Wandels miteinander verschmolzen.

In Kooperation mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung

N.N.
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Nov., 1x**

„Gast"-Arbeit: Ein Migrationsexperiment mit unerwartetem Ausgang

1960 begann mit der organisierten Anwerbung ausländischer Arbeiter:innen eine Einwanderungsgeschichte, deren Dynamik Zuwander:innen sowie deutsche Gesellschaft anfangs unterschätzten. Die Planung als „Gastarbeit" erwies sich schnell als Irreführung, und für die sich neugestaltende soziale Realität mussten die Beteiligten auch in Frankfurt erst mühsam ein Bewusstsein entwickeln.

Dr. Ernst Karpf
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Nov., 1x**

Lesung „Eisernes Schweigen"

Traudl Bünger blickt in diesem akribisch recherchierten Sachbuch nicht nur in die Abgründe ihrer Familiengeschichte. Sie führt uns auch tief in die Historie der Bundesrepublik, des Kalten Krieges und seiner Propagandaschlachten. „Eisernes Schweigen" zeigt ein junges Land, das sich neu positionieren musste und dabei konsequent übersah, wie sich Rechtsextremisten nach dem Krieg wieder in Stellung brachten. Ein Land, das einfach nicht wahrhaben wollte, dass das, was sich da zusammenbraute, brandgefährlich für eine Demokratie war. Ein Versäumnis, das Folgen hat – bis heute.

N.N.
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Nov., 1x**

IV Naturwissenschaft und Technik

Tiere lügen nicht

Der treueste Gefährte des Menschen: der Hund. Katzen: die wahren Anarchisten. Das einzige Glück dieser Erde: liegt auf dem Rücken der Pferde. Die Bedeutung unser tierischen Haus- und Hofgenossen ist nicht zu leugnen. Während die meisten Hundebesitzer von der Ehrlichkeit ihrer Hausgenossen überzeugt sind, zweifeln Biologen, ob Tiere wirklich nicht lügen. Aber warum und wie? Ein intelligenter Graupapagei, ein Wunderpferd, ein klavierspielender Hund, der auch eine Schreibmaschine bedienen kann, ein menschlicher Eisbär und ein gemeines Schwein stehen in diesem Vortrag Rede und Antwort.

Gabriele Spengler
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Nov., 1x**

Die größte Reise aller Zeiten

Am 20. Juli 1963 – 100 Stunden nach dem Start – kletterten Neil Armstrong und Buzz Aldrin in die Mondlandefähre „Eagle" und dockten vom Mutterschiff „Columbia" ab. Direkt nach dem Aufsetzen der Fähre im Mondstaub meldete Neil Armstrong „Der Adler ist gelandet". Und das Kontrollzentrum, wo alle vor Spannung die Luft angehalten haben, antwortete: „Wir atmen wieder. Danke!" Wir sprechen mit Ulrich Köhler vom Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR), Institut für Planetenforschung in Berlin über die erste Mondlandung, ihre wissenschaftliche Bedeutung, die technischen Herausforderungen und nicht zuletzt über das große Gesellschaftsereignis des Jahre 1963.

N.N.
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Nov., 1x**

Mathematik

● Zahlenvielfalt einmal anders

Was macht bestimmte Zahlen so besonders, dass sie eigene Namen bekommen? Da gibt es die, die nach ihrem Erfinder benannt sind, wie z.B. die Euler-Zahlen oder Sierpinski-Zahlen. Während vollkommene Zahlen nach Euklid noch häufig Wiedererkennen hervorrufen, stellt sich die Frage was hat es mit fröhlichen Zahlen, ökonomischen Zahlen und befreundeten Zahlen auf sich? Welche Rolle spielen sie in der Mathematik und welche Auswirkung hat die Kenntnis von ihnen? Wie aufwändig oder einfach wird ihre Anwendung? Wie sehen einige dieser Zahlen gezeichnet aus? Gibt es neue Bezüge zu Architektur und Kunst? Auf einem Streifzug durch die abendländische Geschichte finden sich die Antworten.

Bitte mitbringen: kariertes Papier zum Falten, Lineal und Stifte und wenn möglich einen Zirkel.

Elisabeth H. Freund, M.A.
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Dez., 1x**

Exkursionen

Das I.G.-Farbenhaus im Fadenkreuz

Begleiten Sie den Historiker Robert Wolff auf eine faszinierende Exkursion zum I.G.-Farbenhaus, einem Ort mit vielen vergessenen Geschichten politischer Gewalt. Dieses architektonische Juwel birgt tiefe Einblicke in die dunklen Kapitel der deutschen Geschichte. Entdecken Sie die vielschichtige Vergangenheit des Gebäudes von seiner Rolle in der NS-Zeit bis zu den turbulenten Jahren politischer Gewalt der RAF in den 1970er Jahren. Eine Reise durch Zeit und Geschichte, die wichtige politische Ereignisse beleuchtet und auch zeigt, warum bis heute die Aufarbeitung und das Gedenken an die Opfer der RAF ein so großes Problem darstellt.

In Kooperation mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung

N.N.
Fr, 17.30 – 19.30 Uhr, **18. Okt., 1x**

Startbahn West – Widerstand im Wald

Begleitet wurde Planung und Bau der Startbahn West von einem 15 Jahre dauernden Rechtsstreit. Als „18 West" schließlich 1984 fertiggestellt wurde, hatte sich die Auseinandersetzung vom Gerichtssaal auf die Straße und in den Wald verlagert. Vierzig Jahre danach zeigen wir den Dokumentarfilm „Keine Startbahn West – Eine Region wehrt sich" zur Wiederaufführung und sprechen mit Prof. Wolfgang Schneider und Zeitzeug:innen vom Widerstand im Wald. In dokumentarischen Aufnahmen, sketchartigen Spielszenen, Konzertmitschnitten von Udo Lindenberg, den Bots oder Inga Rumpf und experimentellen Montagen wird der Prozess einer politischen Entfremdung der Bürger:innen vom bestehenden System gezeigt. Unterteilt in sechs exemplarische Kapitel mit Titeln wie „Da muss doch was zu machen sein" oder „Jetzt langt's uns aber" zeigt er Film den Bewusstseinswandel vieler Betroffener.

N.N.
Fr, 18.30 – 22.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Treffpunkt: Burglichtspiele Gustavsburg

Anzeige

Helfen lernen
ohne sich selbst zu gefährden

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

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

Informationen zur Kampagne

STADT FRANKFURT AM MAIN
Geschäftsstelle des Präventionsrates
Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main
Telefon 069 212-31476
Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

Diversität und Zusammenleben

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® (Ostend)**

0105-40 *Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **LEA Leseklub® (Nordwestzentrum)**

0105-50 Nord
Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

0105-52 Nord
Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 17x**
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

● **LEA Leseklub (Online)**

0105-60 *Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **30. Okt. – 18. Dez., 8x**
Online; Entgeltfrei

Märchen verschenken – Schreibwerkstatt

Miteinander in Geschichten verbunden sein

Schenken gilt als Zeichen der Verbundenheit. In diesem Kurs gilt es, das Verbindende aufzuspüren und es in ein Märchen einzubauen. Sie teilen mit jemandem zum Beispiel die Leidenschaft fürs Kochen? Dann schreiben Sie eine ganz eigene Tischlein-Deck-Dich Geschichte. Oder wie wäre es mit einem besonderen 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. Denn Märchen und Geschichten verbinden auf ganz besondere Weise. Für die Märchen-Schreibwerkstatt können sich Eltern oder Großeltern auch gerne gemeinsam mit Kindern anmelden.

0105-65 Nord *N.N.*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **09. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

0105-70 Nord *Gabriele Wolff-Starck*
Sa, 17.30 – 19.45 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Frankfurt zeigt Vielfalt

Mit Galia Díez, Lea Gockel, Hamidul Khan u.v.m.

4 Menschen, 4 Orte, 6 Termine: Galia Díez erzählt uns von ihrem Engagement im Gemeindevorstand MTO Shahmaghsoudi – Schule des Islamischen Sufismus. Wir lernen Hamidul Khan kennen, der im Januar von der Hessischen Landesregierung mit der Auszeichnung „Menschen des Respekts" geehrt wurde. Er rief die Immigrationsbuchmesse ins Leben und initiierte das Kultur- und Klimafest in Frankfurt. Wir besuchen Lea Gockel im Mousonturm. Sie spricht mit uns über ableismuskritische Kulturarbeit und eine inklusive Kulturpraxis. Was unsere Gäste verbindet, ist die Liebe zu Frankfurt und die Frage, wie wir gegen Rassismus und Populismus ankämpfen können. Nach zwei Abenden mit jeweils einem Gast an einem neuen Ort lädt Dilara Kanbiçak zur „Nachbesprechung" ein (3. und 6. Termin), um das Gehörte noch einmal im gemeinsamen Austausch zu vertiefen, die Perspektive zu wechseln und Fragen zu stellen.

Zusatzkosten: Ggf. Kosten für Speisen und Getränke in Restaurants oder Bars an einzelnen Terminen.
Hinweis: Bitte bei der Anmeldung eine E-Mail-Adresse angeben, da die Treffpunkte kurzfristig bekanntgegeben werden. Wir treffen uns an folgenden Mittwoch-Terminen: 25.09., 06.11., 13.11., 11.12., 15.01., 22.01.

0107-50 *Dilara Kanbicak*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Sep. – 22. Jan., 6x**
Ort auf Anfrage; € 40

Unlocking Germany

Cultural Keys for Expats

NEU im Programm

This course is for expats who are new to Germany, as well as expats who have been here longer but still feel like they have not yet fully ‚arrived'. It offers a unique opportunity to explore the subtleties that distinguish your cultural background from the rich tapestry of German society. Through interactive sessions and engaging discussions, you will gain valuable insights into the customs, traditions, and social norms that shape everyday life in Germany.
From critical situations arising due to cross-cultural misunderstandings to practical problem-solving strategies, you will get the tools needed to thrive in diverse environments. Whether you are encountering language barriers, adjusting to workplace dynamics, or simply navigating social interactions, this workshop provides a supportive space to address your concerns and build cultural competence.

0107-60 *Aleksandra Petrova*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Nov. – 02. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Förderung der Zusammenarbeit in internationalen Teams

NEU im Programm

Sie arbeiten im interkulturellen Umfeld und fragen sich, wie ein gutes Betriebsklima und Zusammenarbeit begünstigt werden könnten?
Der Kurs ist für alle, die sich verantwortlich fühlen oder offiziell verantwortlich sind, die Zusammenarbeit von internationalen Teams produktiv und angenehm mitzugestalten. Sie werden sensibilisiert für die Vielfalt und Besonderheiten unterschiedlicher Kulturen und häufige Konflikte, um Missverständnisse zu vermeiden und eine respektvolle Zusammenarbeit zu fördern. Dafür verstehen wir die Dynamiken von Gruppen und Teams in einem internationalen Umfeld, um Konflikte zu minimieren und die Zusammenarbeit zu stärken. Sie lernen, Stärken in Ihrem Team zu identifizieren und effektiv zu integrieren, um ein harmonisches und produktives Arbeitsumfeld zu schaffen.

0107-62 *Aleksandra Petrova*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Gute Entscheidungen gemeinsam finden

Kreative Ansätze für gemeinsame Ziele

Der Kurs richtet sich an Familien, Gemeinschaften, Vereine und Organisationen, die inspirierende Impulse für Entscheidungsprozesse suchen, damit sich gute Wege zum gemeinsamen Ziel entwickeln können. Hier geht es um einen frischen Blick auf die Fragen: Wie werden Entscheidungen getroffen? Wer kann bzw. darf sie treffen? Wer ist daran wie beteiligt? Wir stellen verschiedene Wege vor: u.a. unterschiedliche Abstimmungsverfahren, systemisches Konsensieren und soziokratischer Konsent. Sie

lernen Methoden kennen, um gemeinsam gute und tragfähige Entscheidungen zu treffen und reflektieren Ihre Einsatzstärken an konkreten Beispielen.

0107-64 *Dr. Robyn Handel*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Werte schätzen, Wertschätzung zeigen

Methoden und Impulse für Gemeinschaften

Dieser Kurs richtet sich an Gemeinschaften, Vereine und Organisationen, die gerne eine Kultur der Wertschätzung für sich entwickeln möchten. Dies betrifft nicht nur das Dankeschön am Ende einer Tätigkeit, sondern z.B. auch eine wertschätzende Rückmeldung in Mitarbeiter:innengesprächen, Gruppenreflexionen über die gemeinsame Zusammenarbeit und Evaluation von erarbeiteten Inhalten.Es geht um inspirierende Impulse für die Fragen: Welche Werte schätzen wir? Wie können wir diese ausdrücken? Dazu werden wir Ansätze und Methoden für Reflexion und Evaluation kennenlernen und ausprobieren, die für alle Beteiligten das spannende Feld des gemeinsamen Wachsens und Lernens eröffnen.

0107-66 *Katharina Hesselbach*
So, 15.00 – 19.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Zen mit Blüten, Tee und Yukata

NEU im Programm

Zu mehr Harmonie mit dem Geist Japans

In Japan gibt es den „Zen"-Geist, der davon ausgeht, dass unser Leben harmonischer wird, wenn wir jeder unserer täglichen Gesten Aufmerksamkeit schenken. Nehmen wir uns die Zeit, uns selbst zu betrachten, indem wir den Geist Japans in unser tägliches Leben einbeziehen: In die Kleidung, das Essen und das Zuhause.
Im Yukata-Workshop werfen wir einen sorgfältigen Blick auf unsere Kleidung und lernen das Ankleiden eines Yukata. In einer japanischen Teezeremonie mit Matcha-Tee und einer japanischen Süßigkeit tauchen Sie in die Kunst des Cha No Yu ein. Anschließend lernen Sie die Zubereitung des anspruchsvollen Tees. Im Ikebana-Workshop lernen Sie die japanische Kunst, aus wenigen Blumen und Zweigen ein kunstvolles Arrangement entstehen zu lassen. Blüten, Blätter und Beerenzweige werden so arrangiert, dass sie bestimmte Emotionen im Betrachter auslösen. Das Stecken der Blumen hat meditativen Charakter und soll Anmut und Schönheit in den Alltag bringen. Die Yukata- und Teezeremonie-Workshops werden auf Deutsch gehalten, der Blumenarrangement-Workshop wird auf Englisch durchgeführt. Unterlagen zum Nachlesen werden auf Deutsch ausgeteilt.
1. Termin:
13.00 – 15.00 Uhr Yukata-Workshop,
15.00 – 17.00 Uhr Blumen-Workshop
2. Termin:
13.00 – 15.00 Uhr Yukata-Workshop,
15.00 – 17.00 Uhr Teezeremonie-Workshop
Mit: Tee-Instruktorin Mayumi Inayama und Blumen-Instruktorin Rika Ishihara-Roessler. Für den Blumen-Workshop bitte eine Gartenschere und Tücher mitbringen.
Zusätzlich zu den Kursgebühren kommen folgende Kosten für Materialien hinzu, die vor Ort zu entrichten sind: Bringen Sie Ihr eigenes Yukata-Set mit. Bei Bedarf kann gegen eine Gebühr von € 10 ein Yukata-Set ausgeliehen werden. € 10 für Tee und Süßigkeiten sowie € 25 für Blumenmaterial.
Im Kurs werden Fotoaufnahmen angefertigt. Wenn Sie nicht fotografiert oder gefilmt werden möchten, können Sie direkt den/die Fotograf:in ansprechen.

0107-68 *Emiko Takano*
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **01. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Queer und Islam

NEU im Programm

Was sagt eigentlich „der" Islam zu queeren Themen? Muslimisches Leben in Deutschland ist sehr vielfältig. Oft wird es so reduziert dargestellt, als ob es nur eine einzige Lesart des Islams geben würde. In Form von antimuslimischem Rassismus wird dieser Lesart (insbesondere seitens rechter Akteur:innen) zugeschrieben, dass Queerfeindlichkeit ein fester Bestandteil „des" Islams sei. Im Kurs sehen wir uns gemeinsam dieses Narrativ an, um zu verstehen, warum das falsch ist und was daran so gefährlich ist. Wir besprechen, wie wir konkret dagegen vorgehen können. Dazu schauen wir historisch, theologisch und aus gesellschaftlicher Perspektive auf queeres, muslimisches und queer-muslimisches Leben in Deutschland.

0107-70 *Marco Linguri*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. Dez. – 16. Dez., 3x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Identitätsentwicklung junger Menschen unterstützen

NEU im Programm

Gemeinsam für Vielfalt

Der Kurs führt Sie in die facettenreiche Welt von Geschlechteridentitäten sowie sexuellen und romantischen Orientierungen ein. Was verbirgt sich hinter Begriffen wie „queer", „nicht binär" oder „panromantisch"? Gemeinsam klären wir Definitionen und erörtern, wie wir Kinder und Jugendliche in ihrer Identitätsentwicklung unterstützend fördern können. Wir beleuchten gesellschaftliche und rechtliche Herausforderungen aus einer persönlichen queeren Perspektive. Der Kurs richtet sich an Eltern, Lehrer:innen und Bezugspersonen. Entdecken Sie neue Wege zur inklusiven und einfühlsamen Begleitung junger Menschen.

0107-72 Nord *Susanna Thorner*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Nov. – 05. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 40

Queeres Bar-Hopping

In der Veranstaltung werden drei Bars besucht. Ausgehend von einem Einblick in die Geschichte der queeren Bars sowie der queeren Szene Frankfurts behandelt das Bildungsangebot Aktuelles der LGBTQIA+-Lebensrealitäten. Gemeinsam wollen wir ein Bewusstsein für die Herausforderungen und Bedrohungen schaffen, denen die queere Community nach wie vor ausgesetzt ist. Du wirst mit wertvollem Wissen ausgestattet, um ein aktiver Verbündeter im Kampf gegen Queerfeindlichkeit zu sein.
Im Jahr 1971 entstand die heute weltweit älteste Lesbenbar mitten in Frankfurt: Club La Gata. Mit Locations wie Lucky's, Tangerine, Switchboard und Central bilden diese queeren Bars bis heute wichtige Strukturen für Menschen der LGBTQIA+-Community. Fragen sind willkommen. Sei dabei, lerne, feiere und unterstütze die LGBTQIA+ Community in Frankfurt. Wir freuen uns auf dich!
Im Kurspreis ist ein Freigetränk enthalten. In den Bars darf i.d.R. geraucht werden.

0107-80 *Josefine Liebing*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
Treffpunkt: Am Mahnmal ,,Frankfurter Engel", Schäfergasse 29; € 14

0107-82 *Josefine Liebing*
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **29. Nov., 1x**
Treffpunkt: La Gata (Nachtclub); € 14

0107-84 *Josefine Liebing*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Jan., 1x**
Treffpunkt: Am Mahnmal ,,Frankfurter Engel", Schäfergasse 29; € 14

Online: Small Talk als Türöffner in vielen Situationen

Wie Small Talk-Gespräche gut gelingen

Small Talk wird oft als „belanglos", „Zeitverschwendung" oder „anstrengend" beschrieben. Dennoch spielt der Small Talk eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft. Er kann ein Türöffner in ungewohnten Situationen und Schlüsselfaktor für den beruflichen

Erfolg sein oder eine gute Gelegenheit, mit Menschen Kontakt aufzubauen und Beziehungen zu knüpfen und zu festigen.
In dem Workshop beschäftigen wir uns damit, in welchen Situationen Small Talk sinnvoll – eventuell sogar unabdingbar – ist und welche Themen angemessen sind. Sie lernen geeignete Gesprächseinstiege kennen und können Hemmungen verringern. Egal, wie ausgeprägt Ihre Small Talk-Fähigkeiten sind, egal ob Sie eher extrovertiert oder introvertiert sind: Wir alle können Freude am Small Talk haben.

0107-92 *Laura Fonzetti*
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Sep. + 17. Sep., 2x**
Online; € 22

Online: Erfolgreich Gespräche führen

Praxisorientierte Ansätze für gelungene Dialoge

Kommunikation begleitet uns täglich. Ob im Alltag oder im Job – unsere kommunikativen Kompetenzen bestimmen jedes Gespräch. Wir unterhalten uns mit unterschiedlichen Gesprächspartner:innen und dabei können wir öfter auch mal Missverständnisse beobachten.
In diesem Workshop reflektieren Sie zunächst Ihr eigenes Gesprächsverhalten und erfahren, wie Sie dieses optimieren können.
Indem wir uns mit den verschiedenen Gesprächs- sowie Kommunikationsebenen beschäftigen, erkennen wir, wie Missverständnisse entstehen und wie diese verhindert werden können bzw. wie damit umgegangen werden kann.
Neben der Theorie gibt es in diesem Kurs viele praktische Übungen sowie genügend Raum für Ihre eigenen Fragen aus Kommunikationszusammenhängen.

0107-94 *Laura Fonzetti*
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **30. Sep. + 01. Okt., 2x**
Online; € 22

HEREINDISKUTIERT
VHS IM STADTHAUS

Online: Interkulturelle Kommunikation ohne Missverständnisse

Kulturelle Unterschiede kennenlernen und sich bewusstmachen

Heutzutage rücken verschiedene Kulturen immer näher zusammen. Durch die kulturellen Hintergründe der Gesprächspartner:innen kann es jedoch zu unterschiedlichen Verständnissen und Interpretationen von gleichen kommunikativen Aspekten kommen. Häufig sind Vorurteile und Klischees im Weg. Um Missverständnissen vorbeugen zu können, ist es wichtig, sich mit den kommunikativen Merkmalen verschiedener Kulturen zu beschäftigen und sich dem eigenen Gesprächsverhalten bewusst zu sein. Wir setzen uns mit dem deutschen Gesprächsverhalten, Stereotypen und dem Modell der Culture Map auseinander. Dies schärft das Bewusstsein für Wahrnehmungsmuster und Interpretationssysteme. So gelingt es, verständnisvolle und letztlich erfolgreiche, interkulturelle Gespräche zu führen.

0107-96 *Laura Fonzetti*
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. Dez. + 03. Dez., 2x**
Online; € 22

Errungenschaften der Sinti:zze und Rom:nja in Hessen

NEU im Programm

Sichtbarkeit und Anerkennung

Es diskutieren:
Gianni Jovanovic (Autor, Aktivist, Performer), Carmen Spitta (Menschenrechtlerin, Frauenrechtlerin und Aktivistin), Tochter von Melanie Spitta (deutsche Filmemacherin und Bürgerrechtlerin der Sinti) und eine Person vom Förderverein Roma e.V. Frankfurt.
Musikalisch wird die Veranstaltung gerahmt mit Beiträgen von Mitgliedern der Roma und Sinti Philharmoniker unter der Leitung von Riccardo M Sahiti.
Die Geschichten der Sinti:zze und Rom:nja erstrecken sich über Jahrhunderte in Deutschland, dennoch bleiben ihre Errungenschaften und Leistungen häufig unbeachtet. Auch in Hessen haben sich zahlreiche Einzelpersonen und Organisationen dafür eingesetzt, die Sichtbarkeit der Sinti:zze und Rom:nja zu stärken. Diese Selbstorganisationen setzen sich nicht nur für den Erhalt ihrer Sprache, Musik und Kunst ein, sondern erzählen auch die Geschichten von Familien, die mit Verfolgung und Diskriminierung konfrontiert waren und sind.
Die gesellschaftlichen Herausforderungen und Hürden, denen sie gegenüberstehen, sind immens. Ziel der Veranstaltung ist es, von diesen Herausforderungen zu berichten und gleichzeitig die Möglichkeiten zur Überwindung dieser Schwierigkeiten zu diskutieren. Es will die vielfältigen Beiträge der Sinti:zze und Rom:nja zur Gesellschaft in Hessen anerkennen und ihre Wertschätzung fördern.
Eine Veranstaltung der Volkshochschule Frankfurt und der Heinrich-Böll-Stiftung Hessen.

0108-50 *N.N.*
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Fremdenfeindlichkeit ergründen, Toleranz fördern

NEU im Programm

Dieser Workshop widmet sich der Analyse und dem Verständnis der unterschiedlichen Gefühle, die mit Fremdenfeindlichkeit verbunden sind. Es bietet verschiedene Perspektiven, um die Komplexität dieses Phänomens zu erfassen. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für die emotionalen Dimensionen von Fremdenfeindlichkeit zu entwickeln und konstruktive Wege zur Förderung von Toleranz und Vielfalt zu erkunden. Es richtet sich an alle, die einen besseren Umgang mit Fremdenfeindlichkeit in der Gesellschaft erlangen möchten.

0108-52 *Aleksandra Petrova*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Was darf man heute noch sagen?

NEU im Programm

Inklusive Sprache: rassismus- und diskriminierungskritisch sprechen

Sprache kreiert und reproduziert Bilder. Welche Bilder möchte ich reproduzieren und wie kann ich mit bewusster Sprache meine Umgebung positiv prägen und anderen Menschen Respekt zeigen? Wann ist etwas rassistisch oder diskriminierend? Wie beeinflusst Sprache unser Denken und was sagt mein Sprachgebrauch über mich aus? Wir beschäftigen uns intensiv mit verschiedenen Formen der Diskriminierung: von Rassismus über Antisemitismus bis hin zu Sexismus und Queerfeindlichkeit. Wir werden konkrete Beispiele betrachten und uns darüber austauschen, wie wir uns im Alltag aktiv für ein diskriminierungssensibles Miteinander einsetzen können. Erkunden Sie mit uns die Macht der Worte und lernen Sie, sich aktiv gegen Diskriminierung einzusetzen.

0108-54 *Susanna Thorner*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **22. Nov. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Online: Was ist Rassismus?

NEU im Programm

Grundlagen

Rassismus ist Teil unseres Alltags und unserer Gesellschaft. Egal ob sichtbar oder unsichtbar – Rassismus beeinflusst unsere Beziehungen und das Miteinander und wirkt gewaltvoll. Die Erfahrungen von Betroffenen werden aber häufig nicht wahrgenommen. In der Auseinandersetzung mit Rassismus sind es oftmals die Debatten um Sprache und Bilder, die viele verunsichern. Zahlreiche alltägliche Begriffe und Bilder haben ihren Ursprung in kolonialrassistischen Vorstellungen oder basieren auf Ideologien der Ungleichwertigkeit. Der Kurs bietet die Möglichkeit für Auseinandersetzung und Austausch. Er sensibilisiert dafür, unterschiedliche Formen und Mechanismen von Rassismus zu erkennen, eine selbstreflexive Haltung zu entwickeln und die Perspektiven von Betroffenen anzuerkennen.

0108-56 *Awa Yavari*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Online; € 18

Online: Grundlagen des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes

NEU im Programm

Einführung in das Antidiskriminierungsrecht

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Rechtsgrundlagen des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) sowie des Antidiskriminierungsrechts. Sie erhalten fundierte Kenntnisse über die Anwendungsbereiche des AGG und lernen die rechtlichen Grundlagen im Kontext der Antidiskriminierung kennen. Der Kurs fördert ein vertieftes Verständnis für die rechtlichen Rahmenbedingungen und stärkt die Handlungssicherheit im Umgang mit Diskriminierung in allen Lebensbereichen. Zusätzlich werden besondere Beratungsangebote vorgestellt, um praxisnahe Einblicke und Hilfestellungen für den Umgang mit diskriminierenden Situationen zu ermöglichen.

0108-58 *Awa Yavari*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. Okt., 1x**
Online; € 10

Umgang mit rassistischen Erlebnissen

Emotionale Resilienz stärken

Sie sind von Rassismus betroffen, möchten das in einem sicheren Rahmen teilen und negative Gefühle überwinden? Wir beginnen mit einem Blick auf unsere Gesellschaft, die Machtstrukturen und unsere eigene Position darin. Das beinhaltet die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte und den Auswirkungen von Rassismus auf Psyche und Körper. Durch kreative Übungen der Stimm- und Körperarbeit erfolgt die Befreiung von diskriminierenden Fremdbestimmungen und die Neubewertung des Selbstbildes. Der Prozess ermöglicht einen Schritt aus der eigenen Isolation durch den Austausch von Erfahrungen und verschiedene Stärkungstechniken. Das Konzept legt Wert darauf, dass es kein objektiv „richtiges" Verhalten bei rassistischen Erlebnissen gibt und lenkt den Fokus auf die eigenen Gefühle und körperlichen Auswirkungen. Wir lernen, uns verbunden zu fühlen und gemeinsam zu wachsen.

0108-60 *Awa Yavari*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **01. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Held:in deiner eigenen Identität

Empowerment-Workshop auf Basis Kreativen Schreibens

Menschen, die selbst Diskriminierung erleben, sind nur selten in einer positiveren Rolle in literarischen Texten zu finden. Aber gerade wenn Menschen selbst Diskriminierung erfahren, sind Identifikationsfiguren in Texten von großer Bedeutung.
Dieser Workshop leitet dazu an, Schreibstrategien kennenzulernen und in einer geschützten Atmosphäre solche Texte in kleinem Rahmen selbst zu schreiben. Im Workshop werden wir uns durch kreatives Schreiben auf Augenhöhe mit unseren eigenen Identitäten beschäftigen. Erweitere deine schriftstellerischen Fähigkeiten und stärke deine Verbindung zu deiner Identität.

0108-62 *Marco Linguri*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Dez. + 14. Dez., 2x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Was ist eigentlich Islam?

NEU im Programm

Grundlagen

Im Kurs lernen Sie Grundbegriffe des Islams, verschiedener Strömungen und wichtiger Punkte Islamischer Geschichte kennen. Wir sprechen über das Leben des Propheten Muhammad (s.a.s.), den Koran und dessen Entstehungsgeschichte sowie Überlieferungen, wichtige historische Ereignisse und natürlich über muslimisches Leben in Deutschland heute. Lernen Sie mehr über den Islam und lernen Sie auch innermuslimische Vielfalt kennen!

Keine Vorkenntnisse notwendig.

0108-64 *Marco Linguri*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Nov. – 25. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Diskriminierungen erkennen und sicher handeln

Ich bin freiberufliche Trainerin in der historisch-politischen Bildungsarbeit. Seit 2016 berate und schule ich im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Bildungsstätte Anne Frank verschiedene Akteur:innen aus den Bereichen der öffentlichen Verwaltung, Politik, Verbänden, Stiftungen, Initiativen sowie Kinder- und Jugendorganisationen.
Neben meiner Tätigkeit als Bildungsreferentin studiere ich Rechtswissenschaften an der Goethe-Universität Frankfurt am Main und gebe ehrenamtliche Rechtsberatung im Bereich Migrations- und Sozialrecht.

Awa Yavari

Vererbtes Trauma in Familien der Holocaust-Überlebenden

NEU im Programm

Mit Hans Riebsamen, Rafael Herlich u.a.

Viele Holocaust-Überlebende haben oft lange geschwiegen. Sie wollten ihre Kinder nicht belasten, die Kinder ihrerseits wollten die Eltern schonen. Hans Riebsamen war mehr als 30 Jahre lang Redakteur der F.A.Z. und hat sich in vielen Artikeln mit jüdischem Leben beschäftigt. Für ein Buch über jüdische Familienbiografien hat er sich auf die Spuren des Traumas begeben, das Holocaust-Überlebende und ihren Nachfahren zugefügt wurde. Wie hat sich das Trauma auf die Töchter, Söhne und Enkel von überlebenden Familien ausgewirkt? Wie haben sie versucht, das Trauma zu verarbeiten oder sich davon zu emanzipieren? Ergänzt werden die Biografien im Buch mit Bildern von Rafael Herlich, der als Chronist jüdischen Lebens in Deutschland die Vielfalt des religiösen Lebens dokumentiert. Hans Riebsamen, Rafael Herlich und zwei der porträtierten Personen sprechen darüber. Moderation: Björn Lauer.

Eine Veranstaltung der Volkshochschule Frankfurt, des Societäts-Verlags und der Jüdischen Volkshochschule

0108-70 *N.N.*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Online: Antisemitismus erkennen und handeln

NEU im Programm

Im Kurs lernen Sie, Antisemitismus im Alltag zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Der Kurs vermittelt die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Antisemitismus seit dem 15. Jahrhundert. Neben der Wissensvermittlung, die auch unterschiedliche Formen des Antisemitismus einschließt, liegt der Schwerpunkt auf praktischen Handlungsansätzen und Strategien, um Antisemitismus aktiv zu begegnen. Der Kurs fördert eine umfassende Sensibilisierung und vermittelt sowohl präventive als auch intervenierende Maßnahmen, um ihm wirksam entgegenzutreten. Durch interaktive Lehrmethoden werden Sie ermutigt, sich aktiv mit den erlernten Konzepten auseinanderzusetzen. Dies schließt die Diskussion und gemeinsame Reflexion über die individuelle Verantwortung sowie kollektive Handlungsmöglichkeiten ein.

0108-72 *Awa Yavari*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Sep. + 26. Sep., 2x**
Online; € 15

75 Jahre Israel – Die Geschichte des Landes (3/3)

NEU im Programm

Workshop

Häufig findet der Konflikt im Nahen Osten Niederschlag in den deutschen Medien, so vor allem seit dem 7. Oktober 2023. Das dortige Geschehen wurzelt in einer komplexen Geschichte, die es zu verstehen gilt. In diesem Workshop wird die Geschichte Israels seit der Staatsgründung 1948 vermittelt. Die Herangehensweise ist dabei chronologisch, und im Format von Jahresrückblicken werden die wichtigsten Ereignisse eines jeden Jahres vor Augen geführt. Es wird versucht werden, den auf das Militärische ausgerichteten Schwerpunkt, der bei Darstellungen der israelischen Geschichte häufig dominant ist, zu durchbrechen und auch innenpolitischen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und künstlerischen Geschehnissen einen angemessenen Raum beizumessen. Der Darstellung des arabisch-israelischen Konfliktes wird die Darstellung innerjüdischer Konflikte zur Seite gestellt.
Am Ende einer jeden Sitzung wird es die Möglichkeit zu Diskussionen geben.
Ein Kurs in Kooperation der Jüdischen Volkshochschule Frankfurt mit der Volkshochschule Frankfurt.

0108-74 *Patrick Casiano*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Sep. – 12. Nov., 7x**
Online; € 35

Mit allen Sinnen

NEU im Programm

Nicht (nur) visuelle Zugänge zur Kunst von Gustav Metzger

Im und mit dem Kurs untersucht Fabian Korner ausgehend von der eigenen kulturwissenschaftlichen und inklusionsaktivistischen Perspektive die nicht-visuellen Momente in der Ausstellung des Künstlers Gustav Metzger im TOWERMMK. Welche Aspekte eines Werkes erschließen sich uns über Zugänge wie Hören, Riechen oder Tasten? Was erfahren wir dabei über eine Ausstellung und die künstlerische Arbeitsweise einer Person? Wir gehen den Momenten des unsichtbar Anwesendem, des gezielten Verbergens, des Aktivistischen in Metzgers Werk nach und kommen zu Fragen des Widerständigem, des Erinnerns und der Geschichtsschreibung. 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

0108-80 *N.N.*
So, 11.30 – 13.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
Treffpunkt: TOWER MMK Taunusturm Museum für moderne Kunst; Entgeltfrei

Dekolonisierende Praxis im Weltkulturen Museum

NEU im Programm

Neue Blickwinkel auf globale Beziehungen

Warum Dekolonisierung? Warum jetzt und warum am Weltkulturen Museum in Frankfurt? Als ein Ort, der mitten in der deutschen Kolonialzeit gegründet wurde und der über Jahrzehnte das Bild „der Anderen" mitgeprägt hat, steht das Weltkulturen Museum heute vor der zentralen Aufgabe, dekolonisierende Prozesse zu unterstützen. Die Teilnehmer:innen beschäftigen sich mit dem kolonialen Erbe des Museums, eurozentristischen Vorstellungen von Welt, aktuellen Restitutionsdebatten und kolonialen Kontinuitäten in unser aller Alltag. Der Fokus wird auf marginalisierte Stimmen und empowernde Strategien gesetzt. Enthaltene Elemente: Gespräche mit Museumsmitarbeiter:innen, Europäische Kolonialgeschichte, Auseinandersetzung mit Weltkarten, Besuch eines Depots und Besuch der Ausstellung „COUNTRY BIN PULL'EM. Ein gemeinsamer Blick zurück".
Kursleitung: Julia Albrecht und Stephanie Endter
Beim Besuch der Ausstellung ist einmalig der Eintrittspreis vor Ort zu entrichten.
Eine Kooperation der Volkshochschule Frankfurt und des Weltkulturen Museums

0108-82 *N.N.*
Di, 17.00 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 19. Nov., 4x**
Treffpunkt: Weltkulturen Museum; € 28

Ehrenamt

Lesepatenschaft 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, **11. Sep. – 25. Sep., 3x**
Nordwestzentrum; € 47

Lesepatenschaft in der Grundschule
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 Lesepat:innen 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, **06. Nov. – 20. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 47

17. Frankfurter Ehrenamtsmesse – „Vielfalt im Ehrenamt"

Große Informationsbörse rund ums Ehrenamt
Samstag, **7. September 2024, 11 bis 16 Uhr** im **Rathaus Römer**

Neu: Finde dein Ehrenamt beim Speeddating (12 bis 14 Uhr)

Eintritt frei

© Claudia Valentin-Willecke

Veranstalter
Stadt Frankfurt am Main
Büro des Oberbürgermeisters
Bürgerinnen- und Bürgerbüro, Ehrenamt und Deutscher Städtetag
Tel. 069 212 -35501, ehrenamt@stadt-frankfurt.de

Weitere Informationen zum Programm und den Teilnehmenden unter:

STADT FRANKFURT AM MAIN

Online: Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Grundlagen und Praxis für gelingende Kommunikation mit den Medien

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

0502-60 *Natalie Dechant*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 07. Okt., 3x**
Online; € 47

Online: Reden schreiben leicht gemacht

Effektive Techniken für packende Reden und Ansprachen

Bessere Reden schreiben und halten: So finden Sie die richtigen Worte und können mit kurzen Ansprachen, Grußworten oder Reden Ihre Zuhörer:innen begeistern – privat, geschäftlich oder im Ehrenamt. Ob Grußwort zum Vereinsjubiläum, Rede zur Weihnachtsfeier oder Ansprache beim Neujahrsempfang, Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie eine Rede vorbereiten und dafür sorgen, dass Ihr Publikum interessiert bis zum Ende zuhört. Des Weiteren erfahren Sie, mit welchen rhetorischen Stilmitteln Sie Ihre Rede schmücken können, wie Sie Anfang und Schluss wirkungsvoll gestalten und den Applaus auslösen.
Zahlreiche Übungen ergänzen die Theorie. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich fürs Ehrenamt, für den Beruf oder auch privat ein paar Tipps und frische Ideen für eine Rede holen wollen.

0502-62 *Natalie Dechant*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Nov. – 02. Dez., 3x**
Online; € 47

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 Leichte Sprache zu übersetzen, heißt, sie barrierefrei zu gestalten und auf diese Weise für Menschen mit Leseschwierigkeiten zugänglich zu machen. Wenn Texte leicht lesbar sind, wird ihnen die Teilnahme am öffentlichen Leben und der selbstbestimmte Austausch entscheidend erleichtert.
Im Einführungskurs erfahren Sie, was Texte „schwer" macht und wie Sie selbst „leicht" formulieren können. Sie lernen die wichtigsten Regeln für Leichte Sprache kennen und wenden diese in praktischen Übersetzungs- und Schreibübungen an.

0502-70 *Eva Keller*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **05. Nov. – 19. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Leichte Sprache – Kommunikation ohne Barrieren

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.

0502-72 *Eva Keller*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 31. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

1zu1 BASICS
Basisbildung für Alltag, Soziale Integration und Chancen

Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter:innen

Ihre Tätigkeit

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

Themen können sein:

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

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

Gemeinsam stark

Wir vom Projekt „1zu1Basics_plus – Basisbildung für Alltag, soziale Integration und Chancen" an der Frankfurter VHS schulen und begleiten Sie in Kooperation mit der AWO | FFM Ehrenamtsagentur.

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

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

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

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

AWO | FFM Ehrenamtsagentur

Das Projekt ist Teil des Förderschwerpunkts „Transfer und Verstetigung von lebensweltlich orientierten Entwicklungsvorhaben in der Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener" und wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) unter den Förderkennzeichen W1492ALWT und W1492BLWT gefördert.

Politik, Geschichte, Recht

Politik und Geschichte

G7 und BRICS – eine neue Weltordnung?

Die nächsten Jahrzehnte werden vom Übergang zu einer multipolaren Weltordnung geprägt sein. Auf dem entscheidenden Gebiet der Wirtschaftspolitik stehen sich mit den G7 (1975) und der BRICS+ (2006) zunehmend zwei sehr unterschiedliche Zusammenschlüsse gegenüber: hier die etablierten Industrienationen des „Nordens" USA, Deutschland, Japan & Co., dort das lockere Bündnis um die schnell wachsenden Schwellenländer Brasilien, Russland, China, Indien, Südafrika. Beide Gruppierungen werden – sei es in Konkurrenz oder in Kooperation – beweisen müssen, ob und inwieweit sie einen Beitrag zur Lösung der globalen Probleme leisten können – der wachsenden globalen Ungleichheit, der ökologischen Krise und der Kriegsgefahren.
Aufbau, Ziele, Rolle und Einfluss der Organisationen werden im Kurs diskutiert.

0701-50 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Nov. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Nordafrika seit 1990

Das arabische Nordafrika mit Marokko, Algerien und Libyen muss sich Jahrzehnte nach der Unabhängigkeit mit komplexen Problemen auseinandersetzen. Im Inneren geht es um Armut und religiösen Radikalismus, um die Stellung der Frau und die Rolle ethnischer Minderheiten, um Stammesdenken und Nationalbewusstsein. Im Äußeren machen der Ressourcenreichtum (Öl) und die strategische Lage zwischen Mittelmeer und Sahara die Maghreb-Staaten zum Ziel fortgesetzter Einmischung der Großmächte. Das Risiko gewaltsamer Entladungen ist hoch, siehe algerischer Bürgerkrieg 1990er, arabischer Frühling 2010er und Libyenkriege seit 2011.
In der Veranstaltung sollen die wichtigsten Triebkräfte der Entwicklung vorgestellt werden. Eine Skizze der Beziehungen zu Europa inkl. der Flüchtlingspolitik soll mithelfen, ein differenziertes Bild der Region zu gewinnen

0701-60 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Jan. – 31. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Führung in der Kreuzkirche im Museum an der Kreuzkirche

Die Geschichte Preungesheims

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

0701-70 Nord *Anneliese Gad*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 12

Frankfurt und Teilhabe

Frankfurter Initiativen stellen sich vor

Gemeinsam für mehr Klimaschutz und Nachhaltigkeit

Im Großraum Frankfurt gibt es zahlreiche Initiativen, die sich für den Klimaschutz und Nachhaltigkeit engagieren. Das unmittelbare Lebensumfeld, aber auch größere, globaler gedachte Zusammenhänge sind Gegenstand des Engagements. Neben der sachlichen Vermittlung entsprechender Zusammenhänge stehen zunehmend positive und greifbare Maßnahmen zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit und zur Veränderung von Strukturen im Vordergrund, die man auch als Einzelne:r bewirken kann. An diesem Nachmittag erhalten Sie die Möglichkeit, das Wirkungsfeld einzelner Initiativen mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten kennen zu lernen.
Etwa 8 Initiativen bekommen die Gelegenheit, sich in einem kurzen Impulsvortrag vorzustellen. Beim anschließenden Markt der Möglichkeiten wird es an den Thementischen dieser und einiger weiterer Initiativen Gelegenheit zu persönlicher Information und Austausch geben.
Hinweis: Informationen zu den eingeladenen Initiativen werden vor der Veranstaltung auf unserer Homepage veröffentlicht.
In Kooperation mit Scientists for Future Frankfurt am Main

0702-50 *N.N.*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Methoden zur nachhaltigen Transformation

NEU im Programm

Positiver Wandel – Sei Teil der Lösung!

Dir ist Nachhaltigkeit wichtig, du bist im Bildungsbereich tätig, möchtest in deinem Job für Veränderung sorgen, oder selbst einfach ins Tun kommen? Gemeinsam bringen wir uns vom Wissen ins Handeln und erarbeiten Strategien dazu:

- wie gelungene Klimakommunikation funktioniert
- wie du bei anderen Offenheit für Veränderung schaffst
- man die Selbstwirksamkeit stärkt
- wie man mit Hilfe von Methoden des Improvisationstheaters kreative Lösungen erschaffen kann

Du lernst Personen und Initiativen kennen, die bereits jetzt positiven Wandel bewirken. In einer herzlichen, spielerischen Atmosphäre tankst Du gemeinsam mit anderen Zuversicht und bist nach dem dreiteiligen Kurs mit einem praktischen Methodenkoffer ausgestattet, um loszulegen.

0702-60 *Simone Beege*
Sa + So, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. + 08. und 14. Sep., 3x**
Ort auf Anfrage; € 72

Wie funktioniert die Stadt?

In der sogenannten „kleinsten Metropole der Welt" arbeiten täglich ca. 13.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Frankfurt daran, dass in unserem urbanen Alltag alles funktioniert und geregelt wird. Mit unterschiedlichsten Aufgabengebieten und Tätigkeiten wird hier unentwegt konzipiert, geplant, verwaltet, beschlossen, beraten und vieles mehr. Aber wer macht eigentlich wann, was, wo und wieso? Mit dieser neuen Reihe wollen wir Einblicke in Frankfurter Ämter und Institutionen geben und Gespräche mit den Verantwortlichen vor Ort ermöglichen.

Das Koordinierungsbüro Bahnhofsviertel

NEU im Programm

Das Koordinierungsbüro im Bahnhofsviertel Frankfurt ist eine zentrale Anlaufstelle für Anliegen und Ideen zur Verbesserung des Viertels. Es unterstützt Prozesse zur Gesamtsituation

und bringt als städtische Schaltzentrale verschiedene Akteur: Innen zusammen. Wie kommen die Themen an die richtige Stelle? Wer ist alles am „Stadtteil gestalten" beteiligt? Wie können sich Bewohner: innen vor Ort aktiv einbringen? Welche Ideen konnten schon gemeinsam mit den Gremien vor Ort, dem Ortsbeirat I, Initiativen, Anrainer: innen, Gewerbetreibenden und Bürger: innen, sowie der Stadtverwaltung umgesetzt werden? In einem Impulsvortrag und einem gemeinsamen Viertelrundgang geben die drei Mitarbeitenden einen Einblick über Ihre Arbeit als sozialer Seismograph für den Stadtteil und Ansprechpartner: Innen vor Ort.
In Kooperation mit dem Koordinationsbüro im Bahnhofsviertel der Stadt Frankfurt

0702-70 *N.N.*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Treffpunkt: Koordinierungsbüro Bahnhofsviertel, Kaiserstr. 56, 60329 Frankfurt am Main vor Gleis 8; € 5

Gemeinwohlökonomie – vor Ort kennenlernen

Ein nachhaltiges Wirtschaftsmodell, das auf Menschenwürde, Umweltverantwortung, Solidarität und soziale Gerechtigkeit setzt: Dieser Kurs bietet Einblicke in die Gemeinwohl-Bilanz, ein vielseitiges Werkzeug für Organisationen. Neben einer allgemeinen Einführung lernen Sie auch konkrete Anwendungsbeispiele kennen. Der Kurs findet in der Villa-Orange statt, die selber eine Gemeinwohlbilanz erstellt hat. Die Inhaberin wird einen Input geben und aus der Arbeitspraxis berichten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Referent ist ein zertifizierter Gemeinwohl-Berater und Klimaaktivist. Gestalten Sie die Zukunft der ethischen Wirtschaft mit!

0702-80 *Jochen Müller*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
Treffpunkt: Villa Orange – Hebelstrasse 1, 60318 Frankfurt ; € 15

Gemeinschaftliches Wohnen – Impulse, Ideen und Inspiration

Interaktiver Workshop

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

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

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

0702-90
Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Archäologie

Kunstraub in Antike und Gegenwart

Begriffe wie „Beutekunst" und „Kunstraub" sind in kleinster Weise Neuentwicklungen der jüngeren Vergangenheit – im Gegenteil! Der Vortrag zeigt spannend die Hintergründe, die beim Raub antiker Kunstwerke eine Rolle spielten: das Recht der Sieger, die Habgier Einzelner uvm. Tausendfach schafften Römer Kunstwerke aus Griechenland nach Rom, der Perserkönig Xerxes raubt das Symbolbild der attischen Demokratie und die Vandalen Geistereichs entführen ihrerseits Kunstdenkmäler aus dem von Ihnen geplünderten Rom. Am Ende steht ein Ausblick auf Mittelalter, Neuzeit und Gegenwart – mit verblüffendem Ergebnis…!

0705-50 Nord *Mario Becker*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Limestürme, Tempel, Paläste

Rekonstruktionen in der Archäologie

NEU im Programm

Immer zogen Rekonstruktionen antiker Bauten das Interesse der Menschen auf sich: der Palast von Knossos, das Pompejanum in Aschaffenburg oder der Parthenon in Nashville/Tennessee (!)… Inzwischen gibt es zahlreiche bessere Vorschläge hierfür – diese zumeist computergestützt und hochprofessionell: viele kleine Fehler wurden erkannt und entsprechend modifiziert. Das Römerkastell Saalburg, die Celsus-Bibliothek in Ephesos oder die Stoa des Attalos in Athen sind prominente Beispiele dieser Veranstaltung und werden entsprechend ausführlich vorgestellt, doch auch weniger bekannte Projekte wie Keltengräber, prähistorische Siedlungen oder Mittelalterburgen werden erläutert und diskutiert…

0705-60 Nord *Mario Becker*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Sport in der Antike

Wie entwickelte sich die Faszination für Sport und wo liegen die Anfänge dessen, was heute als Leistungssport bezeichnet wird ? Die Veranstaltung zeigt die Entwicklung der sportlichen Wettbewerbe in Griechenland und erläutert ihre Beeinflussung durch benachbarte Hochkulturen. Wie sahen die olympischen Spiele aus und gab es noch andere Wettbewerbe? Wer waren die erfolgreichsten Athleten der Antike und wie trainierten die Sportler? Woher kommt überhaupt der Begriff Sport und warum gehen heutige Fitnesssuchende in´s „Gym"? Ein Abend mit einer Menge Fragen und Antworten auf den „Sport in der Antike"…

0705-70 *Mario Becker*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Recht

Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen

Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger. Schöffinnen und Schöffen nehmen eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr.
Beide Abendkurse verstehen sich als Weiterbildungen für amtierende Schöffinnen und Schöffen. Es bleibt im Rahmen der Termine genügend Zeit Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und sich kennen zu lernen. Auch an dem Amt Interessierte haben die Möglichkeit, sich hier einen ersten Einblick über die Tätigkeiten zu verschaffen.
Der Referent war jahrelang Vorsitzender einer großen Strafkammer am LG Frankfurt.
In Kooperation mit der Vereinigung für ehrenamtliche Richterinnen und Richter e.V. Landesverband Hessen (DVS).

Untersuchungs- und Strafhaft mit Strafvollstreckung

Es soll zunächst ein Überblick über die Untersuchungs- und Strafhaft gegeben werden (U-Haftgründe, Strafvollstreckung von rechtskräftigen Freiheitsstrafen, Aussetzung von Reststrafen zur Bewährung). Ob an einem Folgetag tagsüber ein Besuch einer JVA angeboten werden kann, ist auf Grund der aktuellen Situation noch nicht klar.

0706-50 Nord *Klaus-Dieter Drescher*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

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.

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

0706-60 Nord *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

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

0706-65 Nord *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Religionen im Gespräch

Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.
Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen. Männliche Teilnehmer sollten bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0800-51 *Esther Ellrodt*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7

Begegnung – Austausch – Perspektiven

Warum gibt es so viele verschiedene Religionen? Auf welchen Wegen suchen Menschen überall auf der Welt nach dem Göttlichen? Gibt es etwas, das alle Religionen vereint?
Auf unserer Reise durch – und um Frankfurt herum – treffen wir auf kundige Führer:innen, die uns vom Judentum bis zum Islam, vom Buddhismus bis zum Hinduismus ihre Glaubensrichtungen erklären. Dabei lernen wir unterschiedliche Gotteshäuser, Tempel und heilige Orte kennen, nehmen an religiösen Festen teil und erhalten Einblick in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der verschiedenen Religionen. Ziel dieser Veranstaltungen ist es, den Austausch zwischen Menschen verschiedener religiöser Traditionen zu fördern.
In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, dem Referat für den interreligiösen Dialog der Jüdischen Gemeinde Frankfurt, der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt und dem Islamforum in Frankfurt e.V..

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

Haben Sie sich einmal gefragt, welche Bedeutung bestimmten Elementen in Kirchenbauten zukommt? Vielleicht fasziniert Sie ein Fenster oder eine Skulptur – ohne zu wissen, was dargestellt ist. Welche Elemente gibt es sowohl in einer katholischen als auch in einer evangelischen Kirche? Wie unterscheiden sie sich? Und was macht eigentlich eine Kirche zu einem Dom? Kann man an unterschiedlichen Bauten theologische Inhalte und theologischen Wandel ablesen? Wenn diese oder ähnliche Fragen Sie interessieren, dann ist die Führung durch Dom und Nikolai genau das Richtige für Sie! Sie sind herzlich eingeladen zu einer Kirchenführung der etwas anderen Art. Pfarrerin Andrea Braunberger-Myers und Pfarrer Dr. Stefan Scholz stellen außerdem ein Lieblingselement „ihres" Gotteshauses vor. In Kooperation mit dem Domdekanat und der Ev.-luth. St. Paulsgemeinde und der Alten Nikolaikirche.

0800-52 *Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 7

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

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

0800-57 *Yusuf Colak*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee", Kriegkstraße 45–49; € 7

Besuch des Laubhüttenfestes

NEU im Programm

In der jüdischen Festtradition soll das Laubhüttenfest jüdische Menschen an die Zeit der Wüstenwanderung erinnern. Verbunden damit ist der Brauch eine Hütte aus Laubzweigen zu bauen und eine Woche lang den Alltag in ihr zu verbringen. Die jüdische Gemeinde Offenbach wird vom 20.–23.10.2024 direkt vor dem Offenbacher Rathaus eine Laubhütte aufbauen und lädt mit einem bunten Programm dazu ein, dort jüdische Feste und jüdisches Brauchtum vor allem aber jüdische Gastfreundschaft kennenzulernen. Unterstützt wird sie dabei von der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Offenbach, dem Evangelischen Stadtdekanat Offenbach und anderen dialoginitiativen und Vereinen sowie der Stadt Offenbach. Bei unserem Besuch wird der Öffentlichkeitsreferent der jüdischen Gemeinde Offenbach

Jakob Barasch in das Laubhüttenfest einführen und die Fragen der Teilnehmenden beantworten.

0800-59 *Team „Religionen im Gespräch"*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang Rathaus, Berliner Str. 100, 63065 Offenbach; € 7

Besuch des Afghanischen Hindu-Tempels Frankfurt

Zum Diwali Lichterfest

Wir besuchen den Aasami Mandir Tempel des Afghan Hindu Kulturverein e.V.. Bei einem Rundgang durch den Tempel erhalten wir Einblick in die Gemeinde und bei einer Tasse Tee eine Einführung in die Grundeinsichten des Hinduismus. Im Anschluss können wir an der Zeremonie eines bedeutenden hinduistischen Festes, dem Diwali teilnehmen, bei dem der Sieg des Lichts über den Schatten gefeiert wird.

Bitte bringen Sie, wenn möglich, eine Kopfbedeckung mit. Beim Betreten des Tempels ist es erforderlich, die Schuhe ausziehen.

0800-61 *Team „Religionen im Gespräch"*
Fr, 17.00 – 19.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
Treffpunkt: Afghan Hindu Kulturverein, Salzschlirfer Str. 12; € 7

Besuch der Nuur-Moschee

NEU im Programm

Wir besuchen die älteste Moschee Frankfurts und die viertälteste Moschee Deutschlands. Über drei Jahrzehnte war die ins Deutsche übersetzte „Moschee des Lichts" der einzige sichtbare muslimisch-geprägte Sakralbau der Stadt. Wie reagierte 1957 die Bevölkerung bei der Grundsteinlegung? Wie hat sich die Ahmadiyya Muslim Jamaat Gemeinde seither entwickelt? All unsere Fragen beantwortet der Imam bei Tee und Erfrischungsgetränken. Ein Rundgang durch das Gebäude gewährt uns zudem Einblick in die Geschichte der Moschee und ihre Funktion. Seien Sie dabei an diesem geschichtsträchtigen Ort, den auch der Boxer Muhammad Ali 1966 vor seinem Kampf für ein Gebet aufsuchte. Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

0800-62 *Team „Religionen im Gespräch"*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Treffpunkt: Nuur Moschee, Babenhäuser Landst. 25, 60599 Frankfurt; € 7

Besuch des Tibethauses Deutschland

Als Kulturinstitut unter der Schirmherrschaft des XIV. Dalai Lama dient das Tibethaus Deutschland der Bewahrung und Vermittlung tibetischer Kultur. Es hat sich zur Aufgabe gemacht, die buddhistische Philosophie, Psychologie und Praxis, gestützt auf authentische indo-tibetische Quellen, Buddhist:innen und Nicht-Buddhist:innen zugängig zu machen. Bei einem Rundgang durch das Tibethaus erfahren Sie einiges über Tibet und seine Kultur und lernen einen typischen tibetischen Meditationsraum kennen. Im Anschluss erwartet Sie eine Einführung in die tibetisch buddhistischen Lehren und ein Austausch darüber, wie diese sich auf die moderne Welt anwenden lassen.

0800-63 *Team „Religionen im Gespräch"*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Treffpunkt: Tibethaus Deutschland; € 7

Religion und Spiritualität

Pilgern in der Wetterau

Der Kraft von spirituellen Orten nachspüren

NEU im Programm

Pilgern bringt uns raus aus dem Alltag; das kann auch für einen Tag gelingen. Dabei werden ganz menschliche Grunderfahrungen erfahrbar: aufbrechen, zurücklassen, entdecken, bei sich sein, in Gemeinschaft sein. Wir pilgern durch die Wetterau. Der frei gewählte Pilgerweg führt über die ehemalige Wallfahrtskirche Maria Stern zum Kloster Engelthal. Unterwegs lernen wir spirituelle Impulse aus verschiedenen Religionen, Epochen und Denker:innen kennen.
Die Wegstrecke beläuft sich auf ca. 15 km und endet am Bahnhof Altenstadt. Bitte mitbringen: Ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung, witterungsangepasste Kleidung (gepilgert wird bei jedem Wetter außer bei einer Warnwetterlage).

Zusatzkosten: Individuelle Anreise

Startpunkt: Bahnhof Niddatal-Assenheim

Endpunkt: Bahnhof Altenstadt

0801-53 *Elisabeth Buddeus-Steiff*
Sa, 09.45 – 15.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Niddatal Assenheim ; € 24

Mystik, Kabbala und Sufismus

NEU im Programm

Christliche Mystik, jüdische Kabbala und islamischer Sufismus sind besondere Formen der jeweiligen Religiosität, bzw. religiöser Anschauung, bei der durch besondere Übungen, wie z.B. Versenkung und Askese, eine persönlich erfahrbare Verbindung mit der Gottheit gesucht wird. Es erwartet Sie ein Überblick über Ausformungen solcher religiösen Praxis, in denen natürlich auch die bedeutendsten Mystiker:innen nicht fehlen werden. Anhand ausgewählter Texte wollen wir uns mit dieser besonderen Art der Religiosität vertraut machen.

0801-56 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Der Einsamkeit auf den Grund gehen

Vom Alleinsein und All-Eins-Sein

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

0801-58 **Nord** *Dr. Robyn Handel*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 32

Religionsphilosophie in den monotheistischen Religionen

NEU im Programm

Die Religionsphilosophie beschäftigt sich mit Erscheinungsformen und theoretischem Gehalt von Religion und versucht, diesen mit dem Glauben zu verbinden. Sie geht Fragen nach der Vernünftigkeit religiöser Aussagen nach und beschäftigt sich mit den Formen von Religionen und ihrer praktischen Bedeutung im Leben des Menschen. Religionsphilosophie gibt es in allen drei monotheistischen Religionen. In dieser Veranstaltung wird ein Überblick über diese verschiedenen Religionsphilosophien gegeben sowie deren jeweils wichtigste Vertreter:innen und Positionen vorgestellt.

0801-62 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Spirituelle Lieder und Mantren aus aller Welt

NEU im Programm

In vielen Zweigen der Weltreligionen singen Menschen, um sich mit dem Göttlichen zu verbinden. Lernen Sie eine Auswahl aus jüdischen und christlichen Liedern, meditativen Mantren aus dem Buddhismus oder der Hindu-Tra-

dition, kraftvollen Sufi-Gesängen oder rhythmischen Klängen indianischen oder afrikanischen Ursprungs kennen.
Die beständigen Wiederholungen der einfachen Texte und Melodien gleichen Meditationen, die Lebensfreude, Verbundenheit, den Zugang zur eigenen Mitte und zu anderen Kulturen fördern können. Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise!
Wer nach Gehör einfache Akkordfolgen spielen kann, bringe gerne die eigene Gitarre mit. Bei gutem Rhythmusgefühl kann auch sanfte Percussion (Rassel, Rahmentrommel o.ä.) gespielt werden.

0801-63 *Tanja Duda*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Die innere Welt ist weit

Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, ist gering im Vergleich zu dem, was in uns liegt. (Ralph Waldo Emerson)
Der Mensch ist nicht nur ein nach außen bezogenes Lebewesen, sondern hat auch einen starken Bezug nach innen: die Fähigkeit zur Bewusstheit, Reflexion und Spiritualität. Dies eröffnet uns neben den äußeren Gegebenheiten auch eine innere Dimension, in der wir uns zeitgleich erfahren und die ebenfalls einen wichtigen Teil unserer Lebenswirklichkeit bildet.
In diesem Kurs geht es um die nach innen gerichteten Sinne des Menschen. Wie nehmen wir diese wahr, welche Informationen geben sie uns und wie können wir ihre Wahrnehmung vertiefen.

0801-64 Nord *Dr. Robyn Handel*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **21. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 32

Die Rauhnächte: Mythen, Rituale und innere Einkehr

NEU im Programm

Eine Spurensuche im Taunus

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine mythenumwobene Zeit, die noch heute viele Menschen nutzen um in sich zu gehen und sich vorzubereiten auf das neue Jahr. Man nennt sie auch die Zeit der Rauhnächte, die zwölf Nächte zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige. Vermutlich stammen viele der Bräuche, die sich um sie ranken, sogar aus vorchristlicher Zeit, weswegen von den Ritualen der frühen Rauhnächte kaum etwas schriftlich überliefert ist. So begeben wir uns auf Spurensuche, ersteigen einen Aussichtsturm und kommen an einer Quelle vorbei. Spirituelle Impulse verschiedener Mystiker:innen und Denker:innen regen zur persönlichen Annäherung an und laden ein, den eigenen Wünschen für das neue Jahr auf die Spur zu kommen.
Die Wegstrecke ist ca. 10 km lang. Ausgangs- und Endpunkt ist der Bahnhof Kronberg, Endstation der S-Bahnlinie 4.

Bitte mitbringen: Ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung, witterungsangepasste Kleidung. Zusatzkosten: Individuelle Anreise

0801-68 *Elisabeth Buddeus-Steiff*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **04. Jan., 1x**
Treffpunkt: Kronberg Bahnhof (S-Bahn-Linie S4);
€ 24

Buddha, Du und Ich

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

Der Achtfache Pfad

NEU im Programm

Die Lehren des Buddha für den Weg zum Glück sind reichhaltig. Der bekannteste Teil dieses Weges ist die Meditation. Doch meistens ergänzt Buddha die Meditation um weitere Empfehlungen, so auch im Achtfachen Pfad. Der Kurs bietet in Vortragsform einen Einblick in die Elemente des Achtfachen Pfades. Darüber hinaus werden Meditationsübungen angeleitet, um die inneren Qualitäten zu erleben und zu stärken, die der Achtfache Pfad nahelegt.

0802-52 *Frank Cibulski*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Buddhas Weg zum inneren Frieden

Betrachten wir das aktuelle Weltgeschehen mit seinen vielen Unruhen, Konflikten und Krisen, fühlen wir uns schnell verwirrt, verunsichert oder hilflos. Woran sollen wir uns orientieren, was können wir tun?
Der historische Buddha lebte vor über 2600 Jahren, doch können seine Grundsätze auch heute ein wertvoller Kompass für uns sein. Es erwartet uns eine Einführung in die fünf Silas (Basisgelübde), die helfen können Frieden in uns selbst und in unserer Umgebung zu etablieren. Theoretische und praktische Impulse wechseln sich ab.
Gisela Menzel ist langjährige Schülerin des Theravada-Mönchs Bhante Punnarathana aus Sri Lanka. Seit 1996 unterrichtet er die Lehre Buddhas in Deutschland, gründete mehrere buddhistische Zentren sowie das Karuna-Samadhi Hilfswerk, das srilankischen Kindern Pateneltern vermittelt.

0802-53 *Gisela Menzel*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Die Kraft der Achtsamkeit entdecken

Wir tauchen ein in die Welt des achtsamen Lebens und erkunden, wie sich folgende buddhistische Prinzipien in unseren Alltag integrieren lassen:

- Slow/Stop/Simple/Silence: Entschleunigung im hektischen Alltag, Einfachheit schätzen, die Kraft der Stille erfahren.
- Mindfulness: Den gegenwärtigen Moment mit allen Sinnen ohne Urteil wahrnehmen.
- Interbeing: Die tiefe Verbundenheit mit allen Lebewesen erkennen.
- Loving Kindness: Uns selbst und anderen mit Freundlichkeit und Wohlwollen begegnen, positive Emotionen kultivieren.
- Engagement: Mit Achtsamkeit und Mitgefühl im Alltag handeln, einen positiven Beitrag für die Welt leisten.

Seit mehr als drei Jahrzehnten praktiziert Kim le Viet Nguyen in der Tradition von Plum Village und erhielt von Thich Nhat Hanh höchstpersönlich die Autorisierung als Dharmalehrer.

0802-57 *Kim Le Viet Nguyen*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Philosophie, Weltanschauung

Von der Antike über Kant zur Moderne

Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten

Mittels der philosophischen Reflexion diskutieren wir die Möglichkeiten von Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Von der Antike, über die Zeitenwende der Französischen Revolution bis zur Aufklärung des Immanuel Kant und weiter zur Neuzeit, werden wichtige Themen erklärt und diskutiert. Höhepunkt wird die Auseinandersetzung mit der Moderne sein! Welchen Problemen sind wir ausgesetzt und welche ethischen Herausforderungen müssen angepackt werden?
Ziel ist eine Auseinandersetzung mit Begriffen und deren Rechtfertigung, mit denen wir zwar selbstverständlich umgehen, die wir aber oft nicht eindeutig definieren können. Dies soll hier geschehen, um zu wissen und zu verstehen, worüber wir eigentlich sprechen und warum wir uns in den Diskurs um diese Werte einbringen müssen!

Hinweis: Dieser Kurs wird voraussichtlich als Bildungsurlaub angeboten. Zum Redaktionsschluss befindet er sich noch im Anerkennungsverfahren.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

0910-50 Nord BU *Dr. Florian Gernot Stickler*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Online: Was der Tod für unser Leben bedeutet

NEU im Programm

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

0910-53 *Maria Müller-Hornbach*
So, 17.00 – 19.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Einsamkeit und Sinnfindung

Vom Sinn des Innehaltens

Wo ist der Sinn und was ist ein gutes Leben? Wie können wir Vereinzelung entgehen und Gemeinsamkeit erleben? Wie können wir auch im Alleinsein Sinn finden? Können wir noch innehalten, uns für einen Moment ausklinken, um uns selbst und die Welt zu betrachten? Und was erleben wir dann? Sind wir dann einsam? Und um dies nicht ertragen zu müssen, stürzen wir uns wieder in das bedingungslose Streben nach „immer mehr"? Aber die Momente des Innehaltens kommen wieder! Sie werden eingefordert von unserem Körper, von unserer Psyche. Und dann sehen wir plötzlich, dass wir alleine sind. Vereinzelung und auch Vereinsamung sind Phänomene unserer modernen Lebenswirklichkeit… Wie kann jeder Einzelne für sich die Balance finden, die ein gutes Leben ausmacht

0910-54 *Maria Müller-Hornbach*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Okt. – 04. Nov., 3x**
Online; € 35

Online: Geschichte der Philosophie

Sie erhalten einen komprimierten Überblick über die Geschichte der Philosophie von der Antike bis in die Neuzeit. Wir erarbeiten eine Philosophische Mindmap, die uns Orientierung in der Masse an ideentheoretischen Strömungen und Positionen erlaubt. Zudem stellen wir uns auch der Frage, welche gesellschaftliche Rolle die Philosophie in der heutigen Zeit spielt oder spielen kann; in einer Situation, in der die rasante Entwicklung der Naturwissenschaften aber auch neuartige gesellschaftliche und globale Umwälzungen uns vor ganz neue moralische und sinntheoretische Herausforderungen stellen. Da kann ein wenig Überblick nicht schaden!
Dieses Semester:
Rationalismus (Descartes: methodischer Zweifel, Leib-Seele-Problem)
Empirismus (u.a. Hume: Kausalität)
Aufklärung (Kant: Kopernikanische Wende, Transzendentaler Idealismus, Freiheits-Antinomie)
Deutscher Idealismus (Fichte, Schelling, Hegel)

0910-55 *Maria Müller-Hornbach*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **11. Nov. – 02. Dez., 4x**
Online; € 36

Die Anfänge der Philosophie

Die Vorsokratiker – Warum ist etwas und nicht nichts?

NEU im Programm

Woher kommt dieses Etwas und wie ist es entstanden? Über diese hochphilosophischen Fragen hat man sich bereits ca. 600 v. Chr. Gedanken gemacht. Die Philosophen, die über diese Fragen nachgedacht haben, werden als Naturphilosophen bzw. Vorsokratiker bezeichnet, weil sie sich über die Phänomene der Natur und ihrer Erscheinungen Gedanken gemacht haben. In diesem Seminar wollen wir uns auf eine Zeitreise in die Vergangenheit begeben und ebenfalls über diese Fragen nachdenken. Wir lernen dabei Namen wie Thales, Pythagoras, Demokrit, Heraklit u.a. kennen.

0910-56 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Die Philosophie und ihre Disziplinen

NEU im Programm

Wir geben einen Überblick über die philosophischen Disziplinen von ihren Anfängen bis heute. Schaffen Sie sich einen zeitlichen Überblick über gedankliche Kategorien und Themen der Philosophie. Die Einteilung der Philosophie in ihre Disziplinen erfolgte bereits durch Aristoteles. Dieser unterschied u.a. die Disziplinen Metaphysik, Logik und analytische Philosophie, Grammatik, Ethik und Politik. Diese Einteilung hat bis heute, wenn auch teilweise mit anderen Begriffen, noch Gültigkeit. Aus der Metaphysik ist die Erkenntnistheorie, aus der Grammatik die Sprachphilosophie geworden. Logik, Ethik und Politische Philosophie sind ebenfalls philosophische Disziplinen Heute gibt es u.a. noch Rechtsphilosophie, Wirtschafts-und Sozialphilosophie, aber auch die feministische Philosophie.

0910-57 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

21. November: Welttag der Philosophie:

NEU im Programm

Laotse – Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

Vor 2500 Jahren schrieb Laotse sein berühmtes Werk Tao te king, vom Sinn und Leben. Bis heute zählt es zu den meistübersetzten Büchern der Welt und gilt als bedeutendstes literarisches Zeugnis des alten China. Neben der Person des chinesischen Gelehrten, gehen wir seinen Vorstellungen von Selbstkultivierung und Zurückgezogenheit, vom Menschen als kosmischen Wesen und dem Walten-Lassen der Dinge nach. Am Beispiel der Traditionellen Chinesischen Medizin fragen wir nach seinem Einfluss auf das chinesische Denken. Welche Bedeutung haben im Tao Te King Praktiken, die wir heute dem Qìgong zuordnen würden? Und welche Relevanz haben die Äußerungen Laotses für unser modernes Leben?

0910-70 *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Psychologie

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Online-Themenreihe „Zwangserkrankung – eine vergessene Diagnose?"

Lange Zeit wurde die Prävalenz der Zwangserkrankung unterschätzt, obwohl diese heute zu den vier häufigsten psychiatrischen Erkrankungen weltweit gehört. Modelle zum theoretischen Verständnis haben sich über die Zeit ergänzt und auch verändert und immer mehr Facetten dieses vielfältigen Störungsbildes beleuchtet. Dennoch liefern Fragen zur Behandlungsrealität bisher wenig zufriedenstellende Antworten. Doch wie lassen sich Zwangserkrankungen nun heute verstehen? Wie lassen sie sich behandeln? Was macht die Behandlung oder auch überhaupt das Zustandekommen einer Behandlung so herausfordernd? Diesen Fragen wollen wir uns aus psychoanalytischer Perspektive nähern.
Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, alle sind eingeladen mitzudenken.
Wissenschaftliche Leitung und Moderation: Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent:innen. Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)

Konzepte zum Verständnis der Zwangsstörung – von Freud bis zur Gegenwart

Sichtweisen und Einstellungen zu psychischen Störungen verändern sich aufgrund neuer Erkenntnisse im Laufe der Zeit. Ausgehend von Sigmund Freuds ‚Bemerkungen über einen Fall von Zwangsneurose' (1909) werden Unterschiede und Ähnlichkeiten zu neueren Entwicklungen am Beispiel ausgewählter Literatur aufgezeigt. Dabei wird vor allem Herrmann Langs Verständnis als ein zeitgenössisches psychodynamisches Konzept der Erkrankung dargestellt und mit einem Fallbeispiel illustriert. Auch die Neufassung des Kapitels über Zwangsstörungen der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD 11, 2022) wird thematisiert.
Dr. phil. Heike Westenberger-Breuer, Psychoanalytikerin (DPV, FPI), Supervisorin der DGPT, Studientherapeutin und -diagnostikerin im Projekt 'Psychodynamische Therapie von Zwangserkrankungen' (Sigmund-Freud-Institut). Zuletzt erschienene Publikation: Die Vertrauenskrise in der Gesellschaft. Eine psychoanalytische Perspektive. Forum Psychoanalyse (2022) 38:425-437.

1001-51 *Sabine Brosch*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Online; € 12

Zwangserkrankungen in der klinischen Realität – Herausforderungen und Möglichkeiten

Obwohl die in psychoanalytischen Therapien gewonnenen Erkenntnisse das Verständnis der Zwangsstörung maßgeblich geprägt haben, gelten psychoanalytische und psychodynamische Therapieansätze bei der Behandlung von Zwangsstörungen heute oftmals als nicht zeitgemäß oder unökonomisch. Von den aktuell empfohlenen Behandlungen für Zwangserkrankungen wie etwa der kognitiven Verhaltenstherapie, profitieren jedoch längst nicht alle Betroffenen in ausreichendem Maße. Eine neue auf die Behandlung der Zwangserkrankung zugeschnittene psychodynamische Therapie wurde entwickelt und u.a. in Frankfurt im Rahmen einer Studie auf ihre Wirksamkeit hin untersucht. Erste Ergebnisse mit einem Fokus auf die spezifischen Formen der Gegenübertragung bei Patient:innen mit Zwangserkrankungen werden Thema des Vortrages sein.
Dr. Annabelle Starck, Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin in Ausbildung (DPV, IPA), wissenschaftliche Mitarbeiterin des Sigmund-Freud-Instituts. Letzte Veröffentlichung: Starck, A. & Weiß, H. (2023): Psychodynamische Therapieansätze. In: Voderholzer, U., Kathmann, N. & Reuter, B. (Hrsg.) Praxishandbuch Zwangsstörung und verwandte Störungen. München: Elsevier.
MSc. Psych. Stefan Coels, Psychoanalytiker in Ausbildung (DPV, IPA), Psychosomatische Klinik des Hospitals zum heiligen Geist, ehemaliger wissenschaftlicher Mitarbeiter des Sigmund-Freud-Instituts.

1001-52 *Sabine Brosch*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
Online; € 12

Zur unterschätzten Bedeutung der Scham bei Zwangserkrankungen

Betroffene von Zwangserkrankungen warten im Durchschnitt sechs bis sieben Jahre, bis sie professionelle Hilfe suchen. Begründet liegt dies u.a. in Scham aufgrund der Erkrankung selbst, oder aber aufgrund der obszönen oder aggressiven Inhalte der repetitiven Gedanken, unter denen die Betroffenen leiden. Dennoch wurde in diesem Zusammenhang – wie in der psychoanalytischen Theoriebildung generell – bisher vorwiegend die Rolle der Schuld beachtet, weniger die der Scham. Theoretische Überlegungen zum Schamaffekt werden in diesem Vortrag durch klinische Sequenzen aus der Studie zur psychodynamischen Therapie von Zwangserkrankungen veranschaulicht.
Prof. Dr. Heinz Weiß, Psychoanalytiker, Leiter des medizinischen Schwerpunkts des Sigmund-Freud-Instituts, außerplanmäßiger Professor an der Universität Tübingen. Veröffentlichungen u.A.: Weiß, H. (2017). Neuere Überlegungen zur Psychodynamik zwanghafter Mechanismen. Psyche, 71(8), 663-686.
Dr. Annabelle Starck, siehe 1001-52.

1001-53 *Sabine Brosch*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Online; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

Zunehmende Komplexität und ständiger Wandel unserer Zeit, stellt uns vor neue Unsicherheiten und Herausforderungen. Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. Es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und verringert psychosozialen Stress. Eine achtsame und mitfühlende Lebensweise führt nachgewiesenermaßen zu einer Reduzierung zahlreicher Beschwerden, verhindert Burn-Out sowie ein Leben unter „Dauer-Strom". Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:

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

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

1003-60 BU *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Raus aus dem Kopfkino – Wege zu Gelassenheit und Fülle

Interaktive und kurzweilige Online-Vorträge vermitteln Wissen und Impulse rund um das Denken und Fühlen. Wir lernen einfache und wirksame Übungen

der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennen, die uns in herausfordernden Situationen schnell zurück in unsere Mitte führen. Anstatt aus alten, ungesunden und begrenzenden Mustern heraus zu reagieren, öffnen wir uns für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten und laden Gelassenheit und Fülle in unser Leben ein.
Da die Vorträge interaktive Elemente beinhalten, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden unerlässlich, Mikrofon und Kamera einzuschalten.
Jeder Impulsvortrag ist in sich abgeschlossen und kann separat gebucht werden.

In guter Beziehung zur eigenen Angst

Angst ist eine unserer prägendsten Emotionen und begleitet uns unser ganzes Leben. Von klein auf wird uns jedoch durch Gesellschaft und Erziehung vermittelt, sie besser zu vermeiden oder zu unterdrücken. So lehnen wir unsere Angst ab und wollen auch unseren Mitmenschen schnell „die Angst nehmen". Welche negativen Folgen dies haben kann und wie wir stattdessen eine gesunde Beziehung zu unseren Ängsten aufbauen können, erfahren wir in dieser Veranstaltung. Mit kleinen praktischen Übungen nehmen wir Verbindung zu unserer Angst auf, um diese als natürlichen Teil unserer Selbst zu integrieren.

1003-62 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Online; € 15

Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen

Einfühlsam und anschaulich werden die Folgen von traumatischen Ereignissen beleuchtet – auf persönlicher sowie auf kollektiver Ebene. Wir betrachten Bewältigungsstrategien, die unser Nervensystem und unser Verstand im Umgang mit Traumata haben und bekommen Lösungsmöglichkeiten der Heilung und Integration aufgezeigt.
Traumata sind körperliche, geistige und emotionale Auswirkungen von nicht gelösten bzw. nicht integrierten Überforderungen/Vorfällen im Leben. Erfahren Sie mehr über eine der am meisten ignorierten, verleugneten, missverstandenen und unbehandelten Ursachen menschlichen Leidens.

1003-63 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
Online; € 15

Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen

Wir werfen einen Blick auf das, was uns stabil und gesund sein und bleiben lässt. Dazu erhalten wir einen Überblick über die unterschiedlichen Qualitäten verschiedener Ressourcen und erfahren, wie wir sie am besten pflegen können, damit sie uns im Leben unterstützend zur Seite stehen. Das Leben fordert uns tagtäglich in komplexer Weise heraus. Häufig haben wir den Eindruck, dass wir uns den Anforderungen nicht gewachsen fühlen. Umso wichtiger ist es, uns über unsere eigenen Ressourcen klar zu sein und diese zu schützen.

1003-64 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Online; € 15

Den inneren Kritiker zähmen

Freundschaft mit uns selbst schließen

Eine Stimme begleitet uns auf Schritt und Tritt: Der innere Kritiker. Seine nörgelnde, ewig unzufriedene Stimme beurteilt alles was wir tun. Immer hat er etwas auszusetzen, zu kritisieren und zu bemängeln. Er legt seine Finger in offene Wunden, untergräbt unseren Selbstwert, macht uns Angst vor Veränderungen, blockiert unsere Stärke und Lebendigkeit und nimmt uns den Mut, neue Wege zu gehen. Zudem ist er oftmals so überzeugend, dass wir ihm jedes Wort glauben.
In Kurzvorträgen und praktischen Übungen lernen wir Strategien und Methoden kennen, um unseren inneren Kritiker zu identifizieren und zu zähmen. Wir werden uns vor allem seiner Gegenkraft zuwenden, die heißt: Endlich Freundschaft mit uns selbst schließen.

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

1003-65 Nord *Sabine Pütz*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 38

Achtsam die Stadt erleben

Leben wir in Frankfurt und Umgebung, sind wir schon an vielen Plätzen der Stadt vorbeigekommen und haben einige ihrer Viertel durchquert. Doch haben wir schon inmitten der Stadt innegehalten, mit allen Sinnen ihren Eindruck auf uns wahrgenommen, dem Main gelauscht, oder der Atmosphäre eines Platzes nachgespürt? Auf einem Achtsamkeitsspaziergang sind wir eingeladen verschiedene Orte bewusst zu erleben und uns auf neue Weise von Frankfurt berühren zu lassen.

Bitte mitbringen: Wettergemäße Kleidung und ggf. Schirm, isolierendes Sitzpolster/-kissen

Drei Parks – die Vergänglichkeit und das Leben

NEU im Programm

Dieser achtsame Spaziergang beginnt am Hauptfriedhof. Was ist bei einem Rundgang dort zu sehen, zu hören und zu fühlen? Über die Friedberger Landstraße geht es weiter in den Wasserpark, um hier angeleitet zu meditieren. Den Kleingartenweg entlang führt die Strecke hinunter zum Günthersburgpark, um dort mit allen Sinnen der Weite und dem Leben zu begegnen. Der Spaziergang endet hier. Während des Spazierganges lenkt der Kursleiter die Aufmerksamkeit und Sinne auf bestimmte Wahrnehmungen und führt durch die eine oder andere meditative Übung. Phasen des Schweigens und des Austausches wechseln sich ab.

1003-66 *Frank Cibulski*
So, 10.00 – 12.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Südeingang, Rat-Beil-Straße 57; € 19

Eine Runde am Main – der Fluss des Lebens

NEU im Programm

Dieser achtsame Spaziergang führt zum Main herunter, über die Honsellbrücke und Osthafenbrücke zum Südufer und über die Deutschherrnbrücke zurück zum Nordufer. Wir lauschen dem Fluss, was mag er uns lehren? Das achtsame Beobachten eigener Wahrnehmungen und Reaktionen, geführte Meditationen, gemeinsam im Freien innehalten und mit allen Sinnen in unterschiedliche Panoramen der Stadt einzutauchen sind Bestandteile des Spaziergangs. Phasen des Schweigens und des Austausches wechseln sich ab. Der Spaziergang endet am Ausgangspunkt.

1003-67 *Frank Cibulski*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 15

Das Leben genießen

Freude und Wohlbefinden – auch in herausfordernden Zeiten

Im Alltag fällt es uns oft schwer zu genießen, Pausen zu machen, auf unser Wohlbefinden zu achten – zu fordernd sind unsere Aufgaben und Pflichten. Aber es gibt viele gute Gründe zu genießen, wie wissenschaftliche Studien belegen: Genuss fördert Lebensfreude, Zufriedenheit und Gesundheit, macht uns gelassener, konzentrierter und lässt uns kreativer mit Problemen umgehen – beruflich wie privat. Genuss ist zudem ein wichtiger Faktor bei der Stressbewältigung, denn wer bewusst positive Momente wahrnimmt und auskostet, senkt automatisch sein Stresslevel und damit auch seine Resilienz. Ziel des Kurses ist die Förderung positiver Emotionen, Selbstfürsorge und Eigenverantwortung sowie Genussmomente in den Alltag einzubauen, um dadurch die Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

1003-68 *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

(Hoch-)Sensibilität und Empathie als Stärke leben

Nehmen Sie Ihre Umgebung intensiver wahr als andere? Den kleinen Fleck auf der Tischdecke, die zu laute Musik und die zu vielen Menschen im Restaurant? Haben Sie als Reaktion Ihres Gegenübers schon oft gehört: „Ach hab' dich nicht so" oder „Du Sensibelchen wieder"? Dann kann es gut sein, dass Sie „hochsensibel" sind. Können Sie sich außerdem sehr gut in andere hineinversetzen? Dann beruhigt es Sie vielleicht zu hören, dass es auch hierfür Bezeichnungen gibt, nämlich: „hochsensitiv" oder „empathisch". Was sich genau hinter diesen Begriffen verbirgt, warum die Gabe der Hochsensibilität und Empathie oft als Last empfunden wird und wie es möglich wird dieses Potential als Stärke zu leben, darum geht es in diesem Workshop. Es erwartet Sie eine Mischung aus Vortrag, Übungen und der Möglichkeit zum Austausch.

1003-69 Nord *Nadine Dörner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

Mom-Burn-Out Prävention

In der Ruhe liegt die Kraft

„Gehetzt, unter Druck und am Funktionieren" beschreibt den Alltag vieler Mütter. Hinzu kommt der Stress, eigenen und gesellschaftlichen Erwartungen an das Mama-Sein gerecht werden zu wollen. Bei dieser hohen Belastung vergessen sich Mütter oft selbst und verfallen in einen Perfektionismus gepaart mit Selbstzweifeln. Die Folgen sind Selbstvorwürfe, Unzufriedenheit, Erschöpfung, Gereiztheit u.v.m. Es erwartet Sie Hintergrundwissen zur Entstehung eines Mom-Burn-Outs und einwirkenden Stressoren, Glaubenssätzen und inneren Antreibern. Der Fokus liegt auf Impulsen für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten, die inmitten aller Herausforderungen zu Leichtigkeit und innerer Ruhe verhelfen können. Vor Kursbeginn erhalten Sie ein Workbook per Mail, welches Sie durch den Workshop begleitet.

1003-70 *Julia Eigenbrod*
Di, 09.00 – 11.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
Online; € 15

Gelebte Selbstfreundschaft

NEU im Programm

Den eigenen Selbstfürsorge-Werkzeugkoffer füllen!

Wie gehen wir tagtäglich mit uns um?
Was wäre möglich, wenn wir uns selbst wertschätzend und herzlich begegnen könnten?
Wir erkunden, was (Selbst-)Freundschaft bedeutet, wie unsere Beziehung zu uns selbst ist und welchen Einfluss das eigene Selbstbild auf unser Leben hat. Durch kreative Methoden, Reflexionsfragen und praktische Übungen lernen wir, unsere Gedanken-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster im Umgang mit uns selbst zu erkennen und welche konkreten Ansatzpunkte es gibt, um positive Veränderungen nachhaltig im eigenen Leben zu integrieren. Zwischen den Kursterminen kann Gelerntes in die Praxis umgesetzt werden! Uns selbst und der Welt mit mehr Leichtigkeit, Freude und Empathie zu begegnen, das ist das Ziel dieses Kurses.

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

1003-71 *Larissa von Schreckenstein*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, Do 18.30 – 20.30 Uhr,
12. Okt. – 21. Nov., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 85

In guter Beziehung zur eigenen Angst

Angst ist unsere prägendste Emotion und begleitet uns unser ganzes Leben. Von klein auf wird uns jedoch durch Gesellschaft und Erziehung vermittelt, sie besser zu vermeiden, zu verleugnen oder zu unterdrücken. So lehnen wir unsere Angst ab und wollen auch unseren Mitmenschen schnell „die Angst nehmen". Welche negativen Folgen dies haben kann und wie wir stattdessen eine gesunde Beziehung zu unseren Ängsten aufbauen können, erfahren wir hier. Mit leicht anzuwendenden Atem- und Körperübungen nehmen wir Verbindung zu unserer Angst auf, um diese als natürlichen Teil unseres Selbst zu integrieren. Schwerpunkt dieses Präsenz-Workshops liegt auf der körperlichen Erfahrbarkeit von Angst, um diese Schritt für Schritt liebevoll in uns beherbergen zu lernen. Der persönliche Austausch bekommt ausreichend Raum.

1003-72 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Von der Seele schreiben – für die Seele schreiben

Schreibend sich selbst entdecken

Hier ist Raum und Zeit, um Ihren Fokus ganz auf sich selbst zu lenken und sich schreibend Ihren persönlichen Themen zu widmen. Gibt es Bedürfnisse oder Sehnsüchte, die ans Tageslicht kommen wollen? Wollen Sie sich etwas von der Seele schreiben, das Sie bislang nicht zum Ausdruck bringen konnten? Tragen Sie offene Fragen im Herzen, denen Sie sich einmal schreibend nähern möchten? Lassen Sie uns mit den Methoden des kreativen Schreibens auf Erkundungsfahrt gehen und schauen, was die Innenwelt für Bilder malt und in die Feder diktiert. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, dafür aber genug Schreibpapier und Stifte (gerne auch in bunt).

1003-73 *Petra Baltes*
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 17.00 Uhr,
18. Okt. + 19. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 34

Focusing

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Sie stärkt den Zugang zur eigenen Intuition, das Selbst-Vertrauen und die Authentizität. Diese Entdeckungsreise zum eigenen inneren Reichtum leitet ein roter Faden: Alles ist willkommen und darf sein.

Focusing oder den eigenen Wünschen auf der Spur

Neben einer Einführung in die Methode Focusing erwartet Sie Raum zum Innehalten und den eigenen Wünschen im Körper nachzuspüren. Was möchte gelebt werden? Was ist mir wirklich wichtig? Unser Inneres kennt die Antwort. Wir heißen unsere Träume willkommen, erkunden sie und lassen sie wachsen. Wir bereiten uns innerlich vor, im Alltag Handlungsschritte zu gehen, die unsere Herzenswünsche wahr werden lassen. So können sie zur Quelle unserer Lebenskraft und Lebensfreude werden, denn es macht glücklich, Träume und lang gehegte Ziele zu verwirklichen.

1003-74 *Jasminka Lesar*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
25. Okt. + 26. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54

Focusing oder den eigenen Glaubenssätzen auf der Spur

NEU im Programm

Wir alle tragen Konzepte oder Ideal-Vorstellungen in uns, die bestimmen, wie wir in die Welt und auf uns selbst schauen. Zum Teil sind diese bewusst, oft wirken sie jedoch „unsichtbar" und nur vage spürbar im Hintergrund. Wird ein solches Ideal zu mächtig, können daraus innere Konflikte entstehen, die Ressourcen blockieren und sogar unsere realen Fähigkeiten und Eigenheiten als wertlos erscheinen lassen. Oft stehen dahinter Glaubenssätze, wie „Ich bin nicht gut genug", „Andere Menschen wollen mir Böses", „Ich bin zu alt, um noch aktiv zu sein" u.v.m. Haben diese die Regie in unserem Leben übernommen, lassen sie uns nur an diese eine „Wahrheit" glauben. Mit der Methode Focusing spüren wir den in uns wirkenden Glaubenssätzen nach, um unser Blickfeld zu erweitern und Blockiertes wieder in Bewegung zu setzen.

1003-75 West *Rita Breitenbach*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

siehe auch: Kunst und Focusing für das seelische Gleichgewicht 2530-56

Online: Den inneren Kritiker zähmen

Einen freundlichen Umgang mit uns pflegen, statt uns permanent selbst zu kritisieren

Der innere Kritiker ist eine Stimme in uns, die permanent kommentiert, was wir tun oder lassen sollten. Was richtig und falsch ist. Auf eine Art und Weise, die hart, streng und manchmal sogar selbstzerstörerisch sein kann. Solange sie uns nicht bewusst ist, glauben wir ihr und sie bestimmt unser Handeln und damit unser Leben. Erst wenn wir die Stimme des inneren Kritikers bewusst erkennen und einordnen können, haben wir die Möglichkeit, eine liebevollere Stimme in uns zu etablieren.
Im Kurs wollen wir der Spur unseres inneren Kritikers folgen, ihn besser kennenlernen und die Wahl für einen freundlicheren Umgang mit uns selbst treffen. Theoretische Impulse, Selbstreflexion, angeleitete Meditation und Austausch in der Gruppe wechseln sich ab.

1003-76 *Nicoletta Schenk*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
Online; € 21

Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen

Traumata sind körperliche, geistige und emotionale Auswirkungen von nicht gelösten bzw. nicht integrierten Überforderungen/Vorfällen im Leben. Einfühlsam und anschaulich werden die Folgen von traumatischen Ereignissen beleuchtet – auf persönlicher sowie auf kollektiver Ebene. Wir betrachten Bewältigungsstrategien, die unser Nervensystem und unser Verstand im Umgang mit Traumata haben. Da Trauma Entkörperung bedeutet, liegt der Schwerpunkt dieses Workshops auf der Berücksichtigung der körperlichen Ebene. Kurze und anschauliche Körper- und Atemübungen sowie Klopfakupressuren werden vorgestellt und ausprobiert. Diese können auf sanfte Weise helfen, in Kontakt mit den eigenen Körperempfindungen zurückzufinden. Gefahren und Grenzen dieser Methoden werden ebenfalls thematisiert.

1003-77 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Dem inneren Kind eine Heimat geben

Vertrauen und Verbundenheit 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 theoretischen Impulsen liegt der Fokus auf praktischen Übungen zur Stärkung des reifen Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

Bitte mitbringen: ein Foto aus der Kinderzeit

Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-78 Nord *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
02. Nov. + 03. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 80

Erst annehmen, dann abnehmen

Wie unser Selbstwert unsere Essgewohnheiten beeinflusst

NEU im Programm

Gedanken und Überzeugungen über uns selbst beeinflussen maßgeblich, wie wir unseren Körper wahrnehmen und wie wir uns ernähren. Gemeinsam erkunden wir die tiefgreifende Verbindung zwischen unserem Essverhalten und unserem Selbstwertgefühl. Wir identifizieren negative Denkmuster und stärken die Beziehung zu uns selbst durch praktische Übungen, die auch unser Körperbild verbessern.
In einer Gesellschaft, die uns oft mit unrealistischen Schönheitsidealen und dem Druck zur Gewichtsabnahme konfrontiert, ist ein starkes Selbstwertgefühl von wesentlicher Bedeutung.
Ziel dieses Workshops ist es konkrete Strategien zu entwickeln, um eine gesunde und ausgewogene Beziehung zu Essen und unserem Körper aufzubauen.

1003-79 *Diana Grünler*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Wer bin ich – und wenn ja wie viele?

NEU im Programm

Eine Entdeckungsreise zu inneren Anteilen und unserem Selbst

Wir alle kennen Situationen in denen wir uns anders verhalten, als wir es eigentlich wollen. Zum Beispiel reagieren wir unangemessen aggressiv, misstrauisch oder ängstlich auf bestimmte Situationen. Wir fühlen uns in Reaktionsmustern gefangen, die unser Leben nicht voranbringen. Wer sitzt in diesen Momenten am „inneren Steuer" und wie können wir bewusst und selbstbestimmt handeln? Im Kurs lernen wir das Konzept des „Selbst" kennen und erfahren, wie sich Persönlichkeitsanteile bilden. In praktischen Übungen stärken wir unseren inneren Beobachter, der den Abstand zu unserem Denken, unseren Emotionen und Körperprozessen herstellt. Ziel ist es, innere Anteile bewusst wahrzunehmen, um hinter die Identifizierung mit begrenzenden Überzeugungen zu gelangen und sich freieren, lebensbejahenden Denk- und Handlungsalternativen zu öffnen.

1003-81 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
07. Dez. + 08. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Mit Achtsamkeit auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht

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. Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können Sie darin unterstützen, die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurückzugewinnen und Freude am bewussten Essen zu 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.

1003-90 *Monika Tagay*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
12. Jan. + 21. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 45

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

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

Bedienungsanleitung fürs Gehirn

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

1006-55 *Gabriele Seynsche*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt

Ich denke, also bin ich – sagte Descartes. Wäre zu seiner Zeit bekannt gewesen, was die Hirnforschung heute belegt, hätte er vermutlich gesagt: Ich denke, also fühle – also bin ich.
Was sind Gefühle überhaupt? Wie und wo entstehen sie? Was machen sie mit uns – positiv wie negativ? Wie bestimmen sie unser Leben und Erleben? Wie können wir sie beeinflussen? Und vor allem: Was haben sie mit unserer Kultur und damit auch mit unserem Denken zu tun?
Der Vortrag erläutert anschaulich und auch für Laien nachvollziehbar, wie groß der Einfluss unserer Art zu denken und zu sprechen auf unser körperlich-seelisches Befinden ist und vermittelt Techniken, mit deren Hilfe wir unsere Gedanken, unsere Sprache und damit unsere Gefühle positiv gestalten können.

1006-56 *Gabriele Seynsche*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung

Wie mühsam es war, Sprechen zu lernen – daran erinnert sich niemand. Bei Kleinkindern können wir jedoch beobachten, wie viel Anstrengung dieser Lernprozess fordert. Vom ersten Lallen bis zum korrekten Aussprechen einzelner Wörter vergehen viele Jahre. Haben wir lange genug geübt, Worte mit unseren Sprechwerkzeugen zu formen und dabei auch ihren Sinn zu verstehen, wird das Sprechen zur Selbstverständlichkeit. Doch so selbstverständlich ist es tatsächlich nicht. Die Hirnforschung sagt, das Erlernen der Muttersprache sei die größte Hirnleistung überhaupt und sie grenze an ein Wunder.
Der Vortrag erläutert, wie Sprache und Sprechen bis ins hohe Alter als ‚Werkzeug" zur aktiven Gehirngestaltung genutzt werden kann.

1006-57 *Gabriele Seynsche*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

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)

1006-58 Nord *Julia Heße*
So, 12.00 – 17.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Aufräumen und Ausmisten

Warum gibt es so viele Dinge in meinem Leben? Und was mache ich mit ihnen?! Wir leben in Zeiten der Fülle und zugleich verzweifeln wir daran. Ratgeber und Strategien für Ordnung gibt es unzählige. Wir wollen in diesem Kurs jedoch persönlichen Antworten nachspüren: Welche Bedeutung haben Dinge für mich? Welche meiner Bedürfnisse werden damit versorgt? Wie kann ich Klarheit schaffen? Wie finde ich zu einer tieferen Ordnung?
Dazu werfen wir einen zugewandten Blick auf die Fülle der Dinge und ihre Bedeutung in unserem Leben und lernen persönliche Aspekte einer liebevollen Reduzierung des Besitzstandes kennen. Wir reflektieren was uns wichtig ist und wie wir unseren Raum gestalten wollen.

1006-59 Nord *Dr. Robyn Handel*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Okt. + 06. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 38

Ruf nach Veränderung

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)

1006-63 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Psychologie der Entscheidungen

Für alle, die sich nicht entscheiden können

NEU im Programm

Pommes oder Bratkartoffeln? Joggen gehen oder lieber auf der Couch bleiben? Den Job annehmen oder lieber weitersuchen? In einer Welt, die von ständigen Wahlmöglichkeiten geprägt ist, ist es entscheidend zu verstehen, wie wir Entscheidungen treffen und nicht zuletzt treffen könnten. Dieser Workshop vermittelt Wissen über die tieferen Mechanismen hinter unseren Entscheidungsprozessen. Wir durchleuchten die Bauch-Kopf-Metapher und wollen herausfinden, wie viel Wahrheit wirklich in dieser mystischen Verbindung zwischen Instinkt und Logik steckt. Wir lernen effektive Tools kennen die helfen können, kleine sowie große Entscheidungen selbstbewusster und mit einem guten Gefühl zu treffen.

1006-65 *Aleksandra Petrova*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 54 / max. 8 TN

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino", in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer" werden, als sie wirklich sind.
Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um

besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen, wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

1006-66 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen.
Wir schöpfen aus den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, um zu erfahren, wie Ängste und andere Emotionen überwunden und Handlungsalternativen gewonnen werden können. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

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

1006-69 West *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
16. Nov. + 17. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Kraftquellen to go

Für langfristige Konzentration, Leistungs- und Lernfähigkeit und Freude am Denken

Reizüberflutung und lange Leistungsphasen können unser Lern- und Denkvermögen dämpfen. Die Fähigkeit Neues aufzunehmen und auch unsere Freude gehen dabei schnell verloren.
Freuen Sie sich auf theoretische Inputs zum Zusammenspiel von Körper und Geist. Sie lernen auf Ihr neuronales Nervensystem zuzugreifen und körpereigene Ressourcen zur Regeneration zu nutzen. Geistige Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen können so gezielt gestärkt werden. Einfache alltagstaugliche Methoden werden vorgestellt und geübt, die Ihnen in Ihrem Alltag neue Kraft schenken können.

Bitte bringen Sie Symbole für persönliche Kraftquellen zum Seminar mit (z.B. Motivierende Fotos, Erinnerung an liebe Menschen, Kraftobjekte).

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

1006-72 Nord *Roxana Lazarides*
So, 10.00 – 17.15 Uhr, **01. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 43

„Lass los, was Dich runtermacht"

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

1006-73 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Die Kunst der Emotionsregulation

Vom klugen Umgang mit Gefühlen

Ob Angst, Wut, Trauer, Scham oder Stress: Hier lernen Sie sechs Strategien im Umgang mit herausfordernden Emotionen kennen. Diese wirken emotionsübergeifend, sind wissenschaftlich fundiert und stammen v.a. aus der (Kognitiven) Verhaltenstherapie. Die Strategien werden in Fallbeispielen vorgestellt und praktisch eingeübt. Abschließend werden Wege aufgezeigt, wie die Integration in Ihren Alltag gelingen kann.

1006-82 *Lorenz Kraft*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung …
- mit Ihrer Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben,
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

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

1006-83 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Wird mal Zeit für einen MUT-Ausbruch!

NEU im Programm

Für alle, die Lust haben, privat oder beruflich etwas zu wagen

Sind Sie bereit das, was Sie schon lange beschäftigt, anzugehen? Wie? Mit einem ersten Schritt – Ihrer Teilnahme an diesem MUT-ivierenden und aktivierenden Workshop.
Veränderungen können mit vielen Emotionen einhergehen. Daher liegt ein Schwerpunkt dieses Workshops auf der Psychologie des Gefühls MUT, um Ihnen zu helfen, Ihre Emotionen besser zu verstehen und sie konstruktiv für Ihr MUT-Projekt einzusetzen. Gemeinsam erforschen wir, wie Sie Ihre Komfortzone verlassen und sich aktiv für Veränderungen öffnen können. Dabei greifen wir auf bewährte Methoden wie die Heldenreise, das innere Team und Improvisationstheater zurück, um uns optimal auf Neues und Ungewisses vorzubereiten. Nutzen Sie diesen Workshop als Chance für persönliches Wachstum und lassen Sie Ihren Mut erblühen!

1006-85 Nord *Aleksandra Petrova*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 54 / max. 8 TN

Kommunikation und Beziehung

Theater küsst Konfliktarbeit

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

1010-54 *Bodo Wilhelm*
Sa + So, 09.30 – 17.30 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

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

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 liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen. 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.

1010-56 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

1010-57 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

1010-58 Nord BU *Ulrike Kahmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Miteinander statt Gegeneinander

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

1010-60 Nord *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
16. Nov. + 17. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 102

1010-61 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
25. Jan. + 26. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 102

Online: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für GfK-Einsteiger:innen und als Auffrischung geeignet. Nach einer Kurzeinführung üben wir gemeinsam die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Ideal als Vorbereitung auf die „Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag".

1010-62 *Sarah Nelson*
So, 10.30 – 16.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
Online; € 32

Online – Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

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

Wir üben die einzelnen GFK-Schritte mit wechselndem Schwerpunkt:
- Beobachtung statt Bewertung
- Gefühl statt Gedanke
- Bedürfnis statt Strategie
- Bitte statt Forderung

Durch gemeinsames Üben, gegenseitige Ermutigung und Unterstützung stärken Sie sich auf Ihrem Weg zur GFK.
„Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart". (Dalai Lama)

1010-63 *Sarah Nelson*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **06. Nov. – 04. Dez., 5x**
Online; € 74

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?
„Systemisch Konsensieren" heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger:innen und Verlierer:innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

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

1010-66 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Stadthaus Frankfurt; € 51

Motivierende Gesprächsführung

Veränderungsprozesse wirksam unterstützen

Nicht die Dinge ändern sich: Wir ändern uns. (Henry David Thoreau)
Es erwartet sie eine Einführung in die „motivierende Gesprächsführung" nach Miller und Rollnick. Ziel dieser schnell populär gewordenen Methode ist es, die intrinsische Veränderungsmotivation eine:r Gesprächspartner:in hervorzulocken und zu stärken. Widerstand und Ambivalenz werden dabei nicht als pathologisch, sondern als eine normale Reaktion auf Veränderungen gesehen.
„Motivierende Gesprächsführung" wird heutzutage in vielen Kontexten angewendet, ob beruflich oder privat. Lernen Sie eine Methode kennen, von der jede:r im Alltag und im Umgang mit Familie, Vorgesetzten, Kolleg:innen, Klient:innen profitieren kann.

1010-68 *Petra Reifschneider*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Zu nett für die Welt?

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

1010-69 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

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.

1010-71 Nord *Ruth Habermehl*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
09. Nov. + 10. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 76

Erfolgreich auf Partner:innensuche kommunizieren

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

1010-73 *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

HEREINDISKUTIERT
VHS IM STADTHAUS

Wie wir lernen, sichere Bindungen einzugehen

Eine traumasensible Perspektive

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

1010-74 *Nicoletta Schenk*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen

Mit Theaterpädagogik und Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

NEU im Programm

Lernen Sie praktisch anwendbare Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation, Mediation und Klärungshilfe zur Bewältigung von inneren und äußeren Konflikten kennen. Wie Konflikten bereits im Vorfeld Ihres Entstehens entgegengewirkt werden kann, wird ebenso thematisiert.
Dieses Training zur konstruktiven Konfliktbewältigung ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Im empathischen Austausch wird an eigenen Lern – und Wachstumsgrenzen gearbeitet, um auch im Sprechen natürlicher und flüssiger zu werden. So entsteht Sicherheit im beruflichen Alltag sowie im täglichen Leben.
Gearbeitet wird größtenteils mit theaterpädagogischen Methoden, die eine sehr realitätsnahe Gestaltung des Übungsraums ermöglichen und die Umsetzung im privaten und beruflichen Alltag erleichtern. Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Bewegung, kurze Vorträge als Anregung zum Transfer in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Austausch und Reflexion im Plenum ergänzen die Arbeitsformen.

1010-77 BU *Bodo Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Mich kränkt so schnell keiner

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

1010-80 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **29. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Methoden und spezielle Ansätze

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, Patient:innenverfügungen 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 im eigenen Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt statt.

1016-66 *- Würdezentrum gUG*
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1016-67 Nord *- Würdezentrum gUG*
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Das gute Leben und der Tod: Kulturen der Endlichkeit

Warum sollten wir mitten im Leben einen Blick auf den Tod werfen? Unsere Endlichkeit schwingt von Geburt an mit und wie wir mit ihr umgehen, hat großen Einfluss in Lebzeiten. Deswegen lohnt es sich, die eigenen Prägungen zu betrachten: Was haben wir über Endlichkeit gelernt, wie wird darüber gesprochen oder geschwiegen, welche Rituale gibt es?
Wir nähern uns dem Thema aus verschiedenen Perspektiven und beleuchten dabei sowohl die persönliche-menschliche Dimension als auch die gesellschaftlichen Aspekte rund um den Lebensbezug des Todes. Dabei besuchen wir ausgewählte Orte in der Stadt und sprechen mit Expert:innen, die in diesen Themenfeldern beruflich tätig sind. Die Sichtweisen verschiedener Kulturen und Religionen werden ebenso thematisiert wie ein ganzheitlicher Blick auf Leben und Tod im persönlichen Lebenskontext.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen), Fahrtkosten zu den Exkursionsstätten (vor Ort zu zahlen)

1016-70 BU *Dr. Robyn Handel*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Wohnpsychologie für Ihr Zuhause

Von verborgenen Bedürfnissen zu einem geborgenen Zuhause!

NEU im Programm

Was ist Ihr Lieblingsplatz in Ihrem Zuhause? Wo(mit) fühlen Sie sich unwohl? Räume haben eine unmittelbare Wirkung auf uns, unser Empfinden und unser Verhalten. Statistisch gesehen verbringen wir Menschen heute mehr als 90% unserer Zeit in Räumen. Umso wichtiger, die Einflüsse der eigenen vier Wände zu verstehen, negative Wirkungen der Raumgestaltung zu reduzieren und positive zu verstärken! Es erwartet Sie eine fundierte Einführung in die Bereiche der Wohnpsychologie, das Thema „Wohnbedürfnisse" und Lösungsansätze für mehr Wohnqualität. Eigene Fragestellungen sind willkommen, das Foto eines Zimmers, das Sie umgestalten möchten können Sie gerne mitbringen. Auch für alle die einen Umzug planen und wissen möchten, worauf es sich für Sie bei der Wohnungssuche lohnt zu achten!

1016-72 *Swetlana Fischer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Ein Moodboard für die eigene Raum(um)gestaltung erstellen

NEU im Programm

Für alle die Lust auf wohltuende Veränderung in ihren vier Wänden haben

Überlegen Sie schon lange einen Ihrer Wohnräume neu zu gestalten und Sie wissen nicht, wie Sie anfangen können? Beginnen Sie Ihr Raum(um) gestaltung-Projekt mit einem Moodboard – einer Collage aus Fotos oder echten Materialien! Nach einer Einführung in die Grundlagen der Raumgestaltung kreieren Sie Ihr eigenes Moodboard für einen Raum in Ihren vier Wänden. Bei der Auswahl von Farben, Materialen, Strukturen und Lichtobjekten werden Sie von der Kursleitung unterstützt. Sie lernen wichtige Grundlagen der Wohnpsychologie und Raumaspekte kennen, erfahren, wie Räume auf Menschen wirken und welche Rolle Farben und Licht spielen. Hinweise zur praktischen Umsetzung zuhause werden gegeben.

Bitte mitbringen: Klebestift, Schere, Inspirierende (Wohn)Zeitschriften aus denen Sie Ihr Moodboard erstellen. Auch echte Stoffmuster oder Tapeten/Farbmuster sind willkommen.

1016-73 *Swetlana Fischer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

Lernen sie in Theorie und Praxis Ikigai kennen, einen individuellen Weg zur Sinnerfüllung aus der japanischen Kultur. Ikigai bedeutet: „das, wofür es sich zu leben lohnt" bzw. „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen". Das eigene Ikigai bewirkt ein Gefühl der Lebensfreude und inneren Zufriedenheit und ist eine Grundorientierung, die positive Antriebskraft, Energie und Durchhaltevermögen zum Weitermachen gibt. Was hat für mich den höchsten gefühlsmäßigen Wert? Welche Dinge machen mir am meisten Freude? Mithilfe dieser Auseinandersetzung lässt sich eine Tätigkeit ohne Druck zur Vollkommenheit bringen. Wir lernen loszulassen und im Tun harmonisch und achtsam in der Gegenwart zu bleiben.

1016-76 West *Dr. Reinhard Müller*
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **04. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Online: Mit LEGO® Steinen einen guten Winter gestalten

NEU im Programm

Kreativität statt Winter Blues!

Überkommt Sie der Winter Blues, wenn Sie an die grauen, kalten und verregneten Tage denken? Das Wetter können wir nicht beeinflussen, unseren Umgang mit den dunklen Tagen jedoch schon! Welche schönen Routinen helfen Ihnen durch die dunkle Jahreszeit? Was gibt Ihnen Halt? Welche Gedanken wärmen Sie von innen? Mit LEGO®-Steinen beantworten wir diese Fragen und bauen unsere eigene Version eines erfüllten Winters. Ihre Kreativität wird dabei zur Quelle Ihrer persönlichen Strategie. Lina Leppke verbindet dabei systemisches Coaching mit der kreativen LEGO® SERIOUS PLAY® Methode. Da der Workshop interaktive Elemente beinhaltet, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden unerlässlich, Mikrofon und Kamera einzuschalten. Hinweis: Für die Teilnahme werden 50 bis 100 LEGO® Steine benötigt. Bei Bedarf können diese bis 1 Woche vor Beginn zum Preis von € 12,49 bestellt werden. Nähere Informationen dazu nach Anmeldung.

1016-78 *Lina Leppke*
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Online; € 23 / max. 8 TN

Online: Mit LEGO® Steinen Ihr erfülltes Jahr bauen

NEU im Programm

Spielerisch zu einer klaren Vision und Ausrichtung!

Was müsste geschehen, damit ein richtig gutes Jahr wird? Wie wäre es, wenn Sie Ihre Wünsche in die Tat umsetzen? Gesünder arbeiten, Spaß an Bewegung, Zeit für sich selbst, mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude durch das Leben surfen? Zum Jahresauftakt laden wir Sie dazu ein, mit LEGO® Steinen spielerisch Ihre Vision für ein richtig gutes Jahr zu entwickeln und mit Freude in die Umsetzung zu starten. Lina Leppke verbindet dabei systemisches Coaching mit der kreativen LEGO® Serious Play® Methode. Da der Workshop interaktive Elemente beinhaltet, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden unerlässlich, Mikrofon und Kamera einzuschalten. Hinweis: Für die Teilnahme werden 50 bis 100 LEGO® Steine benötigt. Bei Bedarf können diese bis 1 Woche vor Beginn zum Preis von € 12,49 bestellt werden. Nähere Informationen dazu nach Anmeldung.

1016-79 *Lina Leppke*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
Online; € 23 / max. 8 TN

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

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

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

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 nahekommen, 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!

1016-86 *Margret Vennebörger*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Leben voller Sinn – Sinnvoller leben

Der sinnorientierte Blick auf das Leben nach Viktor Frankl

NEU im Programm

Was ist meine momentane Aufgabe im Leben? Was will gelebt werden? Wie kann ich mein Leben mit innerer Zustimmung gestalten? Diese und weitere Fragen werden wir reflektieren und erhellen. Dabei steht das drei-dimensionale Menschenbild nach Viktor Frankl im Mittelpunkt, das neben der körperlichen und psychischen Ebene auch die geistige Dimension miteinbezieht. Ebenso werden die vier elementaren Bereiche der personalen Existenz vorgestellt, die grundlegend für ein verantwortliches und sinnerfülltes Leben sind.

1016-98 *Dr. Robyn Handel*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Wege zu mehr Leichtigkeit mit SoulCollage®

Für Anfänger:innen und SoulCollage® Erfahrene

NEU im Programm

Leichtigkeit in unseren Alltag zu bringen ist gerade in Zeiten von Krisen wichtig. Mittels Intuition und Kreativität nähern wir uns dem Gefühl der Leichtigkeit: Was bedeutet Leichtigkeit für mich persönlich? Welche inneren Anteile fördern diese in meinem Leben?
Hierzu arbeiten wir mit der Methode SoulCollage®. Diese ist leicht zugänglich und kann zum Erkennen, Stärken und Entwickeln der eigenen Persönlichkeit beitragen. Aus einer Fülle von Bildmaterial suchen wir intuitiv Bilder aus, die uns ansprechen. Aus diesen werden sehr persönliche Karten gestaltet, welche dann mit einer bestimmten Fragetechnik reflektiert werden. Dieser oftmals erstaunliche und spannende Prozess bildhaften Ausdrucks kann wertvolle Erkenntnisse und Einsichten vermitteln. Besondere Fähigkeiten und Talente sind nicht erforderlich.

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

1016-99 *Heike Beckmann; Silke Sporr-Knopf*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Lern- und Gedächtnistraining

Brainwalking

Frischer Wind für Ihr Gehirn!

Brainwalking ist eine ideale Kombination aus Denken und Bewegen und bringt uns auf richtig gute Ideen. Denn Gehen fördert das Denken, das wussten bereits die alten Römer, und ist heute 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

1018-54 *Petra Wagner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo habe ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt?
Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben.
Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1018-56 *Ute Fey*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Kann man Weisheit mit dem Löffel essen?

Energie für's Gehirn durch Gedächtnistraining und die richtige Ernährung

NEU im Programm

Was bringt unser Gehirn so richtig in Schwung? Abwechslungsreiche Gedächtnis-Übungen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung! In diesem Kurs lernen Sie einfache Techniken kennen, mit denen sich auch komplexe Informationen merken lassen und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden kann. Probieren Sie gezielte Übungen aus, mit denen Ihre beiden Gehirnhälften besser vernetzt werden. Im Fokus des Gedächtnistrainings steht „Brain-Food", damit Sie erfahren und nicht mehr vergessen, wie Ihr Gehirn von einer ausgewogenen Ernährung profitiert und welche Lebensmittel Sie am besten genießen sollten. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Training, mit dem Sie Ihr Gehirn so richtig in Schwung bringen können.

1018-59 *Petra Wagner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Gewaltprävention

„Gewalt-Sehen-Helfen"

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen" anbietet, entwickeln die Teilnehmenden 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 Teilnehmenden praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

1020-51 Nord *Silke Manus; Hilal Denizhan*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

1020-52 *Silke Manus; Hilal Denizhan*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-53 *Silke Manus; Hilal Denizhan*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-54 West *Silke Manus; Hilal Denizhan*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung **Arbeit und Leben Frankfurt am Main,** wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Die gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub).
Spezielle Seminare gibt es für:

- Beschäftigte in bestimmten Arbeitsbereichen sowie Erwerbslose aus diesen Bereichen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ihren Familien
- Frauen
- Jugendliche
- Migrantinnen und Migranten
- Seniorinnen und Senioren

Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch Volkshochschule Frankfurt a.M. (VHS), Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB), DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Danijel Dejanovic, *Direktor VHS Frankfurt a.M.*

Philipp Jacks, *Vorsitzender DGB Stadtverband Frankfurt a.M.*

Arbeit und Leben
FRANKFURT

Seminare

Senior:innen: Politisch auf Zack – Wer, wenn nicht wir?

Frieden und Demokratie: Was können wir dafür tun?

Arbeiter- und Protestlieder sind in demokratischen Kämpfen (Kampf für die Republik gegen die Monarchie, Achtstundentag, gegen Krieg/für Frieden, gegen Faschismus und für Frauenwahlrecht) entstanden. Das Arbeiterlied ist seit 2015 „immaterielles Weltkulturerbe" der UN. Entstehungsgeschichte und Gegenwart wollen wir aufhellen und bearbeiten. Im Jahr werden 60% der Weltbevölkerung ihre Parlamente neu wählen. Uns bewegt in Zeiten einer weltweiten Rechtsentwicklung der Ausgang der Europawahl im Juni und der Landtagswahlen in Sachsen und Thüringen Anfang September sowie die anstehende Wahl in Brandenburg. Eine kritische Wahlauswertung und der Ausblick auf Chancen parlamentarischer Demokratien soll durch eine kritische „Draufsicht" im Kontext unseres Grundgesetzes erarbeitet werden.

1802-02 *Thomas Ewald-Wehner; Angelika Thomsen*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.00 – 12.30 Uhr,
07. Sep. + 08. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Anwendungsfelder

KI anschaulich erklärt

In diesem Seminar lernen Sie in verständlicher Weise, was sich hinter dem Begriff KI verbirgt. Dabei setzen Sie sich mit folgenden Aspekten auseinan-

der, bei denen immer ein Anwendungsbereich mit einbezogen wird:
- Unterscheidung von Algorithmen
- Anwendungsfelder der KI
- Maschinelles Lernen, Spracherkennung und Automatisierter Aktienhandel
- Big Data in der medizinischen Forschung und Gesundheitsvorsorge

Außerdem wird kritisch die Frage untersucht, welche Auswirkungen KI für Sie als Arbeiternehmer:innen und im privaten Bereich z. B. beim Beschäftigtendatenschutz und beim Gesundheitsschutz hat.

1802-04 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Stammtischkämpfer:innen Ausbildung

Wie reagiere ich auf rechte und rassistische Parolen

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg:innen, im Gespräch mit der Tante oder beim Grillen mit dem Verein fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen.
Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht hin! Dazu wollen wir uns im Training mit Strategien beschäftigen, die es uns ermöglichen, menschenverachtenden und rechtspopulistischen Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige rechte Parolen untersuchen und gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

1802-06 *Dieter Bahndorf*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) – Lernen Sie FranKI kennen!

KI ist in aller Munde und hält Einzug in viele Bereiche unseres Lebens. So werden z.B. im Gesundheitswesen Operations- und Pflegeroboter eingesetzt. In der Veranstaltung lernen Sie FranKI, einen ca. 60 cm großen humanoiden Roboter, kennen. Er ist ein hochentwickeltes Maschinenwesen, dessen Konstruktion der menschlichen Gestalt nachempfunden wurde. Seine Gelenkpositionen und Bewegungsabläufe wurden vom Menschen inspiriert. Er verfügt, entsprechend programmiert, über komplexe Möglichkeiten zur Interaktion und Kommunikation mit Menschen.

1802-08 *Roland Michelmann*
Mo, 17.00 – 19.15 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Demokratische Weiterentwicklung

Was braucht es dazu?

Wie können Mitbestimmung und gemeinsame Verantwortung gelebt werden? Wie können Entscheidungen transparent und unter Beteiligung aller, die sie betreffen, durchgeführt werden? Wie kann gemeinsame und individuelle Entwicklung in der Gruppe aussehen? Dieser Kurs gibt einen Überblick und beleuchtet die Organisationsbausteine der Soziokratie. Diese können Gruppen dazu befähigen, ihre Potentiale umzusetzen und gemeinsame Ziele im Rahmen der Möglichkeiten und Gegebenheiten gut umzusetzen.

1802-10 *Dr. Robyn Handel*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Diskriminierung durch Künstliche Intelligenz (KI)

Wer diskriminiert besser: Der Mensch oder die Maschine?

Fast zwei Jahre, nachdem die Veröffentlichung von ChatGPT eine neue Ära der Nutzung von künstlicher Intelligenz eingeläutet hat, stellt sich heute die Frage neu, ob es durch den Einsatz von KI zu neuen Formen der Diskriminierung kommt oder ob es möglich ist, den Einfluss menschlicher Vorurteile zu einer faktenbasierten Entscheidung zu reduzieren. In diesem Spannungsbogen beschäftigen sie sich mit der Frage, ob Algorithmen diskriminieren können und wo der Einsatz KI-basierter Technologie besonders problematisch ist. An Beispielen wird der Frage nachgegangen, wer die Verliererinnen der technologischen Entwicklung sind und wie die Verwendung von KI zu bewerten ist.

1802-12 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI)

Auswirkungen auf die Gesellschaft und die Welt

Von KI hört man tagtäglich in den Nachrichten und schon heute kommt man im Alltag mit funktionierenden KI-Tools wie z.B. Sprachassistenten (Alexa & Co.), Google Übersetzer, Empfehlungssystemen oder Gesichtsscannern am Flughafen in Berührung. Mögliche Folgen dieser Technologie für die Gesellschaft werden häufig emotional diskutiert. Für sachliche Argumente erhalten Sie in dieser Veranstaltung das nötige Rüstzeug. Sie bekommen eine kurze, aber nachvollziehbare Einführung in die Geschichte, Methoden und Probleme der KI sowie deren Auswirkungen auf die Gesellschaft.

1802-14 *Dr. Denis Krutikov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) in der Arbeitswelt

Wer wird durch die KI ersetzt?

KI-Systeme werden intensiv in Betrieben eingesetzt. Sie sorgen für die richtige Stellenbesetzung oder Entlassung. Daraus ergibt sich für Arbeitnehmer:innen die Frage: Werde ich in meinem Job durch eine KI ersetzt? Eine Antwort auf diese Frage kann lauten: Du wirst durch eine Person ersetzt, die KI benutzt.
In diesem Seminar diskutieren Sie einerseits die Frage, ob KI nur eine weitere Facette der Digitalisierung ist, durch die Arbeitsbereiche optimiert werden können. Andererseits entsteht dadurch auch das Problem, wer im Arbeitsprozess die Verantwortung für KI-basierte Entscheidungen und deren Folgen übernimmt.

1802-16 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Recht im Alltag

Einkommensteuererklärung für Arbeitnehmer:innen

Das Seminar informiert über Steuerfragen aus dem Arbeitnehmer:innenbereich. Insbesondere werden Kindergeld, Kinderfreibetrag, Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen besprochen sowie ein Steuerformular Einkommensteuer-Mantelbogen 2023 (nebst Anlagen) bearbeitet. Es wird die Möglichkeit gegeben über politische Fragen wie z. B. Steuergerechtigkeit oder Modelle der „fairen" Umverteilung zu diskutieren. Ebenso wird ein Blick auf die aktuelle Entwicklung geworfen.

1802-18 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wie Unternehmen das Gemeinwohl stärken können und nicht nur Gewinne maximieren

Entdecken Sie die Zukunft nachhaltiger Wirtschaft mit der Gemeinwohl-Ökonomie. Dieses ethische Modell basiert auf Menschenwürde, ökologischer Verantwortung, Solidarität, sozialer Gerechtigkeit, Demokratie und Transparenz. Es löst drängende Probleme wie Ressourcenknappheit, Klimakrise und soziale Ungleichheit durch einen systemischen Ansatz. Die Gemeinwohl-Bilanz ist ein vielseitiges Instrument für Unternehmen, Gewerkschaften, NGOs und Gemeinden, um Geben und Nehmen auszubalancieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie die Gemeinwohl-Ökonomie Unternehmen und die Gesellschaft positiv beeinflusst. Sie lernen, die Bilanz im Unternehmen anzuwenden, ohne spezielles Vorwissen zu benötigen. Als zertifizierter Gemeinwohl-Berater und Klimaaktivist vermittelt Ihnen der Kursleiter praxisnahe Einblicke.

1802-20 *Jochen Müller*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kultur und Alltag

Eine musikalische Werkstatt für interessierte Menschen

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik". Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Eine kleine musikalische Entdeckungsreise bietet Gelegenheit, aktiv und lautstark mitzumachen: Angeboten wird eine Chorwerkstatt, die uns vom Volkslied über Pop und Jazz bis zu etwas Stimmbildung führt. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund, das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein. Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

1802-22 *Ruth Eichhorn*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI Regelungen und Datenschutz

Wird durch den Siegeszug der KI der Datenschutz unmöglich?

Die EU-Kommission regelt den Datenschutz in Europa mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und versucht mit der KI -Richtlinie die Wertschöpfung und die Förderung der Datenwirtschaft als Ziel zu verwirklichen. Persönliche Daten werden dann sowohl als schützenswertes Objekt und gleichzeitig als kommerzielles Wirtschaftsgut geregelt werden müssen. Welche Auswirkungen dieses Spannungsfeld auf Personen und Unternehmen haben wird, soll in der Veranstaltung präsentiert und besprochen werden.

1802-24 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 19.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Rentenpaket II

Was geschieht mit unseren Renten?

Nicht nur Rentner:innen sind in Zeiten hoher Inflation an den Entwicklungen in der Alterssicherung interessiert, sondern auch die junge Generation mit Blick auf die Zukunft. Sie alle beschäftigt die Frage der Höhe der Rente und ob sie ausreichen wird, um einen unbeschwerten Ruhestand zu führen. Diese Fragen wird das Seminar aufgreifen, darüber hinaus auch was jeder selbst für die Absicherung tun kann. Der Aufbau des Rentensystems und Inhalte und Auswirkungen des Rentenpakets II werden thematisiert werden. Es wird geklärt, was das Generationenkapital ist und wie es den Einzelnen betrifft. Politische Entwicklungen in der Alterssicherung werden Thema sein und angeregt diskutiert werden. Referentin ist Dr. Judith Kerschbaumer, Leiterin Bereich Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik bei ver.di.

1802-26 *Rosi Haus*
Mi, 09.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Stammtischkämpfer:innen Ausbildung

NEU im Programm

Wie reagiere ich auf Verschwörungserzählungen und Antisemitismus

Verschwörungsmythen haben Hochkonjunktur. Leider hören wir sie auch oft im näheren Umfeld. Auf der Arbeit, im Sportverein, in der Familie oder auf der Straße fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, hätten gerne den Mund aufgemacht. Hier setzt dieser Workshop an. Er soll Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden und Position zu beziehen. In diesem Seminar beleuchten wir Grundlagen und Eigenheiten von Verschwörungserzählungen und deren Beziehung zum Antisemitismus. Wir sprechen über typische Argumentationsmuster und erarbeiten gemeinsam Lösungsansätze, um in Zukunft schneller und gezielter reagieren zu können. Wir entlarven antisemitische Welterklärungsversuche und erarbeiten gemeinsam solidarische Alternativen.

1802-28 *Dieter Bahndorf*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI wird die Wirtschaft noch einmal umwandeln

Die enge Mensch-Maschine-Verknüpfung in der Produktion ist die Zukunft

Hybride Intelligenz verknüpft menschliches „Industrie 5.0" setzt auf die „Smart Factory" mit IoT und KI für optimierte Produktion. In allen Bereichen der Produktion werden KI gestützte Hilfen einsetzen oder bestimmte Prozesse automatisieren Wissen mit KI. Dennoch bleibt menschliche Expertise entscheidend. Die Integration von KI erfordert sorgfältige Schulung und Anpassung der Arbeitsprozesse. Diese „Industrie 5.0" verspricht eine effiziente und flexible Produktion unter menschlicher Kontrolle. ChatGPT und ähnliche KI-Systeme sind wertvolle Werkzeuge für die Automatisierung, erfordern jedoch eine sorgfältige Planung und Schulung. Ihre Meinung zu der Präsentation ist gefragt.

1802-30 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wer regt sich noch über Datenschutz auf?

Eine Bestandsaufnahme: Lähmung der Wirtschaft und eine Prozessflut wurden genauso vorausgesagt wie eine totale Beruhigung und Übergang zu business as usual. Welche Datenpannen wurden bekannt? Welche Bußgelder mussten bezahlt werden? Wie können Sie den Schutz ihrer persönlichen Daten verbessern? Diese Fragen sollen behandelt und diskutiert werden.

1802-32 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bildungsurlaube

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?

NEU im Programm

Wie Social Media und Künstliche Intelligenz Meinung machen

Journalismus wacht über Demokratie, Nachrichten informieren, Bilder und Videos gelten als Beleg für die Berichterstattung. So kennen wir das. Aber Influencer und Social Media Plattformen setzen die klassischen Medien unter Druck. Meinungsstarkes Polarisieren und Zuspitzen ist mehr wert als die

gründliche Recherche. Mit dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz scheint ein neues Level erreicht. Mit KI-Tools wie Chat GTP kann jede:r Desinformation, Fake News, gefälschte Bilder oder Videos verbreiten, deren Herkunft kaum noch nachzuvollziehen sind. Wie wollen wir damit in Zukunft umgehen? Wir analysieren Prozesse, schauen hinter die Kulissen, produzieren selbst falsche Nachrichten und lernen, wie man solche erkennt. Und wir suchen schließlich nach Lösungen für einen zukunftsfähigen Journalismus.

1803-02 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft

Am Anfang war das Wir

Wir besitzen einen grenzenlosen Erfindungsgeist. Dieser führte uns vom Leben als nomadisierende Jäger und Sammler in eine hochtechnologische, sich in allen Bereichen veränderte Welt mit Komfort. Was, wenn wir Ressourcen verbrauchen bis uns die Luft ausgeht und uns intelligente Systeme und Roboter ersetzen? Eine faszinierende Reise durch die Geschichte der Menschheit. Sie veranschaulicht, was uns über hunderttausende Jahre ausmachte, bevor wir begannen den Boden unter unseren Füßen Eigentum zu nennen. Der Blick in die tiefste Vergangenheit entdeckt Lebensweisen von einst, die als Zukunftskonzept taugen. Neues über uns liefern die Wissenschaften von der Hirnforschung bis zur Anthropologie. Zusatzkosten für eine Exkursion € 20.

1803-04 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen

Ehrenamtliche in Vereinen und Organisationen beklagen rückläufige Mitgliederzahlen und eine Verkrustung ihrer Strukturen und Überalterung. Es fehlt an innovativen Impulsen und neuen, kreativen Ideen. Dafür gibt es Lösungen! In diesem Bildungsurlaubs-Kurs werden Sie alte und neue Kreativmethoden kennenlernen und anwenden. Seien Sie überrascht, was möglich ist. Es gibt keine unkreativen 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.

1803-06 Nord BU *Michael Siebel*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Das demokratische Selbstverständnis unserer Gesellschaft befindet sich in einer Krise. Antisemitismus und Hass gegen Migranten nehmen zu, der Ruf nach autoritären Politikformen wird immer populärer. Rechtspopulisten, gar Rechtsextreme stellen sich als wahre Verteidiger der Demokratie dar. Haben wir es mit einer Krise der Demokratie insgesamt oder der demokratischen Institutionen und Parteien zu tun? Das Seminar führt in die Ideengeschichte von Menschenrechten und Demokratie ein und diskutiert zentrale Elemente im Kontext der aktuellen Entwicklung. Wie kann man Mängel und Fehlentscheidungen in einer Demokratie thematisieren bzw. kritisieren, ohne in rechtspopulistische Ideologien zurückzufallen? Dadurch soll perspektivisch das Bewusstsein für die „Demokratie als Lebensform" gestärkt werden.

1803-08 BU *Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Ich gehe fort, warum Menschen emigrieren

NEU im Programm

Globale Ursachen der Flucht und Migration

Migration ist ein Thema von zunehmender gesellschaftlicher Relevanz in unserer globalisierten Welt. Die Zahl der Menschen, die ihre Heimat verlassen, nimmt von Jahr zu Jahr zu. Die Entscheidung, zu bleiben oder zu gehen, wird von politischen, sozioökonomischen oder ökologischen Faktoren beeinflusst. Schwerpunkt des Seminars wird der Zusammenhang zwischen Flucht und Migration sein. Die globalen und regionalen Ursachen für Migration werden erarbeitet und bisherige Ansätze zur Eindämmung von Fluchtursachen hinterfragt. Gemeinsam wird herausgearbeitet, welche Rolle die Europäische Union in der Wirtschafts- und Migrationspolitik einnimmt, welche Verantwortung internationalen Konzernen zukommt und welche Folgen womöglich auch die Lebensweisen in den Gesellschaften des globalen Nordens haben.

1803-10 Nord BU *Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?

Sind unsere Arbeit, die Demokratie und unser persönliches Leben bald in Gefahr? In 30 Jahren soll es mehr Roboter als Menschen geben. Weltweit arbeiten Wissenschaftler daran, die künstliche Intelligenz zu optimieren, mit immer neuen Erfolgen. Gewarnt sind wir seit 200 Jahren, seit der Roman „Frankenstein" von Mary Shelly erschien. Wie Menschen seitdem auf technologische und wissenschaftliche Erneuerungen reagieren, ihre Visionen, Hoffnungen, Ängste und moralische Bedenken, das veranschaulichen Textauszüge aus Romanen und wissenschaftlichen Studien von 1800 bis heute. Eine Einladung zu einer kritischen Reflexion über all das was Menschen unersetzbar macht. Noch gestalten wir, in welcher Gesellschaft wir morgen leben möchten. Es eilt.

1803-12 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

KI ist plötzlich Bestandteil unseres täglichen Lebens. Maschinen agieren autonom, erkennen Bilder, führen Dialoge und treffen Entscheidungen, doch was passiert hier eigentlich?

Der Bildungsurlaub beleuchtet und erklärt allgemeinverständlich die zehn wichtigsten KI-Anwendungsfelder (u.a. Bilderkennung, Data-Mining, Semantische Suchmaschinen, DeepL, strukturierte Daten, Driverless Cars und Social Bots). Wir analysieren anhand der am stärksten betroffenen Branchen, die Auswirkungen von KI auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Wir widmen uns den Fragen: Wo sind Jobverluste zu erwarten, wo entstehen neue Aufgabenbereiche? Wie kann man sich positionieren, ohne Angst haben zu müssen, abgehängt zu werden?

1803-14 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Nachhaltige Entwicklung verstehen

Positive Veränderungen gestalten

Nachhaltigkeit und Klimathemen sind in aller Munde. Doch wer kennt Näheres über die Entwicklungsgeschichte, die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, Ökomodellregionen in Hessen, städtischen Angebote und Förderungen (wie den Klimabonus)? Neben theoretischem Wissen sind Teilnehmende eingeladen, sich praktisches Know-how mit Blick auf Frankfurt und Umgebung anzueignen. Wir besuchen u.a. die Zentrale des Deutschen Wetterdienstes in Offenbach und entdecken an einem anderen Tag Nachhaltiges in der Frankfurter Innenstadt. Aktiv behandeln wir, wie Plastik und Müll reduziert oder gar vermieden werden können, aber auch wie die Wasserregulierung in Rhein-Main organisiert ist. Natürlich werden auch Einkaufsgewohnheiten und Ernährung betrachtet und Ideen zu Alternativen vorgestellt.

1803-20 BU *Feyza Morgül*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Häuserkämpfe in Frankfurt

NEU im Programm

Eine Spurensuche

In den 70er Jahren verbündete sich die die bürgerliche AG Westend mit den linken Studierendengruppen, um gegen die Zerstörung eines bürgerlichen Wohnviertels und die Umwandlung in ein Finanzviertel zu kämpfen. Es gelang, diesen Prozess zu stoppen. Die damals auf den Grundstücken der zerstörten Altbauten errichteten Hochhäuser sowie die geretteten Häuser sind heute noch im Stadtbild auszumachen. Wir besuchen das erste und das letzte besetzte Haus in Frankfurt am Main, sehen zerstörte Orte und gerettete Häuser.

1804-02 *Dieter Wesp*
Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **26. Sep., 1x**
Treffpunkt: Universitätsbibliothek Haupteingang; Bockenheimer Landstr. 134–138; Entgeltfrei

Arbeit und Leben Hessen

Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgeeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten:

Information und Anmeldung

Anmeldung sowie Informationen zu Kosten und Ort:

Arbeit und Leben Hessen
Telefon 06171-57622
E-Mail info@aul-hessen.de
Internet www.aul-hessen.de

Wem gehört das Morgen?

Zwischen revolutionärem Aufbruch und Zukunftsangst

In den 1970ern schien eine Zukunft frei von Unterdrückung und Naturzerstörung für die Linke nah. Heute ist sie mehr denn je gefordert: Klimakatastrophe, Demokratiekrise, Rechtsextremismus. Woraus entsteht da der Mut für neue Wege? Schwerpunkt wird das „aufsässige" Frankfurt der 1960er und 1970er sein. Wir reden mit Spontis, Dogmatiker:innen, Anarchist:innen, Maoist:innen. Über Macher und Macker, K-Gruppen und Frauenpower, zivilen Widerstand, linke Revolutionsromantik. Was ist aus Projekten, Ideen geworden? Was verbindet mit Fridays for Future, der Letzten Generation? Wofür lohnt es zu kämpfen? Welche andere Arbeits- und Lebensform ist möglich? In Zusammenarbeit mit Arbeit und Leben Hessen, Informationen und Anmeldung über www.aul-hessen.de

1803-16 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
Ort auf Anfrage; € 180

Inflation, Leitzins und Wirtschaftswachstum

Welche Rolle spielt Geldpolitik in unserem Alltag?

„Energiepreise treiben Inflation hoch" und „EZB erhöht Leitzins" sind nur zwei Schlagzeilen der letzten Zeit. Was steckt hinter Leitzins, Inflation und Wirtschaftswachstum? Wieso erhöht oder senkt die Europäische Zentralbank den Leitzins? Wie wirkt sich das auf die Inflation aus und was hat das Ganze mit Wirtschaftswachstum oder Rezension zu tun? Wie also funktioniert die Politik mit dem Geld. Wir werden die Funktion von Geld im modernen Kapitalismus untersuchen, Institutionen wie die Europäische Zentralbank besuchen,mit Expert:innen darüber sprechen, was Geldpolitik für jede:n einzelne:n bedeutet und welches Interesse die Wirtschaft hat. In Teilzeit (20 Wochenstd.) In Zusammenarbeit mit Arbeit und Leben Hessen, Informationen und Anmeldung über www.aul-hessen.de

1803-18 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 13.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
Ort auf Anfrage; € 125

Gehen Sie bitte verantwortlich mit diesem entgeltfreien Angebot der politischen Bildung um.

Melden Sie sich rechtzeitig ab, wenn Sie an einem gebuchten Seminar oder einem Bildungsurlaub nicht teinehmen können.

In diesem Programmbereich

- **erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands**
- **lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen und erkunden die Besonderheiten der Stadtnatur**
- **erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten**

Frankfurt, Region, Umwelt

Allgemeine Informationen 52
Frankfurt und Umgebung..... 53
Natur, Umwelt..... 59
Naturwissenschaften 62

Frankfurt, Region, Umwelt

„Laufend" die Welt erkunden – Erschließen Sie sich Stadt und Natur aus unterschiedlichen Perspektiven

Die Stadt als Klassenzimmer

So vielfältig unser Leben ist, so vielfältig ist auch unser Lebensraum Stadt. Ob Geschichte, Politik, Kultur, Religion, Wissenschaften oder Wirtschaft – alle Belange unseres Menschseins bilden sich in ihr ab. Im Rahmen unserer Stadtführungen, Exkursionen oder Besichtigungen wird der öffentliche Raum zum Lernort. „Laufend" bilden Sie sich weiter und erfahren Wissenswertes direkt vor Ort. Mit unseren qualifizierten Kursleitenden erschließen Sie sich neue Perspektiven, verlassen ausgetretene Pfade und lernen auch kuriose Stadtgeschichte(n) kennen. Mit einer interessierten Teilnehmergruppe unterwegs im Stadtgeschehen wird Lernen lebendig und Austausch ungezwungen. Dabei ist mit Frankfurt, der kleinsten Metropole der Welt, eine besondere Stadt zu erobern, in der Geschichte und Zukunft als Puls der Stadt hautnah erlebbar sind; Vielfalt bestimmt den Alltag.

Raus aus dem Großstadtdschungel ...

... und ab durch die Mitte, denn auch die Region hat viel zu bieten. Unser abwechslungsreiches Angebot an Tagestouren und Wanderungen ist wie ein Urlaubstag vom Großstadttrubel. Ob man kulturgeschichtlich oder naturverbunden geprägt ist, gerne spaziert oder wandert – wer eine kleine Auszeit sucht, kann im VHS-Programm fündig werden. Zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr erschließen Sie sich das Umland und entdecken so manches ungeahntes Fleckchen und vielleicht auch Ihren neuen Lieblingsort.

Aber auch im Stadtgebiet sind wir der Natur auf der Spur: Die widerstandsfähige Stadtnatur, historische Parkanlagen, der weitläufige GrünGürtel oder verwunschene Biotope – Frankfurt ist eine überdurchschnittlich grüne Stadt. Auf unseren naturkundlichen Exkursionen, Heilkräuter- oder Baumspaziergängen zeigen wir Ihnen Frankfurt von seiner grünen Seite.

Gemeinsam für Umwelt-Bildung

Besonders vor dem Hintergrund des Klimawandels, der Müll- und Plastikflut auf unserem Planeten, des Artensterbens und überhaupt der vielen Prozesse, die die nachfolgenden Generationen sorgenvoll in die Zukunft blicken lassen, wird es immer wichtiger, für diese globalen Zusammenhänge zu sensibilisieren. Im Rahmen ausgewählter Kurse und Vorträge lernen Sie Fakten verstehen und Argumente nachzuvollziehen, um fundiert zu einer eigenen Meinung zu kommen. Besonders wichtig ist uns auch, die globalen Themen auf regionale Ebene herunterzubrechen und anhand der eigenen, unmittelbaren Lebenszusammenhänge Hintergründe verstehen zu lernen und neue Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erproben.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mit seinen Netzwerkstrukturen wurde Frankfurt mehrfach von der Deutschen UNESCO-Kommission als Stadt der Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE) und in der Folge auch als „Kommune mit Auszeichnung" des „Weltaktionsprogramms BNE" ausgezeichnet.

Auch die VHS Frankfurt widmet sich diesen Themen und Bildungszielen und stellt breitgefächert und in verschiedenen Angebotsgruppen entsprechende Bildungsangebote bereit. Weitere Informationen zum Thema unter vhs.frankfurt.de/BNE

Kontakt

Susanne Boelke-Werner
Telefon: 069 212-45667
susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Wir suchen Kursleiter:innen

Für Stadtführungen und im Bereich Natur und Umwelt suchen wir Kursleitungen. Gewünscht sind jeweils einschlägige Qualifikationen, Erfahrung mit heterogenen Lerngruppen und innovative, partizipative Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an Susanne Boelke-Werner, susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Frankfurt und Umgebung

Stadtentwicklung

Das Holzhausenviertel und der Oeder Weg

Alles andere als ,,öde"

Bis ins frühe 19. Jahrhundert markierte der Eschenheimer Turm das Ende der Stadt, jenseits erstreckten sich Weingärten, Obstwiesen und Sommersitze der Patrizier. Pioniere der Besiedlung waren die ,,Sommerhäuser" der wohlhabenden Frankfurter und bis in die 1920er Jahre hatte sich die Bebauung bis zum Hauptfriedhof vorgeschoben. Dabei ist mit dem Holzhausenviertel ein sehr eindrucksvolles Villen- und Mietshausviertel, geplant von namhaften Architekten wie May, Weber und Pützer, entstanden. Zwischen Eschenheimer Landstraße und Oeder Weg macht ein Spaziergang mit den ,,Schweizerhäusern" bekannt, vermittelt Erhellendes zur Freimaurergeschichte, und widmet sich den schönsten Häusern rund um das Holzhausenschlösschen, dem letzten erhaltenen Frankfurter Patriziersitz.

0206-50 *Thomas Huth*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Treffpunkt: CineStar Metropolis, am Eingang; € 12

Green City Tour – Das Ostend im Wandel

Vom Industriestandort zum lebendigen Stadtquartier – Tour in den Osthafen

1986 war das Ostend noch an der Grenze zur Verwahrlosung, und der Osthafen ist auch weiterhin Umschlagplatz für Massengüter und Container. Der 1912 eröffnete Osthafen ist einer der wichtigsten Häfen im Rhein-Main-Gebiet und zugleich auch ein Ort mit spannender Architektur und besonderer Atmosphäre. Von der klimaangepassten Platzgestaltung bis zum Künstlerviertel, zwischen Hafenkränen und einem neuen Hotel sieht man ein oft unbekanntes Stück Frankfurt – ein starker Kontrast zu den Hochhäusern der Skyline. Der in Zusammenarbeit mit dem Nachhaltigkeitszentrum PIER F angebotene Spaziergang spürt den stadträumlichen Veränderungsprozessen rund um die EZB und den Hafenpark nach. Hier lässt sich Frankfurts Wandel unmittelbar erleben!
Wir beenden unsere Tour am neuen Hotel Scandic Frankfurt Hafenpark.

0206-53 Ost *Susanne Petry*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Treffpunkt: Paul-Arnsberg-Platz
Richtung Sonnemannstraße; € 12

Rundgang durch Fechenheim

Fischerdorf – Industrieort – Klassikstadt

Die Entwicklung des Dorfes Fechenheim zu einem bedeutenden Industriestandort begann 1870 mit der Niederlassung der Frankfurter Anilinfarbenfabrik von Gans & Co, später Cassella. Weitere Industriebetriebe siedelten sich an der Bahnlinie nach Hanau an. Hier zeigte sich der Wandel Deutschlands vom Agrar- zum Industriestaat. Die Industrie brachte Reichtum, wogegen Betriebsschließungen und der Abbau von Arbeitsplätzen seit den 1980er Jahren zu Krisenerscheinungen führten.
Der Rundgang führt vom alten Ortskern über die Nachfolgefirma der Cassella zum Industriegebiet nördlich der Hanauer Landstraße. Dabei werden eindrucksvolle Monumente der Bau- und Industriegeschichte sowie des „Neuen Frankfurt" passiert. Den Abschluss bildet die Fabrikanlage von Mayfarth, in der eine Sammlung von Oldtimern besichtigt werden kann: „Klassikstadt".

0206-56 *Dr. Siegfried Buchhaupt*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahnlinie 11
Schießhüttenstraße; € 15

Grüner Hafen Offenbach

NEU im Programm

Offenbach, graue Maus im Schatten Frankfurts? Das war einmal. Vor allem im Bereich Stadtentwicklung tut sich hier einiges, und das mit nachhaltigen Akzenten: Vom ungeliebten Industriestandort zum DGNB-zertifizierten Stadtquartier – zum lebendigen grünen Trendviertel. Entdecken Sie Hühner im Studentenwohnheim, Miniparks und eine Inselspitze mit (geplantem) Sandstrand, Passivhäuser mit Fernwärmeversorgung und das neue Hybridgebäude „Rocky Wood", den Skatertreff, ein dachbegrüntes Einkaufszentrum und das innovative Wasserreinigungssystem für das Hafenbecken. Wie lassen sich Schafe mit Kultur kombinieren? Was hat Haribo mit Kunst an der Fassade zu tun? Wie geht „Offenbacher Radkultur"? Und was machen die Dänen auf der Insel? Kommen Sie mit – hinterher wissen Sie mehr!

0206-59 *Susanne Petry*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang Gaststätte „Hafen 2",
Nordring 129, Offenbach; € 12

Wolkenkratzer in Frankfurt

Die Stadt Frankfurt ist eine sehr dynamische Metropole.
Im Mittelalter waren es die Kirchen und Wachtürme, die das Erscheinungsbild der Stadt geprägt haben, heutzutage haben wir eine Skyline, welche das Bild der Stadt von weit her prägt und unverwechselbar macht.
Bei einer Führung entlang der Wallanlagen kann man einige der vertikalen Riesen aus der Nähe betrachten und erklären. Dabei wird auf die ersten Hochhäuser in Frankfurt eingegangen. Ebenso werden Hinweise auf die neuesten Entwicklungen des Stadtbildes gegeben.

0206-62 *Angelika Macaluso*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 12

Das Nordend – Frankfurts trendiger Stadtteil

Aus der gesamten Stadt zieht es die Frankfurter zum Flanieren auf die Berger Straße, zum Ruhe und Sonne tanken in den Bethmannpark oder zum beliebten Wochenmarkt auf den Friedberger Platz. Freuen Sie sich auf eine Führung durch das bekannte und durch das unbekannte Nordend, von öffentlichen Duschen bis hin zum „Garten zum Himmlischen Frieden", der mitten in Frankfurt in die Philosophie chinesischer Gartenbau-Architektur entführt. Und lernen Sie kennen und zu schätzen, was gerade diesen Stadtteil so charmant und so lebenswert macht.

0206-65 *Verena Röse*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
Treffpunkt: am Merianplatz, am Metallbrunnen (Berger Str. 47); € 12

Ostend: Und die Banker sind an allem Schuld

Gentrifizierung und damit steigende Wohnungsmieten allerorten im ehemaligen Arbeiterviertel. Erkunden Sie bei einem Gang durch den Osten Frankfurts die aktuellen Veränderungen, die zur Zeit dort stattfinden: Der Neubau der Europäischen Zentralbank, die Entstehung eines neuen Stadtparks direkt am Main und die Umbauten rund um die neue Osthafenbrücke sind nur einige Aspekte des Rundgangs zur Geschichte des Ostends.

0206-69 *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Parlamentsplatz, Ausgang Gagernstraße; € 12

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

Besuchen Sie die Höchster Altstadt, die seit 1972 unter Denkmalschutz steht und Teil der hessischen Fachwerkstraße geworden ist. Bei dem Stadtrundgang begegnen Sie Alt und Neu auf engstem Raum. Lernen Sie auf dem abwechslungsreichen Spaziergang viel Wissenswertes über das Höchster Schloss, die Justinuskirche und den Bolongaropalast sowie die belebte Königsteiner Straße kennen.

0206-72 West *Bernhard Eddigehausen*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 12

Die Zeil – Geschichte und Gesicht einer Umsatzmeile

NEU im Programm

„Was der Erfindungsgeist unseres industriellen Jahrhunderts für den Luxus nur immer geschaffen hat, finden wir hier in glänzenden, nicht selten prächtigen Läden zur Schau gestellt. Schlösser, wahre Fürstenwohnungen, sind zur Aufnahme der Fremden bereit." Von ,,Fürstenwohnungen" und ,,Luxusschau" möchte man angesichts der heutigen Zeil nicht mehr sprechen, aber die Straße steckt voller Geschichte und Geschichten, mit einer beachtlichen Karriere vom Schussfeld vor der Stadtmauer über Viehmarkt und Boulevard der Luxushotels bis hin zur Konsummeile. Neben dem Gestern und Heute der Zeil werden wir uns auch der unmittelbaren Nachbarschaft der Zeil widmen und der Katharinenkirche, der Staufermauer und dem Palais Thurn und Taxis einen Besuch abstatten.

0206-75 *Thomas Huth*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, am Eingang der St. Katharinenkirche; € 12

Sachsenhausen – Das Ende der Gemütlichkeit?

Dort, wo im Mittelalter die Ritter wohnten und sich später das Quartier der Gerber, Gärtner und Färber befand, führt der Spaziergang durch die bewegte Geschichte von Sachsenhausen. Erläuterungen zum Niedergang des ehemals einzigartigen historischen Baubestandes des Stadtviertels werden ebenso behandelt wie die Strukturveränderungen des ehemaligen Amüsierviertels.

0206-78 Süd *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Treffpunkt: Eiserner Steg, Sachsenhäuser Seite; € 12

Stadtgeschichte und Geschichten

Starke Frauen

Viele bemerkenswerte Frauen haben in verschiedenen Zeitepochen in Frankfurt gewirkt. Es waren Händlerinnen, die das Geschäft mitgeführt haben, Politikerinnen, die für das Frauenwahlrecht, Demokratie und Gleichstellung gekämpft haben, Wohltäterinnen, die ihre freie Zeit und ihr Vermögen für die Gesellschaft zur Verfügung gestellt haben, Künstlerinnen, die oft unterschätzt wurden. Das Schicksal einiger von ihnen soll bei diesem Rundgang erläutert werden.

0208-50 *Angelika Macaluso*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 12

Jüdische Geschichte

Ein Rundgang zu 750 Jahren jüdischer Geschichte im Herzen Frankfurts

Vom 12. Jahrhundert an ist eine jüdische Gemeinde in Frankfurt nachweisbar und zählt später zu den wichtigsten des alten Reiches. Ohne diese wäre Frankfurt nicht, was es geworden ist! Was davon noch heute erfahrbar ist, werden wir bei einem Spaziergang vom Kaiserdom bis zum alten jüdischen Friedhof beim Museum Judengasse erkunden. Das Museum gewährt Einblicke in das Leben der ehemaligen Judengasse und zeigt bemerkenswerte Stücke aus deren Alltags- und Glaubenskultur. Abschließend besuchen wir den benachbarten jüdischen Friedhof. Wenn auch die Zerstörungswut der Nationalsozialisten von den mehr als 6.000 Grabsteinen nur ein Drittel verschonte, zählt der verbliebene Bestand von Denkmälern aus dem 13. bis 19. Jahrhundert zu den bedeutendsten Europas.

Zusatzkosten: Eintritt in das Museum Judengasse

0208-60 *Thomas Huth*
So, 14.00 – 16.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 15

Die Frankfurter Wallanlagen – ein kompakter Rundgang

Auf dieser kompakten Stadtwanderung erfahren Sie Wissenswertes und Anekdotisches zu einzelnen Denkmälern und Kunst im öffentlichen Raum, zu Architektur und der Parkanlage. Beim Anlagenring handelt es sich um den ersten Frankfurter Grüngürtel, der vor etwas mehr als 200 Jahren entstanden ist. Manch unbekannter Winkel wird vielleicht zu Ihrem neuen Lieblingsort. Der Rundgang endet an der Ignaz-Bubis-Brücke (Literaturhaus).

0208-70 *Brigitte Holdinghausen*
Mi, 16.00 – 18.30 Uhr, **16. Okt., 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 15

Jüdische Persönlichkeiten

NEU im Programm

Frankfurt hat eine Jahrzehnte alte jüdische Tradition – länger als in jeder anderen Stadt Deutschlands. 1462 entstand mit der Judengasse das erste Ghetto in Europa. Zahlreiche bekannte jüdische Familien, wie die Rothschilds und die Franks lebten ursprünglich in Frankfurt. Obwohl viele Frankfurter Bürger:innen jüdischen Glaubens wichtige Weichen für die Entwicklung der Stadt gestellt haben und diverse Projekte finanziert haben, überlebten nur wenige Juden in Frankfurt den Naziterror. Auf einige dieser bedeutenden jüdischen Frankfurter:innen und ihre Stiftungen soll bei diesem Rundgang aufmerksam gemacht werden.

0208-80 *Angelika Macaluso*
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 12

Frankfurts frommes Erbe: Kirchen in der Innenstadt

NEU im Programm

Frankfurt hat über viele Jahrhunderte ein reiches religiöses Leben aufzuweisen, was sich im Bau zahlreicher Kirchen materialisierte. Einige davon gehören, wie der Dom oder die Paulskirche, sogar zu den Wahrzeichen der Stadt, andere sind eher versteckte baukünstlerische Kleinode wie Sankt Leonhard oder die einstige Karmeliterkirche. Hinzu kommt als Besonderheit, dass Frankfurt immer gemischtkonfessionell war und daher in seinen Kirchen auch die unterschiedlichen Philosophien eines Gottesdienstraums erlebbar sind. Wir besuchen die historisch, baukünstlerisch und religiös wichtigsten Innenstadtkirchen: Dom, Alte Nikolaikirche, Sankt Leonhard, Liebfrauenkirche und Katharinenkirche.

0208-90 *Thomas Huth*
Di, 14.00 – 16.00 Uhr, **03. Dez., 1x**
Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 12

Einblicke

Das Bahnhofsviertel – authentisch und hautnah

NEU im Programm

Erkunden Sie einen Brennpunkt und Schmelztiegel der Stadt in ortskundiger Begleitung: Arno Börtzler ist für viele eine der guten Seelen des Bahnhofsviertels. Er ist Netzwerker und Impulsgeber für diverse Aktivitäten und politische Themen das Viertel betreffend und so führt er Sie mit viel Hintergrundwissen an vielschichtige Fragestellungen zu diesem Stadtteil heran. Auf Entdeckertour durch „sein" Quartier erfahren Sie, warum das Bahnhofsviertel zu Unrecht einen so schlechten Ruf hat und welche verborgenen Schätze es zu bieten hat.

0210-50 *Arno Börtzler*
Do, 17.30 – 19.30 Uhr, **05. Sep., 1x**
Treffpunkt: Café Hope, Eingang Kaiserstr. 75–77, 60329 Frankfurt am Main; € 12

0210-55 *Arno Börtzler*
Do, 17.30 – 19.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
Treffpunkt: Café Hope, Eingang Kaiserstr. 75–77, 60329 Frankfurt am Main; € 12

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten

aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

0210-60 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 18. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

Baudenkmal mit Zukunft

Nachhaltige Sanierung eines Bauwerks von Ferdinand Kramer

NEU im Programm

Warum sollte man alte, vielfach ungeliebte Nachkriegsarchitektur überhaupt erhalten? Lässt sich darin noch zeitgemäß arbeiten? Und was hat das mit Nachhaltigkeit zu tun? Die Exkursion führt auf das Gelände des Senckenberg Biodiversität und Klima Forschungszentrums. Es ist das bislang einzige Gebäude des Architekten Ferdinand Kramer, das umfangreich und weitgehend originalgetreu saniert wurde. Das bauliche Erbe der 1950er-Jahre erfuhr hierbei eine nachhaltige Revitalisierung. Das Forschungszentrum ist auch von einem äußerst vielfältigen Garten umgeben, der die Strenge des Gebäudes grün umspielt. Ein schönes Vorbild für nachhaltiges Bauen in naturnahem Grün, das bei dieser Führung erkundet werden kann.
In Kooperation mit der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung, Dr. Julia Krohmer

0210-70 *N.N.*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **08. Okt., 1x**
Treffpunkt: Senckenberg Biodiversität und Klima Forschungszentrum; € 5

Der Poelzig-Bau

Der Poelzig-Bau auf dem Campus Westend der Goethe-Universität ist eng verknüpft mit dem politischen und gesellschaftlichen Wandel in Deutschland. Das imposante Gebäude ist ein Spiegel deutscher Geschichte. Einst entworfen von dem Architekten Hans Poelzig (1869–1936), wurde es zwischen 1928 und 1931 als Zentralverwaltung der früheren IG-Farben errichtet. Heute bildet es das Entrée des Campus, der einer der modernsten in der gesamten Bundesrepublik ist. In dieser Führung soll der Weg des Poelzig-Baus aus der Vergangenheit in die Gegenwart nachgezeichnet werden.

0210-80 *Alexandra Flieth*
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Treffpunkt: Campus Westend, Eingangshalle Poelzig-Bau; € 12

Samstagnachmittags-Wanderungen

Auf der Regionalpark Rundroute

Die Regionalpark Rundrout ist das Kernstück des Routennetzes im zentralen Ballungsraum Rhein-Main. Beginnend an der Mündung des Mains führt die Rundroute durch die Landschaften des Vordertaunus über die weiten Blicke der Wetterau und die großen Wälder im Süden Frankfurts bis ins Hessische Ried am Rhein. Sie verbindet auf insgesamt 190 km Streuobstwiesen, Felder und Feuchtbiotope, Kunstwerke, aber auch historische Zeugnisse und Aussichtspunkte. Wir erwandern die Regionalpark Rundroute an Samstag-Nachmittagen in 21 Etappen von jeweils rund 10–14 km und beenden jede Tour in einem netten Ausflugslokal.
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Etappe 20: Ober-Eschbach – Burgholzhausen

Die vorletzte Etappe der Regionalpark Rundroute geht von Ober-Eschbach am Lernbauernhof und durch die Felder an Seulberg vorbei zur Abschlusseinkehr in Burgholzhausen vor der Höhe. Ca. 12 km.
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 13.15 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Einkehr

0212-50 *Theda Bunje*
Sa, 13.35 – 20.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, Ecke Eingang Galeria Kaufhof; € 18

Etappe 21: Burgholzhausen – Groß-Karben

Die letzte Etappe der Regionalpark Rundroute führt uns von Burgholzhausen über Petterweil nach Okarben und an der Nidda entlang zur Abschlusseinkehr in Groß-Karben. Ca. 12 km
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 13.15 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Einkehr

0212-55 *Theda Bunje*
Sa, 13.35 – 20.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, Ecke Eingang Galeria Kaufhof; € 18

Auf Wegen im Frankfurter Grün

Durch den Frankfurter GrünGürtel führen der Grün-Gürtel-Rundwanderweg und zahlreiche weitere kleine Wanderwege. Wir erwandern einige von ihnen durch Wiesen, Felder und Wälder auf Strecken von jeweils rund 10–14 km und beenden jede Tour in einem netten Ausflugslokal. Zusatzkosten: RMV-Ticket Rückkehr gegen 19.00 Uhr, Wichtiger Hinweis: Eine vorherige verbindliche Anmeldung mit Treffpunktangabe ist notwendig.
In Kooperation mit der VHS Offenbach

Der Schäfersteinpfad: Historisches von den Deutschordens-Rittern

Wer geradlinige Schneisen nicht mag, ist hier genau richtig: Ein alter Pfad windet sich durch den Wald zwischen Sachsenhausen und Neu-Isenburg, stets entlang an mittelalterlichen Grenzsteinen. Ca. 12 km.
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 12.45 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Einkehr

0212-60 *Theda Bunje*
Sa, 13.00 – 19.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, Ecke Eingang Galeria Kaufhof; € 18

Historischer Wanderweg Schwanheim

Eine Reise durch Schwanheims Geschichte: Eiszeit, Steinzeit, Römer, Mittelalter und Moderne haben in 10.000 Jahren Spuren im Schwanheimer Wald hinterlassen. Ca. 13 km.

Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 12.30 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Einkehr

0212-65 *Theda Bunje*
Sa, 12.50 – 19.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, Ecke Eingang Galeria Kaufhof; € 18

Der GEO PFAD Stadt – Land – Fluss

Auf dem Geopfad wird vermittelt, wie Menschen mit der Erde umgehen und wie Boden und Nutzungen zusammenhängen. Dazu gibt es reichhaltig Gelegenheiten: die Nida-Siedlung der Römer, die Siedlung von Ernst-May, der alte Ortskern in Niederursel, der Lössboden am Riedberg, das Regenwasserbecken im Kätcheslachpark und fränkische Ammoniten im Bonifatiuspark. Ca. 10 km.
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 12.55 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Ticket, Einkehr

0212-70 *Theda Bunje*
Sa, 13.15 – 19.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, Ecke Eingang Galeria Kaufhof; € 18

Exkursionen in die Region

Michelstadt

Geschichten und Geschichte

Malerisch ist die Altstadt von Michelstadt im Odenwald. Ein Spaziergang führt durch die Vergangenheit, von der fränkisch-frühmittelalterlichen Burganlage zum spätgotischen Rathaus und weiter durch enge Gassen zur Synagoge. Als einige der wenigen in Hessen wurde sie 1938 nicht zerstört. Bei einer Führung wird die Geschichte der jüdischen Gemeinde wieder lebendig. Danach geht es zur berühmten karolingischen Einhardsbasilika und zu einem idyllischen Wasserschloss.

Zusatzkosten: Fahrtkosten, Eintritt für das Jüdische Museum, Einkehr, Bitte melden, wer mit zum Essen kommt

0216-50 *Astrid Dermutz*
So, 09.10 – 17.30 Uhr, **22. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Entlang der Spessarthöhen ins Kinzigtal

von Bad Soden-Salmünster nach Bad Orb

Im Spessart kreuzen sich alte Handels-und europäische Kulturwege, Bergkuppen und Aussichtstürme eröffnen spektakuläre Ausblicke über den Spessart, Richtung Vogelsberg und Rhön.
Von Salmünster aus wandern wir durch den romantischen Klinggrund. Unsere Tour führt uns auf moderaten Wegen bergan weiter zum Spessartbogen. Hier erreichen wir nach knapp 14 km das idyllisch gelegene Jagdhaus Haselruhe. Gestärkt geht es entlang des Haselweihers weiter. An der Kneippanlage im Haseltal bietet sich die Möglichkeit zur Erfrischung der Füße im kühlen Wasser. Nach weiteren vier Kilometern erreichen wir Bad Orb. Wir wandern durch den Kurpark, vorbei am mitten in der Stadt gelegenen Gradierwerk, wo wir mit stärkender salziger Luft gefüllt unseren Weg durch den Spessart beenden. Ein Bus des Nahverkehrs bringt uns in 10 Minuten nach Wächtersbach und von dort in 30 Minuten zurück nach Frankfurt. Strecke: 18,8 km, Dauer: ca. 5 Std./Aufstieg 430 Hm/Abstieg 480 Hm, zzgl. Pausen und Einkehr

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: Fahrtkosten und Einkehr

0216-53 *Susanne Schnabel*
So, 09.15 – 18.30 Uhr, **22. Sep., 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 25

Bergstraßenwanderung von Weinheim nach Schriesheim

Von Weinheim führt unsere Wanderung über den von hohen Robinien umstandenen Marktplatz der historischen Altstadt hinauf zum Schlosspark und dem sich anschließenden Exotenwald mit seinen riesigen alten Mammutbäumen. Teils durch Wald, teils durch die Weinberge folgt eine abwechslungsreiche Strecke oberhalb der Bergstraße auf dem Burgen- und Blütenweg, immer wieder mit wunderbaren Ausblicken auf die Rheinebene. Eine Mittagseinkehr auf halber Strecke ist vorgesehen. In den malerischen Gassen der Altstadt des Weinortes Schriesheim, können wir zum Abschluss noch ein Gläschen Wein trinken, bevor es per Bahn zurückgeht.
Wanderstrecke: ca. 17 km mit einigen Steigungen, ca. 350 Höhenmeter.
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 8.30 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: Fahrtkosten, Mittagseinkehr

In Kooperation mit der VHS Offenbach.

0216-56 *Theda Bunje*
So, 08.55 – 18.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Von Erbach nach Eltville

Auf den Spuren einer Starken Frau

In Erbach wirkte im 19. Jahrhundert eine ungewöhnliche und mutige Frau: Marianne von Oranien-Nassau, geschiedene Prinzessin von Preußen. An ihr Leben und Wirken am Rhein erinnern einige Plätze im Ort. Bei einem Rundgang werden sie mit Geschichte und faszinierenden Geschichten gefüllt. Danach geht es weiter dem Rhein entlang in die Vergangenheit von Eltville. Natürlich dürfen im Rheingau ein guter Wein und Kulinarisches nicht fehlen. Bitte melden, wer mit zum Essen kommt.

Zusatzkosten: Fahrtkosten, Einkehr

0216-59 *Astrid Dermutz*
Sa, 12.40 – 19.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Von Geologen, „Räubern" und Komponisten

Spaziergang im Naturschutzgebiet Rabengrund

Von der Nerobergbahn führt der Weg entlang des Schwarzbaches, am Denkmal des Landesgeologen Carl Koch vorbei. Georg von Opel stiftete in den 1930er Jahren die Tennisplätze. Auf diesem Gelände befanden sich im 19. Jh. Eisweiher. Die Felsengruppe am ehemaligen Steinbruch bildete in früheren Zeiten eine beliebte Naturbühne. Ein Bergfilm mit Luis Trenker wurde hier gedreht. Wir kommen an der Leichtweißhöhle vorbei, in der ein Räuber und Wilderer Unterschlupf fand. Nach dem Fischweiher weitet sich das schmale Nerotal zu großen, vom Wald eingerahmten Wiesenflächen. Seltene Pflanzen sind zu entdecken. Die malerische Landschaft inspirierte den Komponisten Brahms zu seiner sogenannten „Wiesbadener Symphonie".
Der Weg führt mit leichten Steigungen über ausgebaute Waldwege und kleine Trampelpfade.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung.

0216-62 *Monika Öchsner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Nerotal, Buslinie 1, Parkplatz unter dem Viadukt der Nerobergbahn; € 20

Bergstraßenwanderung von Schriesheim nach Heidelberg

Unsere Wanderung startet in der Altstadt des Weinortes Schriesheim und führt uns hinauf zur Ruine Strahlenburg. Oberhalb der Bergstraße geht es abwechslungsreich auf dem Blüten- und Burgenweg durch Weinberge und Wald, immer wieder mit herrlichem Blick auf die Rheinebene. Eine Mittagseinkehr ist im alten Ortskern von Dossenheim vorgesehen. Über den Philosophenweg gelangen wir schließlich in die historische Altstadt von Heidelberg.
Dort ist noch eine Abschlussrast möglich, bevor wir mit der Bahn heimreisen.
Wanderstrecke: ca. 18 km mit einigen Steigungen, ca. 315 Höhenmeter.
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 8.30 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: Fahrtkosten, Mittagseinkehr

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-65 *Theda Bunje*
So, 08.55 – 19.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Villenarchitektur des Historismus in Wiesbaden

Adelige, Industrielle, Schriftsteller:innen, Kunstsammler:innen – sie alle haben sich in der ehemaligen Weltkurstadt wohlgefühlt. Am Bierstadter Hang errichteten sie ihre großzügigen Villen mit weitläufigen Parkanlagen. An Märchenschlösser oder an gotische Burgen erinnernde Bauten entstanden. Im sogenannten „Weißen Haus" lebte der Sektfabrikant Friedrich Wilhelm Söhnlein mit seiner amerikanischen Frau. Die Villa Clementine wurde durch den Raub des serbischen Prinzen bekannt. Gustav Freytag, der damals berühmteste Schriftsteller, hatte eine Sommervilla auf dem Millionärshügel. Expressionistische Kunst, wie die Gemälde seines Nachbarn Alexej von Jawlensky, sammelte Heinrich Kirchhoff. Dazu war seine Villa von einem riesigen Garten mit exotischen Pflanzen umgeben.

0216-68 *Monika Öchsner*
Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Wilhelmstraße, Bushaltestelle Friedrichstraße; € 15

Durch den goldenen Herbst unterwegs im Rheingau

– rund um Oestrich-Winkel

Besonders zu dieser Jahreszeit leuchten die Blätter der Weinreben in Gold- und Rottönen. Ein Grund mehr sich auf zu machen:
Unsere heutige Rundwanderung führt uns vom Bahnhof Oestrich-Winkel zum Schloss Vollrads; wildromantisch in den Weinbergen gelegen. Wir folgen dem zum Schloss gehörigen Naturpfad, weiter ins idyllische Pfingstbachtal. Von dort wandern wir bergan zur Hallgartener Zange, der höchsten Erhebung des Rheingaus. Von hier aus geht es nun wieder talwärts, dem Flötenweg folgend, zurück zum Rhein. Einkehr in einer ortstypischen Wirtschaft Oestrich-Winkels möglich
Strecke: 20 km, Dauer: ca. 5,5 Std. / 540 Hm im Auf- und Abstieg, zzgl. Pausen und Einkehr.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Hinweis: Der Treffpunkt wird vor der Wanderung bekannt gegeben.

Zusatzkosten: Fahrtkosten, Einkehr

0216-71 *Susanne Schnabel*
So, 08.45 – 19.00 Uhr, **27. Okt., 1x;** € 25

Spätherbstliche Ausblicke im Vordertaunus

Auf stillen Pfaden von Kronberg nach Oberursel

Unsere Wanderung beginnt am Bahnhof Kronberg und endet in der Altstadt Oberursels. Wir durchqueren leicht ansteigend Viktoria- und Schlosspark, mitten durch das Parkgelände, vorbei am Kronberger Schloss und riesigen Mammutbäumen. Weiter geht es bergan entlang eines naturbelassenen Waldpfads, umringt von Moss bewachsenen Felsformationen, Richtung Hünerberg. Vom Gilboa Tempel genießen wir einen fantastischen Blick Richtung Frankfurt. Wir queren die obere Hünerbergwiese und wandern weiter Richtung Urselbachtal. Hier folgen wir dem Bachlauf, streifen die Hohemark und wandern durch Wald und Wiesen talwärts Richtung Altstadt Oberursel. Im Alt-Oberurseler Brauhaus lassen wir unsere Wanderung gemeinsam ausklingen.
Strecke: 15 km, Dauer: ca. 4,5 Std. / Aufstieg 310 Hm/ Abstieg, 320 Hm, (ein kleiner, sehr steiler Abstieg ist dabei) zzgl. Pausen und Einkehr.
Um verbindliche Anmeldung zwecks Reservierung Alt-Oberurseler Brauhaus wird gebeten.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: Fahrtkosten und Einkehr

0216-74 *Susanne Schnabel*
So, 09.50 – 17.30 Uhr, **03. Nov., 1x**
Treffpunkt: Kronberg Bahnhof (S-Bahn-Linie S4); € 25

Marburg

Von einer Heiligen, einem ehrgeizigen Landgrafen und den Brüdern Grimm

NEU im Programm

Eine Reise, die mit einer der frühesten Hochburgen Deutschlands, dem späteren Landgrafenschloss, beginnt und an das Werk Philipp des Großmütigen erinnert. Beim Spaziergang durch die historische Altstadt treffen wir auf versteckte Winkel, die über die Brüder Grimm und ihren romantischen Kreis in Marburg erzählen. Am Ende des Streifzuges leuchten uns in der frühgotischen Hallenkirche die barmherzigen Taten der Heiligen Elisabeth von Thüringen entgegen.

Zusatzkosten: Fahrtkosten, Eintritt für das Museum, Einkehr, Bitte melden, wer mit zum Essen kommt

0216-77 *Astrid Dermutz*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Zum Michelstädter Weihnachtsmarkt im Odenwald

Die Wanderung startet im Thermalbadeort Bad König. Die abwechslungsreiche Strecke teils durch Wald, teils über freie Anhöhen mit weitem Blick in den Odenwald führt an der 400 Jahre alten Momarter Eiche vorbei nach Kimbach, wo eine Mittagseinkehr geplant ist. Nachmittags erreichen wir Michelstadt mit seinem romantischen Weihnachtsmarkt, der weit über die Grenzen Hessens hinaus bekannt ist. Hier haben wir viel Zeit durch die historische Altstadt mit den weihnachtlich geschmückten Straßen und engen Gassen rund um das weltbekannte Fachwerkrathaus und das historische Kellereigebäude zu bummeln, bevor es per Bahn wieder zurückgeht. Wanderstrecke inkl. Weihnachtsmarktrundgang: ca. 17 km mit einigen Steigungen, ca. 395 Höhenmeter.
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 8.55 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Mittagseinkehr

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-79 *Theda Bunje*
Sa, 09.15 – 20.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Auf Goethes Spuren im Rheingau:

von Wiesbaden über den Goethe

Die Wanderung ist Teilstrecke des Rheinsteigs und wir starten unsere Tour in Wiesbaden-Schierstein. Durch die ersten Rheingauer Weinberge gelangen

wir zur Höhe des Spitzen Steins, auf dem sich auch der sog. Goethestein befindet, der an den Rheingauaufenthalt des Dichters erinnert. Durch den Wiesbadener Ortsteil Frauenstein gehen wir durch Äcker und Weinberge mit schöner Aussicht auf den Rhein nach Martinsthal. Über das wildromantische Sülzbachtal erreichen wir schließlich durch ausgedehnte Weinberge zum Abschluß den größten Ort des Rheingaus, Eltville. Dort lassen wir die Wanderung in einem gemütlichen Weinlokal ausklingen.
Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen (insgesamt ca. 350 m bergauf).
Eine gewisse Kondition ist für diese Wanderung hilfreich.
Hinweis: Bitte mitbringen: Verpflegung, Getränke, auch für Picknick.; witterungstaugliche Kleidung und Schuhe.

Zusatzkosten: Fahrtkosten und Einkehr

0216-80 *Stefan Schaab*
So, 09.00 – 19.30 Uhr, **17. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Herborn

NEU im Programm

Das „Nassauische Rothenburg"

Mit seinem geschlossenen Altstadtbild gilt Herborn schon lange als „Nassauisches Rot-henburg". Einst beherbergte es eine der wichtigsten calvinistischen Bildungsstätten Europas. Bis zu 400 Studenten kamen aus unterschiedlichen Ländern in die malerische Stadt. Das brachte ihr den Ehrentitel „Reformationsstadt Europas" ein. Heute erinnert das Museum an diese ereignisreiche Periode. Schön ist ein Spaziergang durch die schmalen Gassen mit aufwendig geschnitztem Fachwerk.

Zusatzkosten: Fahrtkosten, Eintritt für das Museum, Einkehr. Bitte melden, wer mit zum Essen kommt

0216-85 *Astrid Dermutz*
Sa, 13.35 – 19.35 Uhr, **07. Dez., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Zum Beerfurther Lebkuchen- und Weihnachtsmarkt im Odenwald

Die Odenwaldwanderung startet nach Anreise per Bahn und Bus in Lindenfels mit einem kleinen Abstecher zur Burg. Dann geht es durch Wald und Feld mit traumhaften Fernblicken in den Odenwald nach Winterkasten, Klein-Gumpen und Reichelsheim. Eine Mittagseinkehr ist vorgesehen. Vorbei an Schloss Reichenberg erreichen wir schließlich den festlich beleuchteten Beerfurther Marktplatz, auf dem weihnachtliche Stimmung herrscht. Hier präsentieren Beerfurther Traditionsbetriebe ihre Produkte, bieten Lebkuchen, Plätzchen, Schokolade, Schnaps, Liköre und Odenwälder Gäulschen an. Es gibt Leckereien der Beerfurther Vereine, handgemachtes der Landfrauen, schöne Holzbastelarbeiten und hübsche weihnachtliche Dekoration. Per Bus und Bahn reisen wir schließlich zurück. Wanderstrecke: ca. 16 km mit einigen Steigungen, ca. 395 Höhenmeter
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 8.30 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Mittagseinkehr

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-88 *Theda Bunje*
So, 08.55 – 19.35 Uhr, **08. Dez., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Der Kleine Mainzer Höhenweg, Etappe 1:

Mainz-Laubenheim – Klein-Winternheim

Der beliebte Fernwanderweg „Kleiner Mainzer Höhenweg" eröffnet ungewohnte Perspektiven und Panoramablicke auf Mainz, die umliegenden Land- und Ortschaften sowie den Ober-Olmer- und den Lennebergwald in Rheinhessen. Er führt westlich um die Stadt Mainz herum und ist ideal für Naturliebende, die die Umgebung von Mainz von ihrer schönsten Seite kennenlernen möchten. Wir erwandern ihn in 2 Etappen.Die erste Etappe beginnt am Bahnhof Mainz-Laubenheim und verläuft auf den Höhen oberhalb von Bodenheim, Gau-Bischofsheim und Harxheim nach Mainz-Ebersheim und endet in Klein-Winternheim. Eine Mittagseinkehr ist vorgesehen.
Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen, ca. 350 Höhenmeter.
Hinweis: Alternativer Treffpunkt: 8.45 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Mittagseinkehr

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-91 *Theda Bunje*
So, 09.05 – 18.15 Uhr, **05. Jan., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Anzeige

Zwischen Schluchten, Wald und Reben:
Am Rand des Vorspessarts von Kleinostheim nach Alzenau

Wir starten in Kleinostheim am Fuß des Vorspessarts und wandern von dort zur wildromantischen Rückersbacher Schlucht. Durch dichten Wald aufsteigend und hinunter in ein weiteres tief eingeschnittenes Bachtal, erreichen wir in Hörstein die Weinberge des Vorspessarts, von denen sich uns ein weiter Blick bis FFM bietet. Hörstein auf einem schönen Weg durch die Weinberge umgehend, erreichen wir bald darauf das kleine Winzerstädtchen Wasserlos, wo eine abschließende Einkehr in einer rustikalen Gaststätte geplant ist. Von dort sind wir schnell in Alzenau, von wo uns das interessante Kahlgrundbähnchen bis Kahl bringt, wo wir in den Zug nach Frankfurt umsteigen.
Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen (insgesamt ca. 350 m bergauf).

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und etwas Verpflegung für die Mittagspause(Picknick).

Zusatzkosten: Bahnfahrt, Einkehr

0216-94 *Stefan Schaab*
So, 09.15 – 19.30 Uhr, **19. Jan., 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 25

Winter im Vordertaunus
Bad Soden und Umgebung

Unsere Wanderung starten wir durch den Alten Kurpark Bad Sodens mit seinen Schwefelbrunnen. Wir wandern stadtauswärts über Wiesen im Süßen Gründchen bei Neuenhain und weiter sanft ansteigend zum Neuen Hardtbergturm. Wer den Aufstieg wagt, von hier oben bietet sich ein toller Blick auf die Skyline Frankfurts und die umliegenden Burgruinen in Königstein und Falkenstein. Weiter geht es, vorbei an der Roten Mühle, den Liederbach entlang, zurück nach Bad Soden. Wir wandern durch den Quellenpark, vorbei am Hundertwasserhaus und beschließen den heutigen Tag in der Bad Sodener Altstadt.
Strecke: 15 km, Dauer: ca. 4,5 Std. / Aufstieg 320 Hm / Abstieg 330 Hm, zzgl. Pausen und Einkehr

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung (Wanderung findet auch bei Schnee statt)

Zusatzkosten; Fahrtkosten, Verpflegung

0216-97 *Susanne Schnabel*
So, 10.09 – 18.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
Treffpunkt: Bad Soden Bahnhof (S-Bahnlinie S3); € 25

Natur, Umwelt

Umweltlernen und Nachhaltigkeit

Mit dem Fahrrad nachhaltige Orte Frankfurts entdecken
Energie- und ressourcenschonend einkaufen

Alle sprechen von Energiewende, aber wie sieht das praktisch aus? Wie kann ich durch mein Konsumverhalten einen Beitrag leisten? Wir besuchen Unverpackt-Läden, Cafés, die regionale und saisonale Leckereien anbieten, lernen faire Mode kennen und erkunden tolle Initiativen, die Frankfurt grüner machen.

Bitte mitbringen: Fahrrad/Helm, Tasche/Rucksack mit verschließbarer Box/Behälter (ca. 250–500 ml) für den optionalen Einkauf im Unverpacktladen, Trinkflasche, dem Wetter angepasste Kleidung.

Zusatzkosten: Geld für optionale Einkäufe

Dieser Kurs wird im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für alle. Wissen – Wollen – Wege finden“ durch die Landesenergieagentur Hessen (LEA Hessen) mit Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlicher Raum gefördert.

0301-50 *Simone Beege*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Treffpunkt: Glore Frankfurt, Oeder Weg 51; Entgeltfrei

Klimakrise: Was kann ich (schon) tun?!
Gemeinsamkeiten entdecken & an einem Strang ziehen

Im Team erarbeiten wir uns spielerisch die grundlegenden Fakten zum Klima, und vertiefen unser Verständnis. Das KlimaPuzzle ist ein anspruchsvolles „serious game“, das auf den Berichten des Weltklimarats basiert. Es veranschaulicht Ursachen und die vielschichtigen Wirkungen des Klimawandels. Darauf aufbauend tauschen wir uns darüber aus, was die Fakten für unser Leben bedeuten. Im dritten Teil erarbeiten wir gemeinsam die persönlichen Motivationen und Möglichkeiten, konkret im eigenen Alltag aktiv werden zu können – als Einzelne und als Gemeinschaft. Der Workshop lädt zu gemeinsamem Denken ein, kurbelt den Teamgeist an und gibt Raum für einen lösungsorientierten Dialog: was kann mein Beitrag sein?

0301-60 *Matthias Schmitt*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

Die Stadt und das Grün – Von Bäumen bis „Krautschau“

NEU im Programm

Das Stadtgrün ist mit seinen erstaunlich vielen Pflanzenarten, von großen Bäumen bis hin zur kleinen Pflasterritzenvegetation, heute wertvoller denn je – aber durch verschiedene Faktoren bedroht. Aber wir brauchen es dringend, um unsere Städte an den Klimawandel anzupassen. Auf unserem Streifzug durch die städtische „Natur“ nehmen wir die verschiedenen Formen des Stadtgrüns unter die Lupe und diskutieren ihre Bedeutung für zukunftsfähige Städte. Wir lernen eine neue Messmethode zum Baummonitoring kennen und betrachten die meist übersehenen Wildpflanzen in Pflasterritzen und Mauerfugen und ihre erstaunlichen Eigenschaften genauer. Wir probieren gemeinsam ein unterhaltsames, niederschwelliges Umweltbildungsformat aus: die #Krautschau, bei der wir auf diese beeindruckende und zu Unrecht wenig bekannte Vielfalt aufmerksam machen.
Hinweis: Pflanzenbestimmungs-App (z.B. Flora Incognita) hilfreich!
In Kooperation mit der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung, Dr. Julia Krohmer

0301-70 *N.N.*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 5

Pflanzenwelt

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen

Bärlauch, Knoblauchsrauke, Oregano und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels oder der Hausapotheke. So manche Wegrandpflanze stärkt das Immunsystem, fördert die Blutreinigung oder desinfiziert den Magen-Darm-Kanal. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand

eindeutiger und einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblatt verhilft zur schnellen und sicheren Pflanzenansprache. Sie erhalten Wildkräuterkoch- und teerezepte und erfahren einiges zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren sowie Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden. Bitte Schreibbrett, Stift und, wer hat, eine Lupe mitbringen.

Zusatzkosten 2€ für Material im Kurs zu zahlen

Im Frankfurter Stadtwald

0303-50 Süd *Marion Bredemeier*
Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 15

Am Berger Hang

0303-55 *Marion Bredemeier*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb des Enkheimer Schwimmbades nahe Bushaltestelle „Riedbad" der Linie 42; € 15

Heilkräuter und ihre Zeichensprache

Herbstspaziergang über den Hauptfriedhof

NEU im Programm

Wie haben es unsere Vorfahren geschafft, die Wirkung von Pflanzen zu entschlüsseln – ohne Labor und moderne Analysemethoden? Sie haben die Zeichensprache der Pflanzen gedeutet, ihre Signaturen entschlüsselt. Bei diesem Spaziergang geht es um die Signaturen ausgewählter Pflanzen. Wir setzen ihr Aussehen, ihren Geruch etc. in Verbindung zu ihrer Heilkraft und schauen uns die alte Symbolsprache genauer an.

0303-60 *Regine Ebert*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr. 188–190; € 12

Wildwuchs im Großstadtdschungel

NEU im Programm

Mit unserer urbanen Vegetation liegen uns oft viele botanische Kostbarkeiten regelrecht zu Füßen, die aber oft ganz unscheinbar und nebenbei doch so wertvoll für unser Stadtklima oder auch die Insektenwelt sind.
Bei diesem Rundgang halten wir Ausschau nach dem oft völlig unbeachteten Stadtgrün sowie die Augen für das Unscheinbare und Unbekannte offen. Ganz sicher wird dabei neben richtigen floralen Überlebenskünstlern auch manches aus der Fremde zugezogenes Gehölz am Wegesrand gesichtet und wir schenken der wilden Stadtvegetation in ihrer großen Vielfalt unsere ganz besondere Würdigung und Aufmerksamkeit.

0303-70 *Klara Kraft*
Mo, 16.30 – 18.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
Treffpunkt: Vor dem Haupteingang (vor Time out), Sonnemannstraße 13; € 10

Baumpilze und Co – Faszinierende Netzwerke der Natur

NEU im Programm

Champignons und Pfifferlinge kennt jeder… aber Pilze sind überall: oft für das Auge unsichtbar, teilweise recht unscheinbar und dennoch so enorm wichtig für das Ökosystem. Auch gehen Pilze oft Symbiosen mit ihrer Umwelt ein, ein gutes Beispiel dafür sind Baumpilze und wir wollen diese und andere Pilz-Schätze des stadtnahen Waldes kennenlernen und näher unter die Lupe nehmen bei einem kleinen Rundgang durch die Umgebung.

Hinweis: Kein Pilzesammeln zum Verzehr!

0303-75 *Klara Kraft*
Mo, 16.30 – 18.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
Treffpunkt: am Eingang Huthpark, Auerweg (hinter BGU); € 10

Frankfurt – Stadt der Bäume

Herbstzauber im Rothschildpark

NEU im Programm

Der geschichtsträchtige Park hat seit seinem Bestehen ab dem Jahr 1816 einige Umgestaltungen erlebt. Heute öffnen weite Wiesenflächen den Blick ins Grün stattlicher Bäume. Als Garanten für ein gutes Stadtklima, Schattenspender, stumme Zeitzeugen oder botanische Persönlichkeiten: ein Leben ohne Bäume möchte sich niemand vorstellen. Aber wie viele Baumarten können wir eigentlich bestimmen, und was wissen wir über diese beeindruckenden Gewächse, die meist unbeachtet täglich unseren Weg säumen? Bei dieser Tour werden Baumbiologie, Ökologie und die feinen Unterschiede der Baumarten und Sorten fachlich fundiert erklärt. Staunen Sie über den Zauber der Herbstfärbungen und die Vielfalt des altehrwürdigen Baumbestands.

0303-80 *Hans-Peter Burggraf*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
Treffpunkt: Höchst, Schlossplatz am Brunnen; € 12

Rund um den Garten

Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

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

Zusatzkosten: € 15 für die Begleitschrift zum Kurs (im Kurs zu zahlen)

0303-90 West *Christof Sandt*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
29. Nov. + 30. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Hier blüht Ihnen was!

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

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen.

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

0303-95 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.15 Uhr,
19. Okt. + 20. Okt., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

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

Tierisches Leben

„Frankfurter Nachtleben"

Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0304-50 Ost *Ulrike Balzer*
Sa, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station ,,Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 12

Wanderung für Fährtenleser:innen

NEU im Programm

Gemeinsam brechen wir zu einer Sightseeingtour der besonderen Art auf – wir erkunden Tierspuren direkt vor Ort. Wer hat sich am Baum gescheuert? Von wem sind die Kratzspuren im Sand oder das Häufchen auf dem Weg? Schaut man genauer hin, sieht man viele verschiedene Zeichen der Wildtiere an Wegrändern oder Pflanzen. Ist der Blick durch Grundkenntnisse im Fährtenlesen geschärft, sieht man ihre Fuß-, Fraß- oder Markierungsspuren plötzlich überall. Andere ihrer Zeichen kann man nur hören oder riechen. Auch da kann man sich einfuchsen! Wir starten morgens mit einer Zugfahrt, wandern acht bis zehn Kilometer und lesen Tierspuren dabei. Empfohlen: Wetterfeste Kleidung, Proviant, Sitzkissen, Notizblock, Kamera/Fernglas.

Zusatzkosten, Fahrkarte, evtl. Einkehr

0304-60 *Sylvia Meise*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M. am DB-Infostand vor Gleis 12; € 25

Fährtenleser:innen sehen mehr!

Wir sind alle Nachfahren von Spurenlesern: Nur weil unsere Ahnen die Zeichen der Tiere (richtig) gedeutet haben, konnten sie sich und ihre Nachkommen ernähren und vor Gefahren schützen. Heute ist es noch für wenige Menschen in Afrika oder Südamerika lebenswichtig, doch auch bei uns nimmt die Bedeutung dieser Ur-Kulturtechnik wieder zu. Fährtenleser sind am Monitoring von Wildtierbeständen beteiligt. Wie man es lernt? Durch Neugier, Draußensein und... Fährtenlesen!
Kurse I und II vermitteln Basics.
Am Samstag werden Grundinfos vermittelt, jedoch nicht als trockene Theorie, sondern mit Geweihstangen und Tierschädeln, Biber-Stöcken und Specht-Spänen, Haarproben – und Wettläufen als Waschbär...
Am Sonntag gehen wir dann raus, Spuren lesen. Informationen zur Exkursion am Sonntag erfolgen am Vortag (Wanderstrecke 5-7 km).

Zusatzkosten: Anfahrt zum Treffpunkt am Sonntag, evtl. Einkehr

Neubürger im Stadtwald – Fährtenlesen im Herbst I

NEU im Programm

Marderhund und Waschbär sind längst im Stadtwald unterwegs, Wolf und Schakal im Spessart präsent. Kann man sie an ihren Fußspuren erkennen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen gängiger und besonderer Trittspuren wie etwa Fuchs, Damwild oder Marderhund. Außerdem schauen wir uns an, welche weiteren Zeichen sie hinterlassen. Eine intensive Form der Naturverbindung.

0304-70 *Sylvia Meise*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
05. Okt. + 06. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Was die Vögel über Fuchs und Katze sagen: Fährtenlesen im Herbst II

NEU im Programm

Wir vertiefen das grundsätzliche Fährtenlesen-Wissen aus Kurs I mit Schwerpunkt auf Vogelspuren und -zeichen. Am zweiten Tag folgt wieder eine Exkursion in den Stadtwald. Dieser Kurs nimmt neben Vogelspuren und -Sprache auch Spuren von Steinmarder, Dachs oder Igel in den Blick. So öffnen wir ein weiteres Fenster zu inspirierender Naturwahrnehmung...

0304-75 *Sylvia Meise*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
26. Okt. + 27. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.
Wenn Sie wegen einer Behinderung oder Einschränkung 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

Naturwissenschaften

Themenreihe „Nachhaltige Chemie“

Nachhaltigkeit aus Perspektive der Chemie bedeutet, mit Energie- und Stoffressourcen langfristig wirtschaftlich effizient, sozial gerecht und ökologisch tragfähig umzugehen. Dies soll in der Themenreihe „Nachhaltige Chemie“ in den drei Themenbereichen „Energie – Ist Wasserstoff grün?“, „Nahrungsmittel – Der Mix macht's!“ und „Kunststoffe – Fantastic Plastic?“ an konkreten Beispielen vorgestellt und verdeutlicht werden. Dabei wird klar, dass es keine einfachen und eindeutigen Antworten auf die vielen Fragen zur Nachhaltigkeit und die Möglichkeiten einer nachhaltigen Entwicklung unserer globalen Gesellschaft geben kann. Die Themenreihe möchte dafür jedoch sensibilisieren und kritische Einblicke und Ausblicke geben. In einem kleinen Praktikum können sich die Teilnehmenden auch selbst mit chemischen Experimenten in den jeweiligen Themenbereichen auf Entdeckungs- und Erkenntnisreise begeben.

„Energie – Ist Wasserstoff grün?“

NEU im Programm

Schon lange ist Wasserstoff als möglicher nachhaltiger Energieträger in aller Munde. Die direkte oder indirekte Verbrennung von Wasserstoff liefert viel Energie ohne umweltbelastende Abgase. Doch woher kommt Wasserstoff? Wie wird es gewonnen, beziehungsweise hergestellt? Sind diese Prozesse „grün“ – also nachhaltig? Diese und weitere Fragen zur Nachhaltigkeit von Wasserstoff und anderen möglichen Energieträgern werden vorgestellt und kritisch diskutiert. In einem Praktikum können die Teilnehmenden selbst einfache chemische Experimente durchführen, um die Gewinnung und Verwendung von Wasserstoff als Energieträger kennen zu lernen: ! (Bitte beachten Sie, dass keinerlei Haftung übernommen wird)

Zusatzkosten: € 5 Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der Goethe-Universität Frankfurt am Main

0401-50 Nord *Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 24

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.

0402-50 Nord *Stefan Karge*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Okt. – 17. Dez., 8x**
Physikalischer Verein; € 78

„Welteninsel Milchstraße – Ein Streifzug durch die Galaxis“

NEU im Programm

Unser Planetensystem ist Teil einer gewaltigen Scheibe aus mehreren hundert Milliarden Sternen – die Milchstraße. In einer dunklen Nacht erscheint sie uns als milchig schimmerndes Band am Himmel. Ziel der Forschung ist die Erkundung dieser 100.000 Lichtjahre großen galaktischen Sternscheibe, deren Portrait im Vortrag gezeichnet wird. Bleibt die spannende Frage:
Wie sieht sie eigentlich von außen aus, unsere Heimatgalaxie? Und wo wohnen wir?“

0402-60 *Stefan Karge*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

„Mit JUICE zu den fernen Eismonden des Jupiters“

NEU im Programm

Was hier klingt wie der Titel einer Science Fiction Geschichte ist in Wirklichkeit eine besonders ambitionierte Satellitenmission der Europäischen Raumfahrt Agentur ESA:

Die Erforschung der großen Eismonde um den Gasriesen Jupiter mit JUICE, dem Jupiter Icy Moons Explorer. Das Besondere: Die Wissenschaft hat deutliche Hinweise auf flüssiges Wasser dort, verborgen unter mächtigen Eiskrusten. Also: Spannende Raumforschung in den eisigen Tiefen des Sonnensystems.“

0402-65 *Stefan Karge*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege**
- **stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen**

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 64
Tanz 68
Musik 74
Fotografie 80
Bildnerisches Gestalten 85
Kunst- und handwerkliche Techniken 92
Nähen, Textiles Gestalten 97

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Kunst

Kunst in Galerien
Einblicke in die Kunstwelt jenseits der Museen

Wir besuchen Sie mit Ihrer Kursleiterin Hortense Pisano Frankfurter Kunstgalerien, um einen tieferen Einblick in die Kunstwelt Frankfurts zu gewinnen. Neben den Museen übernehmen die Galerien einen wichtigen Anteil am städtischen Kunstleben. Wir sprechen mit Galeristinnen und Galeristen über den aktuellen Kunstmarkt und erhalten Einblicke in deren Arbeit mit Kunstschaffenden und ihren Werken. Über die ausgestellte Kunst werden wir uns austauschen und dabei mehr über moderne und zeitgenössische Kunst erfahren.

2003-50 ⓘ *Hortense Pisano*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt. – 06. Nov., 4x**
Vor Beginn der Veranstaltung bekommen Sie ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt. € 33

Kunst vor Ort
Atelierbesuche bei Frankfurter Kunstschaffenden

Begegnen Sie mit Ihrer Kursleiterin Hortense Pisano nicht nur Kunstwerken, sondern auch den Menschen, die sie geschaffen haben. Was sind die künstlerischen Konzepte, Techniken und Inspirationen Frankfurter Kunstschaffender? Wie leben und arbeiten sie in der Frankfurter Kunstszene? Die Veranstaltung richtet sich an alle Kunstinteressierten, die Lust haben, neue Perspektiven zu entdecken und sich mit anderen auszutauschen.

2003-51 ⓘ *Hortense Pisano*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Nov. – 02. Dez., 3x**
Ort auf Anfrage; € 25

Praktisches Ausstellungsmanagement
Schritt für Schritt zur eigenen Ausstellung

Sie sind künstlerisch, handwerklich, in einem Verein, einer Initiative oder einer Gemeinde tätig und wollen eine eigene Ausstellung umsetzen? In konkreten praktischen Schritten erhalten Sie eine Anleitung zur Gestaltung Ihrer Ausstellung: von der Idee zum Konzept, zum Titel und Terminplan, von der Gestaltung zu den Ausstellungstexten und dem Rahmenprogramm, mit Blick auf das Budget und die Finanzierung. Der zweite Kurstag wird mit dem Besuch einer aktuellen Ausstellung eröffnet, wobei im Wesentlichen auf die Äußerlichkeiten, wie die Präsentation der Ausstellungsobjekte, die Barrierefreiheit etc. geachtet wird. Weitere Themen sind: Definition Ihrer Zielgruppe und Anregungen zur Öffentlichkeitsarbeit.

2003-52 *Gabriele Spengler*
Sa, 18.00 – 21.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,
26. Okt. + 27. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 53

Online: Zeitgenössische Kunst verstehen

NEU im Programm

In diesem Kurs verschaffen wir uns einen Überblick über die wichtigsten Themen und Medien der zeitgenössischen Kunst. Wir diskutieren über die gesellschaftliche Relevanz dieser Kunst, die sich als Nachfolgerin der klassischen- und Neo-Avantgarde legitimierte und programmatisch zwischen „hoher" und „populärer" Kunst positionierte. Wir folgen der Vielfalt künstlerischer Praktiken, die einerseits zur heutigen Überproduktion und Kommerzialisierung der Kunst geführt haben und die andererseits einen Ausweg aus dem selbstreferenziellen Kunstdiskurs suchen – bis hin zum politischen oder wissenschaftlichen Kontext.

2003-53 *PD Dr. Slavko Kacunko*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**
Online; € 53

Online: Guter Geschmack
Ein alter Streit in Kunst, Literatur und Philosophie

NEU im Programm

Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten, aber was ist (guter) Geschmack? Wie entsteht er? Und was macht ihn aus? Ist er nicht nur eine überholte, elitäre Kategorie, unvereinbar mit demokratischen Gesellschaften? Gemeinsam setzen wir uns mit der Geschichte und Theorie des Geschmacks auseinander und diskutieren seine heutigen Erscheinungsformen und Grenzüberschreitungen in Kunst und Kultur, in Feuilleton, aber auch in Politik und sozialen Medien. Diskutiert werden die antiken Ursprünge, seine zentrale Rolle in der Aufklärung (als „Urteilskraft"), die Rolle von Künstler:Innen als Subjekte des Geschmacks, zeitgenössische Bewertungspraktiken uvm.

2003-54 *PD Dr. Slavko Kacunko*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Okt. – 11. Nov., 4x**
Online; € 35

Online: Einführung in die Europäische Malerei
Teil V Impressionismus

„Das sind ja bloße Impressionen" spottete man anlässlich einer frühen Ausstellung, bei der u.a. Bilder von Claude Monet zu sehen waren. Später wurde das der Name einer ganzen Stilrichtung: Impressionismus. In Abkehr von der konventionellen Malerei ihrer Zeit begannen Künstler, den eigenen Eindruck von der Realität mit ganz neuen künstlerischen Mitteln zu malen. Der unverwechselbare Umgang mit der Farbe in einer neuartigen Malweise entstand zunächst in Frankreich. Später stellte diese neue Kunst auch in Deutschland und in ganz Europa den Beginn der modernen Kunst dar.

2003-56 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Okt. – 30. Okt., 3x**
Online; € 28

Das „höllische Trio"
Suzanne Valadon, ihr Sohn und ihr Ehemann

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gehörte sie zu den schillerndsten Persönlichkeiten der Pariser Avantgarde. Suzanne Valadon war für ihren lockeren und selbstbestimmten Lebensstil bekannt. Aus dem Modell für andere Künstler wurde eine eigenständige Künstlerin. Früh bekam sie ein Kind, Maurice Utrillo, der ebenfalls Künstler wurde. Die Begegnung mit André Utter, einem Freund und Malerkollegen ihres Sohnes, änderte das Leben der drei. Sie zogen zusammen, und Valadon und Utter heirateten, was nicht ohne leidenschaftliche Spannungen blieb. Man nannte die Drei auf dem Montmartre in Paris „das höllische Trio". Aus dieser ungewöhnlichen Künstlerkonstellation und ihrem wilden Leben erwuchs eine enorme kreative Energie, es entstanden Werke, die zu den besten im jeweiligen Oeuvre gehören.

2003-57 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Künstlerinnen, die Geschichte schrieben
Teil I

Wir befassen uns mit einem langen vernachlässigten Teil der Kunstgeschichte, nämlich mit den wichtigen Beiträgen der Künstlerinnen. Es geht um ein gründliches Verständnis ihrer Kunst in den verschiedenen Epochen, wobei Vergleiche zu zeitgleich arbeitenden Künstlern gezogen werden, und insgesamt um die Freude an den Beiträgen der Frauen zur Entwicklung der Kunst. Wir werden Künstlerinnen kennenlernen, die die Kunstwelt ihrer Zeit verändert haben und die bis heute bekannt sind oder auch vergessen

wurden. Und es sollen verborgene Kunstschaffende vorgestellt werden, die erst heute entdeckt wurden.

2003-58 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **27. Nov. – 11. Dez., 3x**
Online; € 50

Kultur

Die Wiege abendländischer Kultur

Lassen Sie sich mit dieser Liebeserklärung an die Antike zu den griechischen und römischen Wurzeln Europas entführen. Wir beleuchten wichtige Entwicklungen, die bis heute erkennbar sind. Was haben ein Orchester, ein Gymnasium oder unser Paragraphenzeichen mit der Antike zu tun? Was passierte damals bei den Olympischen Spielen? Und wie „erfanden" die Griechen das Theater? Was verstanden die Athener damals unter einer Demokratie? Warum gibt es heute so viele Rechtsgrundsätze in lateinischer Sprache? Und warum schrieb Goethe seine Dissertation in Latein? Wie gelang es den Römern eine Kuppel zu bauen, die über 1000 Jahre die größte Kuppel der Welt war und heute noch steht?

2003-61 *Barbara Wurm*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **26. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Lateinische Sprichwörter

Die besten Weisheiten und Zitate für alle Lebenslagen und die Story dahinter

Lateinische Zitate sind cool und lassen uns belesen erscheinen, wenn wir sie verwenden. Sehr beliebt ist: „carpe diem", ein philosophischer Ratschlag von Horaz. Cäsars lapidare militärische Feststellung „veni vidi vici" kennen ebenfalls die meisten. „in dubio pro reo" (eine juristische Forderung), „errare humanum est" (eine Lebensweisheit), aber auch der Trinkspruch „prosit!" sind bekannte lateinische Zitate. Erfahren Sie mehr über ihre Bedeutung und Entstehung und warum es auch so viele lateinische Zitate gibt, die gar nicht aus der Antike stammen.

2003-62 *Barbara Wurm*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Inspiration Antike – Reiseideen

Die Griechen und Römer haben nicht nur in Griechenland und Italien ihre Spuren hinterlassen. In vielen Ländern Europas, und sogar weltweit, begegnet uns die Antike und ihr Erbe. Auch bei uns in Deutschland gibt es vieles zu entdecken und bestaunen. Lassen Sie sich inspirieren von Reiseideen abseits der bekannten Reiseziele. Wir werfen einen Blick auf verschiedene Stätten in verschiedenen Ländern und auch zu uns nach Deutschland.

2003-63 *Barbara Wurm*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Lesekreise

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor:innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

Wir lesen:
Charles Lewinsky, Rauch und Schall (Diogenes)
Florian Illies, Zauber der Stille (S. Fischer)
Hans Traxler, Die Nacht, in der Kasimir Malewitsch das schwarze Quadrat klaute (Kunstmann)
Michale Köhlmeier, Das Philosophenschiff (Kiepenheuer und Witsch)

2103-63 *Dr. Adolf Fink*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **24. Sep. – 10. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 90

Schreibwerkstätten

Schreiben als Ressource

Eigene Stärken für Beruf und Alltag erkennen und nutzen

Schreiben ist eine unglaubliche Ressource. Sie macht Freude, belebt unsere Fantasie, hilft uns zu reflektieren und uns selbst zu begreifen. Außerdem schärft sie unser Wahrnehmungsvermögen und ermöglicht spielerisch den Perspektivwechsel, eine der wichtigsten Tools für ein fruchtbares Miteinander in Alltag und Beruf.
Die Ansprüche im Berufsleben können kräftezehrend sein, ebenso die immer komplexer werdende und durch die Medienwelt beschleunigte Welt. Zu verstehen, was uns die Stärke gibt, Konflikte zu bewältigen und unsere Kompetenzen zu entfalten, ist das Ziel dieses Kurses.

In dieser Woche erwartet Sie:

- Schreibübungen, die Ihre Ressourcen und Stärken ans Tageslicht befördern.
- Anregungen für Schreibroutinen, strukturiertes Schreiben und die Kunst, sich klar und bewusst auszudrücken.
- Schreibimpulse zu freiem Schreiben, empathischen Texten und Journaling
- Hinweise, wie Sie Schreibtechniken und Stärken gewinnbringend in den Alltag transferieren, verbunden mit
- Informationen zu gesellschaftspolitisch wichtigen Themen wie Resilienz, Rollen- und Perspektivwechsel im Beruf, den Einfluss der Medien auf unser Selbstbild, Empowerment, konstruktive Kommunikation und Resilienz.

Hinweis: Dieser Kurs wird voraussichtlich als Bildungsurlaub angeboten. Zum Redaktionsschluss befindet er sich noch im Anerkennungsverfahren.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

2104-50 BU *Sonja Rudorf*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Kreatives Schreiben

Die Macht der Imagination

Dieser Bildungsurlaub gibt einen umfassenden Einblick in gleichermaßen kreative wie strukturierte Ausdrucksmöglichkeiten im privaten und im beruflichen Alltag. Der Schwerpunkt liegt bei der schriftlichen Erzählung, allerdings wird fortlaufend und auch unter Berücksichtigung verbaler Kommunikation gezeigt und geübt, wie die im Kurs erworbenen Kenntnisse konstruktiv im beruflichen Umfeld und deeskalierend in konfliktbehafteten Situationen angewandt werden können.
Sie erfahren unter anderem, wie man eine Geschichte plant und dazu die passende Erzählperspektive wählt, wie man Charaktere und deren Konflikte konstruiert und wie man das alles in ein spannendes Setting packt. Auch werden anschaulich und mit vielen Beispielen die gesellschaftspolitischen Aspekte des Kreativen Schreibens gezeigt. Wir sprechen über Themen wie Fake News, Konfliktmanagement durch Perspektivwechsel und die Rolle der Popkultur beim Erkunden von Literaturklassikern.
In den Praxisabschnitten schreiben Sie bei freier Themenwahl eine eigene Geschichte, auf die Sie individuelles Feedback bekommen werden.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

2104-51 BU *Edgar Achenbach*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Das Handwerk des Kreativen Schreibens

Wir führen Sie umfassend in die Grundlagen des Kreativen Schreibens von Kurzgeschichten und Romanen ein. Durch detaillierten theoretischen Input und die lebendige Diskussion von Fallbeispielen lernen Sie unter anderem, wie Sie eine Geschichte strukturieren und Spannung erzeugen, wie Sie Ihre Figuren entwickeln und glaubhafte Konflikte konstruieren, worauf Sie bei Dialogen achten müssen, und wie Sie eine geeignete Erzählperspektive wählen und dabei Ihre ganz persönliche Stimme als Autor:in finden. Denn Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann und keine mystische Fähigkeit, die die einen haben und die anderen nicht.

2104-52 West *Edgar Achenbach*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Sep. – 12. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

Kreativer Werkzeugkoffer zur Ideenentwicklung

Vom Plan zum Plot

Der Mittelteil einer Erzählung ist die herausforderndste Aufgabe im Kreativen Schreiben. Wenn Sie einmal nicht wissen, was Ihre Protagonist:innen als Nächstes tun sollen, gibt es praktische und oft auch haptischen Einzel- und Gruppenübungen, die Ihnen dabei helfen, Schreibblockaden zu überwinden und pfiffig weiterzukommen. In Einzel- und Gruppenübungen stärken Sie Ihr Durchhaltevermögen und erlernen eine Vielzahl kreativer Ideen aus dem Design Thinking, damit Sie Handlung und Charaktere weiter vorantreiben können. Gerne besprechen wir dabei auch Ihre mitgebrachten Beispiele.

2104-53 West *Edgar Achenbach*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Schreiblust – vormittags schon kreativ!

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

2104-61 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Okt. – 11. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 92

Schreiben ohne Zeitdruck

Gehören Sie auch zu denen, die eher langsam schreiben oder ohne Zeitdruck einen Text zu Ende schreiben wollen? In diesem Kurs verfassen wir ganz in Ruhe zuhause unsere Texte, die dann vor Ort gelesen und gemeinsam und wertschätzend besprochen werden. So fällt der Zeitdruck weg, der bei vielen anderen Kursen entsteht, und eine Überarbeitung ganz in Ruhe ist auch noch möglich. Jede Woche gibt es dazu inhaltliche Impulse und ein kurzes Manuskript mit passender Schreibaufgabe per Mail. In der ersten Stunde werden wir uns mit verschiedenen Schreibtechniken, Textformen und der Inspiration durch Recherche beschäftigen. Es gibt Raum für Anregungen und Themenwünsche. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

2104-62 *Sonja Rudorf*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **23. Okt. – 11. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 92

Schreibwochenende: Autobiografie

Der eigenen Geschichte nachspüren und sie in Worte kleiden, Erlebtes, Erfahrenes, Gesehenes und Prägendes auf dem Papier lebendig werden lassen; die Beschäftigung mit dem eigenen Lebensstoff, der auch als Inspiration für fiktive Geschichten und Gedichte dienen kann, wird in diesem Kurs anhand von kreativen Schreibimpulsen angeregt, angeleitet und anhand der im Kurs entstehenden Texte besprochen. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

2104-65 Nord *Sonja Rudorf*
Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,
23. Nov. + 24. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 58

Online: Experimentelle Schreibschnipsel

Escape Room – Es gibt (k)ein Entkommen

Drei Aufgaben, drei Teams, drei Abende. In diesem aufregenden Schreibworkshop arbeiten wir mal miteinander und mal gegeneinander. Mal im Team und mal alleine. Wir kreieren eine Figur, schreiben diese in eine unmögliche Situation, aus der es scheinbar kein Entkommen gibt, und überlegen uns anschließend, wie er oder sie am Schluss doch noch aus dem Schlamassel herauskommt. Natürlich so spannend und atemberaubend wie möglich. Mal mit und mal ohne moralisches Dilemma.
Ganz nebenbei bekommen Sie in diesem Kurs einen praxisorientierten Überblick über kollaborative Onlinetools zur gemeinsamen Ideenentwicklung und tolle Tipps zum Erzeugen von Spannung in kreativen Texten. Die Uhr tickt. Viel Spaß!

2104-69 *Edgar Achenbach*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Sep. – 02. Okt., 3x**
Online; € 35

Eiskalt

Gefrorene Herzen, knirschender Schnee, eiskalte Verbündete in einem Krimi, den du selbst nicht erleben willst. Wenn die Temperaturen fallen, wird es spannend. An drei Abenden schärfen wir unsere Sinne und begeben uns auf ein frostiges Abenteuer. Ob wir an den Nordpol reisen, eine/n skrupellose Killer:in auf Hetzjagd schicken oder uns die gefrorenen Überbleibsel einer einst heißglühenden Liebesbeziehung betrachten – die Welt des Eiskalten ist unser Terrain in diesem Kurs. Schreibimpulse und literarische Vorlagen helfen dabei, uns in klirrende Gefilde zu begeben, ohne dabei zu erfrieren.

2104-70 *Sonja Rudorf*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Okt. – 29. Okt., 3x**
Online; € 35

Sinnlich schreiben

Oft beschränken wir uns beim Schreiben auf das Sehen und das Hören einiger gängiger Geräusche. Doch was genau hören wir, wenn eine Katze einen Laut von sich gibt? Es ist sehr wahrscheinlich kein Miau… Und wie überhaupt sieht es mit unseren anderen Sinnen aus? Mit gezielten Übungen werden wir unser Wahrnehmungsvermögen schärfen. Dieses wird unserem Schreiben eine weitere persönliche Note geben und es bereichern. Sie werden Gelegenheit haben, kurze autobiografische oder fiktionale Texte zu schreiben, die wir auf freiwilliger Basis gemeinsam und wertschätzend besprechen.

2104-71 *Tamara Labas*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **31. Okt. – 14. Nov., 3x**
Online; € 35

Wunder

Wunder gibt es immer wieder, trällerte Katja Ebstein einst in die Mikros. Recht hat sie. An drei Abenden werden wir uns sprachlich und inhaltlich mit diesem Faszinosum beschäftigen. Werden Wundertüten packen und aus Worten Überraschendes zaubern. Die Werbebranche wird staunen, wenn wir ihren inflationären Gebrauch des W-Wortes gnadenlos kreativ unter die Lupe nehmen, die Musikbranche wird uns für neue Song-Inspirationen dankbar sein. Und natürlich werden wir uns an einem Abend ganz klassisch den sieben Weltwundern widmen. Schreibimpulse, Fotos und Textvorlagen helfen uns, in den Schreibflow zu kommen.

2104-72 *Sonja Rudorf*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Nov. – 19. Nov., 3x**
Online; € 35

Festtagskreativität: Ist schon wieder Weihnachten ... und andere überraschende Ereignisse

Filme wie ‚Osterspaziergang', ‚Halloween', ‚Tatsächlich… Liebe' und auch ‚Stirb Langsam' erzählen alle eine von Fest- und Feiertagen inspirierte oder zumindest stark beeinflusste Geschichte. In diesem praxisorientierten Schreibkurs packen wir bei den Übungen den Kalender aus und lassen uns beim Schreiben unserer eigenen Geschichten thematisch von eben diesen Fest- und Feiertagen inspirieren. Immerhin können ja auch am Erntedankfest, an Pfingsten oder am Tag der Deutschen Einheit tolle Dinge geschehen. Und was genau an diesem Tag passiert, das bestimmen Sie. Wir sind gespannt.

2104-73 *Edgar Achenbach*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
Online; € 35

Online: Literarische Kalendertürchen

Wir öffnen für Sie 24 literarische Kalendertürchen und laden Sie ein, die langen Vorweihnachtsabende schreibend zu zelebrieren und gemeinsam online zu teilen.
Die Sofaecke, eine Kuscheldecke, Ihre Lieblingstasse, ein neues Heft oder das Notebook – und schon ist alles bereit für ein paar Stunden inspirierten Schreibens! Täglich erhalten Sie per Mail einen kurzen Schreibimpuls, aus dem Sie ganz spielerisch literarische, vorweihnachtliche Miniaturen erschaffen.
An den vier Online-Terminen teilen und besprechen wir sie miteinander und genießen dabei eine sowohl kreative als auch besinnliche Zeit.

2104-82 *Wiebke Strank*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Nov. – 19. Dez., 4x**
Online; € 47

Online: Der Weg zum Verlag

Das Manuskript ist geschrieben, erste Reaktionen sind begeistert – nun muss es nur noch veröffentlicht werden. Soll man Verlage ansprechen oder eine Agentur? Schickt man einen Ausdruck oder eine Datei? Stimmen Form und Ansprache? Wird das alles überhaupt gelesen? Und was, wenn es Absagen hagelt? Erhöhen Sie Ihre Erfolgsaussichten, indem Sie neben dem Text selbst auch den Prozess der Verlagssuche optimieren. Wir besprechen die Zielgruppen-Recherche, das Genre, die Marktpassung, das Exposee und erläutern die Unterschiede von Verlagen bis hin zum Selfpublishing. Im Praxisteil geht es um den Plot, die Konsistenz von Protagonist:innen und den Inhalt. Zudem schärfen wir den Blick für sprachliche Ungenauigkeiten und Stolperstellen und geben Praxisbeispiele aus der Agenturarbeit.

2104-83 *Anette Thumser*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 14. Nov., 3x**
Online; € 35

Theater

Theaterseminar

Theaterstücke sehen und besprechen

Wir wollen die in der Spielzeit gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freien Theatergruppen und anderen Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Zusatzkosten: € 10 anteilige Kosten für Gasthonorare.

Spielzeit: September – Oktober

2105-60 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 21. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 10

Spielzeit: Oktober – Dezember

2105-61 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 89, Mat. Kosten € 10

Theater im Alltag – kompakt am Wochenende

2105-70 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 66

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase" dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf.

Unterrichtet wird nach der Methode „act" (Experimentelles Animations- und Clownstheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

Am Abend

2105-71 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 132

Schauspieltechniken

Improvisation und Selbstdarstellung

Sie möchten Theater spielen und Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen, ohne lange Texte auswendig zu lernen? Dann ist Improvisation das Richtige für Sie! Mit intensivem aber auf Distanz bedachtem Körpertraining und Übungen zu Musik wecken wir den Körper und arbeiten dann an Stimme, Sprache, Lautstärke und Emotion. So werden Blockaden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen.
Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters".

Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe, Schreibheft und Stift

Am Abend

2105-72 *Parviz Barid*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **11. Okt. – 29. Nov., 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 115

Kompakt am Wochenende

2105-73 *Parviz Barid*
Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 58

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

Improtheater

Spaß auf der Bühne

Jeder Mensch improvisiert ständig, doch auf eine Bühne gehen dabei die wenigsten. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass es Spaß macht, gemeinsam mit anderen auf der Bühne zu stehen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Lernen Sie die eigene Schlagfertigkeit kennen und tauchen Sie in das Universum des Improtheaters ein. Lernen Sie erste Ansätze und Philosophien des Improvisationstheaters spielerisch kennen. Ein Workshop für Neugierige, vermeintliche Angsthasen und alle, die es unbedingt wissen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und sportliche Schuhe.

2105-74 *Sebastian Wilkens*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
Paulinum an der Friedberger Warte; € 55

Schnuppernachmittag

2105-75 *Sebastian Wilkens*
So, 13.00 – 18.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
Paulinum an der Friedberger Warte; € 29

Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte

Aufregung nicht überspielen, sondern Energie positiv nutzen

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun um Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte

Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-80 *Anna Luca Hohner*
Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Tanz

Tanz und Körpererfahrung

Sichtbar und Spürbar: Stock-Kampf-Tanz & Tamalpa ®

NEU im Programm

Stock-Kampf -Tanz ist eine Kombination aus Rhythmus, Kampf und Tanz. Im Wechselspiel zwischen dem Stock-Kampf-Tanz und dem Tamalpa Life Art Process®, einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit, Kunst und Kommunikation, erforschen wir unsere Kraft und unsere Fähigkeiten, in Begegnungen zu gehen. Angelehnt an die philippinische Stockkampfkunst werden verschiedene Grundschläge mit einem oder zwei Stöcken erlernt und unterschiedliche Qualitäten der Stockführung exploriert. Mit den kreativen Mitteln des Tamalpa Life Art Prozesses ®, können die Erfahrungen durch eigene Bilder und Worte Gestalt annehmen. Die eigene Zentrierung und Fokussierung wird dadurch gefördert.
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Malutensilien, welche im Workshop zur Verfügung gestellt werden.

2201-51 *Ulrike Panhans*
So, 10.00 – 17.15 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 54, Mat. Kosten € 4

Mut tut gut – Stockkampf und Tanz

NEU im Programm

Es erwartet Sie eine Kombination aus Rhythmus, Kampf und Tanz. Diese besondere Form der Kommunikation, stärkt ein positives Körpergefühl und gesundes Selbstbewusstsein. Ebenso werden Fähigkeiten wie zuhören, abwarten und sich selbst einbringen geübt.
Die Selbstwahrnehmung und gleichzeitig das Gemeinschaftsgefühl werden gefördert. Angelehnt an die philippinische Stockkampfkunst werden verschiedene Grundschläge mit einem oder zwei Stöcken erlernt. Durch die Schlagabfolgen entsteht ein Rhythmus, welcher von Musik begleitet werden kann. Aus einem Kampf entwickelt sich ein Tanz: ein koordiniertes Mit- und Gegeneinander, in dem gemeinsam Kräfte gemessen sowie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Abgrenzung und Schlagfertigkeit geschult werden.
Stöcke werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

2202-51 *Ulrike Panhans*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Die Intuition Deines Körpers stärken

Hier können Sie sich Zeit nehmen, in Ihren Körper zu spüren und diesen auf neue Weise kennenzulernen. Mit gezielten Bewegungsübungen und freiem Tanzen werden Sie eingeladen, Ihren Körper achtsam zu erkunden und seine Bedürfnisse zu erspüren. Tanzerfahrungen können flüchtig sein. Um diese zu verankern, können Sie das im Tanz Erlebte malen. Das gemalte Bild wird zum Ausdruck ihrer Körpererfahrung. Ähnliches gelingt über Schreibprozesse, die ebenso Bestandteil des Workshops sind.
Bitte bequeme Kleidung sowie Freude an der Bewegung und kreativem Ausdruck mitbringen.

Zusatzkosten: € 4 pro Teilnehmer:in für Material (wird mit dem Entgelt eingezogen)

2203-51 *Jürgen Funke*
Fr, 17.45 – 19.45 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 84, Mat. Kosten € 4

Welche Tanzsprache sprichst Du?

NEU im Programm

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?

2203-60 *Fanni Schack*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer:innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten und über das Tanzen neue Formen der Bewegung dazulernen. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die allesamt Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

2204-51 *Patricia Leinhos*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 126

Jinen Butoh – In der Liebe sein

NEU im Programm

Sie erlernen Ausdrucksformen des Jinen Butoh Tanzes, welche Sie dabei unterstützen, von innen heraus zu tanzen und sich nach außen hin auszudrücken. Sie erforschen das Thema des Herzens: Liebe. Liebe bedeudet, dass Hier und das Jetzt, ohne zu urteilen, wahrzunehmen. Hören Sie auf Ihr Herz und spüren Sie, wie Sie sich im Tanz mit all ihren Gefühlen und Emotionen zu Ihrem eigenen Herzensthema öffnen können.

2205-51 *Anna Orkolainen*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr,
Sa, 11.00 – 15.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **13. Sep. – 15. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Butoh Workshop – Herbstblüte

NEU im Programm

Mit Hilfe von Jinen Butoh erkunden Sie über den körperlichen Ausdruck verschiedene Charakteristika der Herbstzeit. Sie lernen naturbezogene Improvisationsformen, welche spezifisch für diese Jahreszeit sind, kennen. So tanzen Sie z.B. wie eine Blume, die sich mit all ihren Gefühlen und Emotionen öffnet.
Für Butoh kann dieses Herbstgefühl „ein letztes Geschenk" bedeuten. Dankbarkeit an den Zirkel des Lebens.

2205-52 *Anna Orkolainen*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr,
Sa, 11.00 – 15.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **22. Nov. – 24. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Tanz und Ausdruck

In diesem Kurs haben wir die Freiheit, uns über Bewegung und Tanz individuell und einzigartig auszudrücken. Fantasie, Kommunikation und Emotionen werden in Bewegung umgesetzt. Die Potenziale des Ausdrucks in Bewegung und Tanz sind zu entdecken. Die ungeahnten Möglichkeiten, sich unmittelbar, ungefiltert und ursprünglich mit seinem Körper mitzuteilen, werden gefunden und in der Kommunikation mit sich selbst und mit Bewegungspartner:innen eingesetzt.

Für diesen Kurs sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

2207-51 *Richard Weber*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Mein einzigartiger Körper und ich im Tanz

Über Bewegung und Tanz können Sie Ihren Körper in seiner Vollkommenheit entdecken. Ihr einzigartiger Körper, der genauso wie er ist, in Kommunikation treten kann. Kommunikation zu sich selbst und zu Anderen. Über Bewegung und Tanz den eigenen Körper annehmen. Seine uneingeschränkte Ausdrucksfähigkeit entdecken. Dieser Workshop zeigt Wege auf, diese Unverwechselbarkeit Ihres Körpers zu erfahren. Keine Grundkenntnisse nötig.

2208-51 *Richard Weber*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Contact Improvisation

Contact Improvisation ist eine Tanzform aus den 1970er Jahren und fokussiert auf das Erweitern des eigenen Bewegungspotentials, auf eine erhöhte Wahrnehmung und auf ein achtsames Zuhören. Der Tanz entwickelt sich im Begegnen von zwei Körpern primär im physischen Dialog, im Balancieren von Gewicht geben und nehmen, im berühren bzw. berührt werden, tragen bzw. getragen werden. Physische Möglichkeiten werden im Tanz erforscht, sanft und poetisch, wild und akrobatisch. Das Balancieren von verschiedenen Kräften, steht im Mittelpunk des Workshops. Sie lernen Grundprinzipien der Tanzform kennen, zentrieren den Körper, erweitern das Bewegungsspektrum und steigern Ihre Präsenz. Keine Grundkenntnisse notwendig.

2208-61 *Britta Schönbrunn*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
16. Nov. + 17. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Feldenkrais und Tanz

Ein Tag voller erforschender und erspürender Bewegungen. Wir werden uns, vom eigenen Bewegungspotential herkommend, drei Richtungen annähern:

- Ausdrucksformen über eine freie Bewegung und Tanz
- Angeleitete Feldenkrais-Bewegungen im Liegen, mit dem Ziel Bewegungsmustern auf die Spur zu kommen und diese zu erweitern
- „Hands on work" aus der Contact Improvisation, um mittels Partner:innenarbeit und einfachen Berührungen einen weiteren Zugang zur Körperwahrnehmung zu erhalten.

Bitte mitbringen: ein Handtuch zum Zusammenfalten als Kopfunterlage.

2209-51 *Matthias Fester*
Sa, 10.30 – 15.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 32

Tanzen und wandern im „NaturRaum" (Taunus)

Ziel des Ausfluges ist es, über meditative Übungen sowie über dynamische und sinnliche Tanzeinheiten in der Natur zu lernen, Körper, Geist und Herz in Balance zu bringen, die Gedanken des Alltags loszulassen und die Sinne zu schärfen. Im Wandern und in der Bewegung wird ein kreatives und lebendiges Miteinander erfahren. Die Umgebung unterstützt, mit voller Energie in die kommende Woche zu starten.
Keine Grundkenntnisse nötig. Gute Ausdauer und Freude an der Bewegung sind vom Vorteil. Bequeme Kleidung und Schuhe, entsprechend der Witterung. Proviant und Wasser.

2210-51 *Britta Schönbrunn*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark; € 48

Ballett für Anfänger:innen

NEU im Programm

Dieser Workshop wird nach der Waganowa Methode, welche von den Lehrer:innen der französischen, italienischen und russischen Schule entwickelt wurde, erteilt. Es werden Übungen zur Dehnung und zur Haltung auf dem Boden ausgeübt. An der Stange, sowie freistehend in der Mitte des Raumes, werden die elementaren Bewegungen des klassischen Tanzes ausgeführt. Armpositionen, Drehungen und Sprünge werden für Laien in vereinfachter Version erlernt.
Sie stärken somit Ihr Gleichgewicht, Ihre Körperwahrnehmung und -kontrolle sowie Ihre Koordination. Über den Tanz kräftigen Sie alle Muskeln gleichmäßig und können dadurch Haltungsschäden vorbeugen. Sie nehmen eine gesunde Körperhaltung ein, was sich positiv auf Ihr Selbstbewusstsein auswirkt.

2210-60 *Ana Cristina Munoz Rodriguez Jones*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 48

2210-61 *Ana Cristina Munoz Rodriguez Jones*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 48

Bewegungschor nach Laban

Möchten Sie Ihren Körper auf sanfte und kreative Weise in Bewegung bringen? Im Bewegungschor steht die Freude an der Bewegung und der Austausch mit anderen im Mittelpunkt. Nach einem Warm-Up für den Körper und für die Sinne geht es auch schon los. Sie erlernen Elemente der Bewegungsimprovisation 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 Workshop draußen statt. Kommen Sie bitte deshalb dem Wetter entsprechend gekleidet und in bequemem Schuhwerk. Keine Grundkenntnisse nötig.

2211-51 *Gabrielle Staiger*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

2211-52 *Gabrielle Staiger*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Einführung in Contemporary Dance

Im Gegensatz zum modernen Tanz konzentrieren Sie sich nicht auf die Reproduktion einer Form, sondern auf die Umsetzung eines Konzepts, aus welchem Bewegung resultiert. Im Mittelpunkt stehen dabei der harmonische Zusammenfluss von Körper, Raum und Zeit. Um den Körper optimal vorzubereiten, starten Sie mit einem umfassenden Warm-Up für die Wirbelsäule. Danach lernen Sie – vom Körper aus – das Konzept des Führens kennen und experimentieren mit unterschiedlichen Ansatzmöglichkeiten. Die folgenden, einfachen Tanzkombinationen vereinen alle Aspekte und bringen Sie in einen harmonischen Bewegungsfluss. Sie arbeiten am Boden und im Stand. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und lernen, unterstützt durch Ihre Atmung, harmonisch mit der Schwerkraft zu arbeiten.

2212-51 *Gabrielle Staiger*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

2212-53 *Gabrielle Staiger*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Contemporary Dance

NEU im Programm

Contemporary Dance ist eine moderne Tanzform, die Elemente aus verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Ballett, Modern Dance, Jazz vereint. Der Tanz ist bekannt für seine Freiheit, Ausdruckskraft und die Möglichkeit, persönliche Geschichten und Emotionen durch Bewegung zu erzählen.
Sie lernen, Ihr Körperbewusstsein wahrzunehmen und zu integrieren. Weiter werden Sie angeleitet, mit Ihrer Emotionalität und improvisierten Tanzschritten Ihre eigene Geschichte zu präsentieren. Sie werden ermutigt, ihre körperlichen Fähigkeiten zu entdecken und ihre Persönlichkeit durch Bewegung auszudrücken. Mit Leidenschaft, Spaß und einer offenen Haltung können Tänzer:innen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe die Kunst des Contemporary Dance erleben und genießen.

2212-61 *Miguel Angel Osorio Mena*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 54

2212-62 *Miguel Angel Osorio Mena*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Nov. – 10. Dez., 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 54

Vogue

NEU im Programm

Vogue Femme ist ein eleganter und ausdrucksstarker Tanzstil, der seine Wurzeln in der LGBTQ+ Ballroom-Kultur der 1960er Jahre hat. Er kombiniert Pose, Bewegung und Drama, um eine kraftvolle und kunstvolle Performance zu schaffen.
Sie lernen Hintergründe und Grundlagen (z.B. Posing, Hand Performance, Catwalk, Dips und Duckwalk) des Tanzes sowie eine kleine Choreographie kennen.
Vogue Femme ist mehr als nur Tanzen – es ist eine Form der Selbstexpression und ein Ausdruck von Individualität. Mit Übung, Hingabe und Selbstvertrauen können Sie diesen beeindruckenden Tanzstil meistern und Ihre eigene Geschichte erzählen!
Be fierce and express yourself through your potential and respect for the Community!

2213-51 *Miguel Angel Osorio Mena*
Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

2213-52 *Miguel Angel Osorio Mena*
Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Bachata Sensual

NEU im Programm

Bachata Sensual ist eine moderne Variante des traditionellen dominikanischen Bachata-Paartanzes. Er zeichnet sich durch sinnliche und fließende Bewegungen aus. Sie lernen alle wichtigen Grundtechniken. Es wird Wert auf einen strukturierten Aufbau gelegt, mit dem gleichzeitigen Anspruch, Sie auf eine bestmöglich gute Zeit auf der Tanzfläche vorzubereiten. Daher liegt der Fokus neben der Vermittlung von Figuren auch darauf, wie eine ideale Verbindung zu den Partner:innen aufgebaut werden kann. Dazu werden Übungen zum Körperbewusstsein vermittelt. Ebenso widmen Sie sich dem Thema Musikalität. Unabhängig vom Geschlecht sind Sie eingeladen, sich in beiden Rollen (Leader und Follower) auszuprobieren, da dieser Perspektivwechsel für das eigene Tanzen bereichernd sein kann.
Für den Kurs kann sich einzeln angemeldet werden.

2214-51 *Freya Köster*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **30. Sep. – 28. Okt., 5x**
Ort auf Anfrage; € 30

2214-52 *Freya Köster*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Dez. – 27. Jan., 6x**
Ort auf Anfrage; € 36

Bachata Sensual Workshop

NEU im Programm

Bachata Sensual ist eine moderne Variante des traditionell dominikanischen Bachatas und zeichnet sich durch sinnliche und fließende Bewegungen aus. Sie lernen die wichtigsten Grundtechniken, Figuren und Körperbewegungen, um z.B. anschließend Ihre ersten Erfahrungen auf einem Bachata Tanzabend sammeln zu können. Unabhängig vom Geschlecht sind Sie eingeladen, sich in beiden Rollen (Leader und Follower) auszuprobieren, da dieser Perspektivwechsel für das eigene Tanzen bereichernd sein kann. Einzelanmeldung möglich.

2214-61 *Freya Köster*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
Ort auf Anfrage; € 24

2214-62 *Freya Köster*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Ort auf Anfrage; € 24

Forró

NEU im Programm

Forró hat seine Ursprünge im Nordosten Brasiliens. Er wird zu unterschiedlichen Rhythmen getanzt. Der Tanz ist schnell zu lernen und bringt eine brasilianische Kultur und Lebensfreude mit. Forró wird meist in naher Umarmung getanzt. Sie lernen wichtige Grundtechniken. Es wird Wert auf strukturierten Aufbau gelegt, mit dem gleichzeitigen Anspruch, Sie auf eine gute Zeit auf der Tanzfläche vorzubereiten. Daher liegt der Fokus neben der Vermittlung von Figuren, auch darauf, wie eine Verbindung zu den Partner:innen

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

aufgebaut werden kann. Dazu werden Übungen zum Körperbewusstsein vermittelt. Ebenso widmen Sie sich dem Thema Musikalität.
Unabhängig vom Geschlecht sind Sie eingeladen, sich in beiden Rollen (Leader und Follower) auszuprobieren, da dieser erlernte Perspektivwechsel für das eigene Tanzen bereichernd sein kann.

Einzelanmeldung möglich.

2215-51 *Freya Köster*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **30. Sep. – 28. Okt., 5x**
Ort auf Anfrage; € 30

2215-52 *Freya Köster*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **09. Dez. – 27. Jan., 6x**
Ort auf Anfrage; € 36

Forró Workshop

NEU im Programm

Forró ist ein beliebter brasilianischer Paartanz, der viel Lebensfreude bringt und zu inspirierenden Rhythmen getanzt wird. Er lässt sich schnell lernen und wird in einer nahen Umarmung getanzt. Sie lernen die wichtigsten Grundtechniken, Figuren und Rhythmen, um anschließend Ihre ersten Erfahrungen auf einem Forró Tanzevent sammeln zu können.
Unabhängig vom Geschlecht sind Sie eingeladen, sich in beiden Rollen (Leader und Follower) auszuprobieren, da dieser Perspektivwechsel für das eigene Tanzen bereichernd sein kann.
Einzelanmeldung möglich.

2215-61 *Freya Köster*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
Ort auf Anfrage; € 24

2215-62 *Freya Köster*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Ort auf Anfrage; € 24

Stepptanz, Musical Dance

Stepptanz für Anfänger:innen

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

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

2216-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 119 / max. 6 TN

Stepptanz für Fortgeschrittene

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

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

2217-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 248 / max. 6 TN

Jazz und Musical Dance

Tanzen wie im Videoclip: Jazz, Musical, Funk Dance…. Wir lernen viele Tanzstile kennen und trainieren den ganzen Körper mit mitreißender Musik. Zudem studieren wir eine Choreographie ein, die wir im kleinen Rahmen aufführen.

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

2218-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 126 / max. 6 TN

Internationale Tänze

Lindy Hop

Lindy Hop ist ein „Social Dance“, der Ende der 20er Jahre in den USA entstand und seine Wurzeln unter anderem im Charleston und Jazz findet.
Das Besondere an Lindy Hop ist, dass hier der Spaß im Vordergrund steht, sowie das individuelle Improvisieren, Interpretieren und Spielen mit den erlernten Grundelementen und Techniken.
Dabei kann jede:r, losgelöst vom Standard, den eigenen Bewegungsideen nachgehen. Frauen sowie Männer können jeweils in die Rolle des „Leader“ (Führenden) oder des „Follower“ (Folgenden) schlüpfen.
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen bzw. an Personen mit minimalen Grundkenntnissen.

2219-51 *Marcus Weis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

2219-52 *Marcus Weis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Lindy Hop (Swing) – Refresher

Diese freie, individuelle Lindy Hop Trainingseinheit richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen (bis hin zu Fortgeschrittenen) welche sich, unabhängig voneinander, mit und ohne Anleitung, verbessern und weiterkommen wollen. Hier kann ausprobiert, geübt und getanzt werden. Weiter können spezielle Figuren oder Techniken besprochen werden.

2219-60 *Marcus Weis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

2219-61 *Marcus Weis*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Line Dance – Not Only Country!

Für Anfänger:innen und diejenigen, die bereits Tanz- oder Bewegungserfahrung in anderen Sportarten haben.
Line Dance ist eine großartige Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen, Spaß zu haben und gleichzeitig aktiv zu bleiben. Der Vorteil ist, dass man Teil einer Tanzgemeinschaft sein kann, ohne auf eine:n feste:n Tanzpartner:in angewiesen zu sein. Jede:r tanzt für sich und gleichzeitig als Formation in Reihen und Linien. Perfekt für Menschen, die Gruppendynamik erleben wollen. Die Musik ist vielfältig, von aktuellen Hits bis zu zeitlosen Klassikern verschiedener Genres, wie Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Modern Country, Rock- und Popmusik. Die Grundschritte sind einfach zu erlernen und werden in vielen Choreografien wiederholt. Das erleichtert den Einstieg!

2220-51 Nord *Diana Schramm*
Di, 16.00 – 17.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 98

Line Dance – Multidance Formation

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock ‚n‘ Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzer:innn stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partner:innen. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.
Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen.
Einzelanmeldung möglich!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2221-51 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **15. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-52 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-53 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **24. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-54 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

African Dances für Anfänger:innen

In diesem Workshop lernen Sie Schritte und Rhythmen verschiedener Afro Dance Stile, wie z.B. Soukous und Dancehall Reagge, kennen. Durch dynamisch und kräftig durchgeführte Bewegungsabläufe wird Ihre Körperwahrnehmung, Ihr Körperbewusstsein und auch Ihr Selbstbewusstsein gefördert.

Bitte in bequemer Kleidung kommen. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

2223-51 West *Yina Perez Quinones*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 21. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Flamenco

NEU im Programm

Magie, Kraft, Intensität, Eleganz und Dramatik prägen die Welt des Flamencos. Sie erkunden spielerisch die vielschichtige Kunst dieses faszinierenden Tanzes.

für Anfänger:innen

Im Verlauf des Kurses widmen Sie sich den typischen Flamenco-Bewegungen. Dazu gehören die charakteristischen Armbewegungen (braceo), Abschlüsse (remates, llamadas), Fußtechniken (zapateados, escobillas) und Drehungen sowie die Techniken für Körperhaltung, Rhythmus und Händeklatschen (palmas). Am Ende des Kurses werden die erlernten Elemente zu einer kleinen Choreografie zusammengesetzt. Ziel ist, mit Freude am Tanz, ein tieferes Verständnis für das Lebensgefühl des Flamencos zu entwickeln. Keine Grundkenntnisse nötig.

Bitte festes Schuhwerk mit kleinem Absatz sowie bequeme Kleidung mitbringen.

2240-51 *Mandana Gol Mohammadi*
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **29. Okt. – 17. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Workshop

Der Fokus liegt auf dem Rhythmus, bekannt als „Compas". Sie lernen nicht nur den Rhythmus zu hören, zu verstehen und zu fühlen, sondern auch darauf zu klatschen (Palmas), und ihn in Ihre Tanzbewegungen zu integrieren. Des Weiteren werden Sie mit typischen Flamenco-Bewegungen und Fußtechniken für Körperhaltung und Koordination beschäftigt sein. Die erlernten Elemente werden am Ende zu einer kleinen Choreografie zusammengesetzt. Ziel ist, mit Freude am Tanz, ein tieferes Verständnis für das Lebensgefühl des Flamencos zu entwickeln. Keine Grundkenntnisse nötig.

Bitte festes Schuhwerk mit kleinem Absatz sowie bequeme Kleidung mitbringen.

2241-51 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 41

2241-52 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 41

Aufbau Workshop

Im Aufbaukurs werden Sie die vielschichtige Welt des Flamencos weiter erkunden und sich tiefer mit den damit verbundenen Emotionen auseinandersetzen. Bereits erworbene Fähigkeiten werden weiter aufgebaut. Sie werden sich intensiver mit dem Rhythmus (compás) beschäftigen und lernen, diesen präziser zu hören, zu verstehen und in den Tanz einfließen lassen.
Weiter werden Sie sich komplexeren Flamenco-Bewegungen widmen, darunter die charakteristischen Armbewegungen (braceo), Fußtechniken (zapateados, escobillas, remates, llamadas), Drehungen sowie die Techniken für Körperhaltung und Händeklatschen (palmas). Das Erlernte wird zu einer kleinen Choreografie zusammengesetzt. Grundkenntnisse im Flamenco sind nötig.

Bitte festes Schuhwerk mit kleinem Absatz sowie bequeme Kleidung mitbringen.

2241-55 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 41

2241-56 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 41

Bollywood Tanz

Der Bollywood Tanz ist kein einheitlicher Tanzstil, vielmehr eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, orientalischem Tanz und Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft Osten und Westen sowie Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

Wochenkurs

2242-51 ♀ *Mridula Singh*
Do, 19.15 – 20.30 Uhr, **05. Sep. – 28. Nov., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

Workshop

2242-60 ♀ *Mridula Singh*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

2242-61 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, welcher von Frauen getanzt wird. Sie lernen Grundschritte und Bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

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

2245-51 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

2245-52 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2245-61 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2245-62 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Orientalischer Tanz – Aufbau

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

2247-51 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

2247-52 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2247-61 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2247-62 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Persisch-Orientalischer Tanz

Sie üben Schrittkombinationen, Hand- und Armbewegungen, Drehtechniken sowie Mimik und Ausdruck klassischer und moderner Formen des persischen Tanzes. Choreografien werden ebenfalls Schritt für Schritt erklärt. Grazile Handbewegungen, zarte Wellenbewegungen des Körpers und ausdrucksvolle Mimik sind wesentliche Elemente des persischen Tanzes. Dieser weibliche und ganzheitliche Tanz umfasst alle Körperbereiche. Auch für Teilnehmer:innen ohne Grundkenntnisse.

2248-51 West ♀ *Niloofar Bijanzadeh*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

2248-52 West ♀ *Niloofar Bijanzadeh*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Internationale Folkloretänze – Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es werden insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt. Vorkenntnisse in Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2253-51 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 13x**
Ev.Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 117

2253-52 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 117

2253-53 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **10. Sep. – 05. Nov., 7x**
Schwarzburgschule (Eingang über Schwarzburgstr.); € 63

2253-54 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 8x**
Schwarzburgschule (Eingang über Schwarzburgstr.); € 72

Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze sind mit ihren schönen Melodien beliebt. Sie erlernen zum einen einige Basistänze. Zum anderen widmen Sie sich leichten und auch anspruchsvolleren Variationen des berühmten Sirtaki, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas", nach der Musik von Mikis Theodorakis. Am Ende lernen Sie auch den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz der Metzger, kennen.

2257-51 Nord *Jens Klüsche*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft ‚krummen" Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich, und manchmal mit sich steigerndem Tempo, aneinandergereiht werden. Der Workshop ist auch für Pädagog:innen interessant.

2258-51 Nord *Jens Klüsche*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Discofox

NEU im Programm

Discofox hat seinen Ursprung in den 60er Jahren, entwickelt aus dem Foxtrott in Amerika. Es wurden weitere Elemente aus unterschiedlichen anderen Tanzarten, wie etwa dem Swing oder Boogie-Woogie hinzugefügt. Diese Kombination war die Geburt des Discofox´. Sie erlernen erste Schritte und einfache Figuren sowie ein Führen und Geführt werden. Weiter schulen Sie Ihren Hörsinn um verschiedene Takte und Musikstücke zu erkennen und entsprechend zu vertanzen.
Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte als Paar anmelden.

2259-51 *Swen Moudry*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Salsa

Salsa hat seine Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas, wie z.B. auch der Son, Mambo, Cha Cha Chá und Rumba. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl.
Dieser Workshop bereitet Sie auf die ersten Schritte und Bewegungen vor. Außerdem wird Ihr Musikverständnis gefördert. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte als Paar anmelden. Ersatzschuhe und etwas zum Trinken bitte mitbringen.

2260-51 *Swen Moudry*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Schottischer Tanz für Anfänger:innen

Scottish Country Dancing ist eine moderne Form des britischen Gesellschaftstanzes aus dem 18. Jahrhundert. Es fördert den ganzen Menschen: auf einer physischen, mentalen und sozialen Ebene. Getanzt wird in Gassen oder Square Sets zu mitreißender schottischer Musik. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Schritte und Figuren sowie einige Tänze aus dem großen Repertoire dieser lebenden Tanztradition.
Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: weiche Schuhe (Gymnastik-, Ballett- oder Jazzschuhe) und bequeme Kleidung. Einzelanmeldung möglich.

2261-51 West *Anselm Lingnau*
Sa, 14.00 – 18.15 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr,
23. Nov. + 24. Nov., 2x
BIKUZ Sporthalle; € 48

Leichte Folkloretänze

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende Kreistänze verschiedener Länder (z.B. Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien, Russland) erlernt. Es sind Tänze, die man sehr schön bei Festen oder z.B. auch in der Schule einsetzen kann. Daher ist der Workshop besonders auch für Pädagog:innen interessant. Beide Tage haben unterschiedliche Programme und können einzeln besucht werden.

Teil 1

2262-51 West *Jens Klüsche*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24

Teil 2

2262-52 West *Jens Klüsche*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24

Musik

Geh mal wieder ins Konzert

An vier Abenden gehen wir gemeinsam in die Alte Oper ins Konzert. Erleben Sie eine anregende Auswahl ganz unterschiedlicher Konzerte. Zu jedem Werk erhalten Sie eine einstündige Einführung in der VHS. Gut vorbereitet steht dann dem Musikgenuss nichts mehr im Wege.

Die Konzertkarten erhalten Sie bei der ersten Einführung.
Weitere Informationen zu den Konzerten entnehmen Sie bitte der Homepage der Alten Oper.
Die Materialkosten beinhalten die vergünstigten Konzertkarten.

2302-90 ⓘ *Diana Cemeryte*
20. Sep. – 18. Nov., 4x
Einführung: VHS Sonnemannstraße
Konzert: Alte Oper Frankfurt
€ 40, Mat. Kosten € 60

Fr, 20. Sep.: Amazônia, Orchesterkonzert mit Fotos von Sebastião Salgado
Villa-Lobos, Prelúdio aus: Bachianas Brasileiras Nr. 4; Philip Glass, Metamorphosis aus: Aguas da Amazonia, Villa-Lobos, Suite Floresta do Amazonas
hr-Sinfonieorchester: Simone Menezes, Leitung; Camila Provenzale, Sopran; Sebastião Salgado, Fotografien
Einführung: 18.00 – 19.00 Uhr, Konzert: 20.00 Uhr

So, 27. Okt., Münchner Philharmoniker
Polonaise aus: Eugen Onegin, Rachmaninow, Rhapsodie über ein Thema von Paganini op. 43, Rimski-Korsakow, Scheherazade op. 35
Münchner Philharmoniker: Tugan Sokhiev, Leitung, Alexandre Kantorow, Klavier
Einführung: 17.00 – 18.00 Uhr, Konzert: 19.00 Uhr

Mi, 30. Okt.: Alexander Gadjiev, Klavier
Musica ricercata Nr. 1 und 2, Corigliano, Fantasia on an ostinato, Beethoven/Liszt, Allegretto aus: Sinfonie Nr. 7 A-Dur op. 92 (Transkription von Franz Liszt), Liszt, Funérailles, Chopin, Préludes op. 28 (Auswahl), Scriabin, Sonata Nr. 9 op. 68 „Schwarze Messe“, Beethoven, Eroica Variationen op. 35
Alexander Gadjiev, Klavier
Einführung: 18.00 – 19.00 Uhr, Konzert: 20.00 Uhr

Mo, 18. Nov.: 2 × hören: Schubert
Schubert, Arpeggione-Sonate a-Moll D 821
Anastasia Kobekina, Violoncello, Mariia Kurtnina, Klavier, Dr. Markus Fein, Moderation
Einführung: 18.00 – 19.00 Uhr, Konzert: 20.00 Uhr

In Kooperation mit der Alten Oper Frankfurt.

ALTE OPER
FRANKFURT

Musik ist eine Offenbarung

Geh mal wieder ins Konzert! Das ist aktuell mein Kurs an der VHS Frankfurt für alle, die die Musikwelt kennenlernen oder neu entdecken möchten. Gemeinsam besuchen wir Konzerte der Alten Oper. In einer Vorbesprechung erfahren die Teilnehmenden spannende Geschichten aus dem Leben der Komponist:innen und über den historischen Hintergrund der Musikstücke. Da ich selbst Komponistin bin, kenne ich mich natürlich in der Musikgeschichte und auch in zeitgenössischer Musik aus.
Nach einer Ausbildung in Musiktheorie am Konservatorium studierte ich an der Litauischen Musikakademie Komposition und an der Goethe-Universität in Frankfurt Musikwissenschaft. Musik ist eine Offenbarung. Meine Musikliebe und Begeisterung an andere zu vermitteln, war schon immer mein größter Wunsch.

Diana Čemerytė

Stimmbildung

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Verbesserte Atemtechnik und eine bewusste Körperhaltung helfen dabei, eigene Resonanzen zu nutzen. Artikulation, Klangwahrnehmung und die Fokussierung der Stimme werden im kontinuierlichen Training gefördert.
Ziel ist es, einen bewussten und sensiblen Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln, zu pflegen – und das Gelernte im gemeinsamen Gesang anzuwenden.
Für alle, die gerne zu Hause oder im Chor singen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe

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

2321-55 *Philipp Höhler*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **30. Sep. – 18. Nov., 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 63

2321-57 *Philipp Höhler*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 35

2321-58 *Philipp Höhler*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 35

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

Notenlesen, Tonleitern, Akkorde …

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u. a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.
Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-50 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 10

2330-52 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Sep. – 25. Sep., 4x**
Online; € 54, Mat. Kosten € 10

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.
Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-54 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 10

Online: Effektiv Üben – Superlearning für Musiker:innen

Unter Einbeziehung neuer Forschungsergebnisse zeigen wir Ihnen Tricks und Methoden, mit deren Hilfe Sie die Zeit am Instrument effektiver gestalten können – mehr Freude am Üben inbegriffen!

Themen sind:
- Das Lernen lernen, wie es unserem Gehirn wirklich entspricht
- Das richtige Mindset und der Unterschied zwischen Strategien und Techniken
- Persönliche musikalische Ziele definieren und konkrete Schritt-für-Schritt-Strategien, um sie auch zu erreichen
- Umgebungsoptimierung und der Übe-Kreislauf
- Motivation, Flow und die Rolle des „richtigen" Lehrenden
- Kreatives Üben und Vermeidung von Ablenkungen
- Unentbehrliche (und ungewöhnliche) Übe-Werkzeuge, die das Lernen verbessern

Geeignet für alle Spielniveaus und Instrumente. Sie erhalten Umsetzungs-Ideen für Ihr spezielles Instrument. Die Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-56 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. Okt. – 23. Okt., 3x**
Online; € 40, Mat. Kosten € 10

Online: Songwriting leicht gemacht

Sie möchten Songs schreiben, finden aber keinen Anfang? Oder Sie haben Ideen für einen Text oder eine Melodie, wissen aber nicht, wie daraus ein ganzer Song entstehen kann? Hier lernen Sie die Grundlagen des Songwritings sowie verschiedene Herangehensweisen ganz praktisch: Jeder Teilnehmende erarbeitet Ideen für Songs, von denen er dann unter Anleitung eine ausarbeitet. Inhalte sind:
- Songformen und -aufbau,
- Songtexte und Reime
- Melodien und Akkordfolgen
- Arrangements, Hooks und Riffs
- Nützliche Hilfsmittel zum Schreiben und Aufnehmen Ihrer Songs

Sie schreiben nicht nur einen fertigen Song, sondern werden mit dem Gelernten auch in der Lage sein, viele weitere Songs zu schreiben.
Das Tempo des Kurses wird an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Bitte bereithalten: (Begleit-)Instrument falls vorhanden
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-60 *Andi Saitenhieb*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **10. Okt. – 07. Nov., 5x**
Online; € 67, Mat. Kosten € 10

Altblockflöte

für Anfänger:innen

Interessierte können sich mit den Grundlagen des Altblockflötenspiels vertraut machen: Atemführung, Artikulation und Grifftechnik werden bald keine Fremdwörter mehr sein! Das gemeinsame Musizieren steht dabei von Anfang an im Zentrum. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.
Quereinstieger:innen nach vorheriger Rücksprache willkommen!

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer

Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

2331-50 *Sabine Kühnert*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 12x**
Klingerschule; € 160

Aufbau

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Spiel auf der Altblockflöte ausbauen: Neben dem „Handwerkszeug" Atemführung, Artikulation und Grifftechnik sowie Erweiterung des Tonvorrats steht dabei das gemeinsame Musizieren im Zentrum.
Grundlegende Notenkenntnisse werden im Kurs vorausgesetzt.
Quereinstieger:innen nach vorheriger Rücksprache willkommen!

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer

Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

2331-52 *Sabine Kühnert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 147

Blockflöte

Ensemble

Blockflötenspielende sind eingeladen, mehrstimmig durch alle Stilepochen zu musizieren und dabei zugleich ihre musikalischen und technischen Möglichkeiten auf dem Instrument zu erweitern. Alle Größen der Blockflötenfamilie sind willkommen, ganz besonders auch tiefe Flöten.
Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse auf mindestens einer Blockflötengröße und Notenkenntnisse

Bitte mitbringen: eigene Blockflöte(n) und Notenständer

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

2331-54 *Sabine Kühnert*
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 147

Saxophon

Ensemble

Saxophonspielende mit mehrjähriger Praxis und mit Freude am gemeinsamen Musizieren erarbeiten in einer kleinen Gruppe Stücke für mehrere Saxophone und erweitern ihr Repertoire. Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

2332-50 *Wael Amin*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 18. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 286

Mundharmonika/Blues Harp

zum Kennenlernen

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Wir vermitteln Ihnen, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending"), die richtige Atmung und einen guten Ton. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-50 ⓘ *Linda Krieg*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **05. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

2340-51 ⓘ *Linda Krieg*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Aufbau

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending" (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z. B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-52 *Linda Krieg*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. Diese zwei Tage bieten Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels praktisch zu erlernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt, damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Sie erfahren, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuleben.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken und, wenn vorhanden, ein eigenes Didgeridoo Originalinstrumente aus Australien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Leihgebühr: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2342-50 *Matthias Eder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Cajòn

Die Cajón (auf Deutsch: Kistentrommel) stammt aus Peru und bildet eine perfekte Schnittstelle aus Percussion und Schlagzeug. Der Kurs richtet sich an alle, die das Instrument kennenlernen und etwas Neues ausprobieren möchten. Dank der leichten und spielerischen Lehrmethode des Kursleiters können Teilnehmende schon nach wenigen Minuten verschiedene Rhythmen gemeinsam „a capella" in der Gruppe spielen. Im Anschluss wird der erlernte Rhythmus zusammen mit moderner Musik gespielt. Auch Rhythmus-Variationen stehen auf dem Programm.

Inhalte:
- Einführung in Grundschläge (Bass, Ton, Tipp)
- Einführung in 4/4 Grooves (Populäre Musik)
- Cajòn spielen mit moderner Musik
- Einführung in die „Hand to Hand"-Technik

Von Tuten und Blasen …

… und was beides unterscheidet, habe ich nach 40 Jahren eigener Praxis mit Blockflöten, Gemshörnern und anderen historischen Holzblasinstrumenten mittlerweile ein wenig mehr als nur eine Ahnung. Und doch finde ich noch immer so viel Neues zu entdecken im riesigen Repertoire „alter" und „neuer" Musik oder den Möglichkeiten meines ganz eigenen musikalischen Ausdrucks! Bei dieser Entdeckungsreise begleite ich auch die Teilnehmenden in meinen Kursen leidenschaftlich gern – ob sie sich seit langem mit der Blockflöte beschäftigen oder sie (wieder) neu entdecken wollen. Ich möchte neugierig machen auf die Vielfalt des Instruments und mit Tipps zum „Handwerkszeug" dazu beitragen, dass jede:r mit Spielfreude den eigenen Klang finden und souverän ins Ganze einbringen kann.

Sabine Kühnert

Bitte eine bequeme Hose tragen. Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-50 *Khodadad Bahmani*
So, 13.00 – 15.30 Uhr, **19. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29, Mat. Kosten € 10

Djembé

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas: Wir tauchen ein in die afrikanische Kultur und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennen. Dabei können wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und bereits geübte Trommler:innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung erweitern. Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente verliehen werden.

Leihgebühr: € 10 für den Tagesworkshop; € 50 für den fortlaufenden Kurs (im Kurs zu zahlen)

2344-50 West *Kiere Diallo*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 31. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 35

2344-52 West *Kiere Diallo*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Kompakt am Wochenende

2344-54 West *Kiere Diallo*
Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 29

2344-55 *Kiere Diallo*
Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

Ukulele

zum Kennenlernen

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-50 West *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2350-51 Nord *Norbert Enz*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

2350-52 *Norbert Enz*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Aufbau

Für Ukulele-Interessierte, die ihre Spielfertigkeiten an einem kompakten Spieltag erweitern möchten und neue Anregungen suchen. Erarbeitet werden komplette Songarrangements aus dem Pop-/Rockbereich. Dazu gibt es je nach Interessenlage der Teilnehmer:innen Übungen rund um Schlagmuster und Akkordtechnik, Informationen zum Instrument sowie empfehlenswerte Onlineangebote. Die erworbenen Kenntnisse aus dem Workshop ermöglichen einen Einstieg in den fortlaufenden Ukulelespielkreis „UKEsongs" der VHS.
Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-54 *Norbert Enz*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Liedbegleitung

NEU im Programm

Erweitern Sie Ihr Repertoire auf der Ukulele: Mit einfachen Akkordfolgen, Rhythmen und Schlagmuster lernen und üben Sie hier das Begleiten von Songs aus Rock, Pop und Folk. In lockerer Atmosphäre steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund, und Sie erhalten Tipps zum gleichzeitigem Singen und Spielen – und können dies natürlich auch gleich ausprobieren!
Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele, flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden

Bitte mitbringen: Ukulele

Zusatzkosten: ca. 2–3 € für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2350-56 West *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Spezial: Christmas Songs

Ein anregender Mix von mehr oder weniger traditionellen Weihnachtsliedern zur Einstimmung auf die Adventszeit oder zur Vorbereitung des Musizierens unter dem Baum: in lockerer Atmosphäre spielen wir Stücke z.B. von John Lennon oder hawaiianische Melodien, bei denen der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht. Da wir allein aufgrund der Liedauswahl sicher nicht in Besinnlichkeit versinken, ist der Workshop auch für bedingt weihnachtsbegeisterte Menschen bestens geeignet, die Interesse am Ukulele-Spiel haben.
Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

Zusatzkosten: € 6 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-58 *Norbert Enz*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Ukulelenensemble „UkeSONGS"

Ensemble 1

In den Ensembles liegt der Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Spiel bereits bekannter Songs und der Erarbeitung von Songarrangements mit z.B. verschiedenen Stimmen, Formteilen, Schlagmustern, Übergängen und Riffs. Die Songs und das zugehörige Material sind bekannt. Individuelle Vorbereitung auf die Termine ist keine Voraussetzung, erhöht aber das Vorankommen deutlich.
Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-60 *Norbert Enz*
Di, 17.30 – 19.15 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 73

Ensemble 2

In den Ensembles liegt der Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Spiel bereits bekannter Songs und der Erarbeitung von Songarrangements mit z.B. verschiedenen Stimmen, Formteilen, Schlagmustern, Übergängen und Riffs. Die Songs und das zugehörige Material sind bekannt. Individuelle Vorbereitung auf die Termine ist keine Voraussetzung, erhöht aber das Vorankommen deutlich.
Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse auf der Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen allen offenen Akkorden, stolperfreies Spielen komplexer Schlagmuster und erste Erfahrungen im Fingerpicking

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-62 *Norbert Enz*
Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

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.

2352-50 *Michael Bernschneider*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Klingerschule; € 117

2352-52 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 117, Mat. Kosten € 5

Aufbau I

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger:innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-50 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 117, Mat. Kosten € 5

Aufbau II

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier weiter in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-50 *Michael Bernschneider*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Klingerschule; € 117

für Fortgeschrittene

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-55 Nord *Tillman Suhr*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 117, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre

Grundlagen

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

Bitte mitbringen: Gitarre

2355-50 West *Oliver Kramer*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

Aufbau

Für diejenigen, die bereits einen Kurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger:innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitpattern bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

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

2355-52 *Oliver Kramer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 117

Kompakt am Wochenende

Für Autodidakt:innen und Wiedereinsteiger:innen. Wenn Sie bereits Gitarre spielen oder gespielt haben, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten reaktivieren und erweitern wollen und auf ein solides Fundament stellen möchten, sind Sie hier richtig. Anhand von Pop- /Rock- und Folk-Songs werden einfache Akkorde, Rhythmen und Spieltechniken erklärt und fundiert vermittelt. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps für ein effizientes und zeitsparendes Üben. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für den Aufbau-Kurs „Liedbegleitung" im folgenden Halbjahr.

Bitte mitbringen: Gitarre

2355-55 *Oliver Kramer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.
Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-50 Süd *Bernd Egon Jensen*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 96

Gitarrentechnik

NEU im Programm

am Beispiel des Klassikers „House of the Rising Sun"

Ein zeitloser Klassiker, der in zahlreichen Interpretationen und Variationen existiert: anhand der ikonischen Akkordfolge von „House of the Rising Sun" beschäftigen wir uns mit verschiedenen Gitarrentechniken. Wir untersuchen Zupf- und Anschlagsmuster, harmonische Variationen, Akkorderweiterungen und -alternativen und Barré-Techniken, darüber hinaus das CAGED-System, Tonleitern sowie Songstrukturen, Intros und Endings. Die praktische Umsetzung dieser Techniken vermittelt ein Verständnis für die vielfältigen Möglichkeiten des Spiels auf der akustischen Gitarre.
Voraussetzung: Fortgeschrittene Spielpraxis auf der Gitarre

Bitte mitbringen: Akustikgitarre

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2357-50 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Melodische Improvisation auf der Gitarre

NEU im Programm

Eine Einführung in die faszinierende Welt der Improvisation mit Schwerpunkt auf Melodik, Harmonik und Rhythmik: Durch praktische Übungen und Anleitungen lernen wir Skalen, Arpeggios und Phrasierungstechniken anzuwenden, um Melodien zu kreieren, die sowohl technisch anspruchsvoll als auch emotional ansprechend sind. Voraussetzung: Fortgeschrittene Spielpraxis auf der Gitarre

Bitte mitbringen: Gitarre

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2357-52 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Online: Blues-Gitarre für Anfänger:innen

Sie sind Gitarren-Neuling oder haben schon ein paar Vorkenntnisse und wollen einen Einstieg in den Blues finden? Lernen Sie die verschiedenen Bluesformen und die bluestypischen Begleitungen. Was ist ein Shuffle? Was ist ein Blues-Schema? Wie kann man spontan in Sessions zusammenspielen, zur CD spielen oder etwas heraushören? Sie lernen alle wichtigen Spieltechniken der Gitarre kennen und wie man sie passend einsetzt. Und Sie werden von Anfang an zu Bluesklassikern mitspielen!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse auf der Gitarre sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Alle werden dort abgeholt, wo sie sich musikalisch gerade befinden.

Bitte bereithalten: Gitarre (es können sowohl elektrische als auch akustische Gitarren verwendet werden)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2358-50 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **30. Okt. – 27. Nov., 5x**
Online; € 67, Mat. Kosten € 10

Online: Jazz- und Swing-Gitarre – die Basics

Ein leichter Einstieg für Gitarrespielende mit Grundkenntnissen

Swing und Jazz müssen nicht kompliziert sein. Hier lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten einfachen typischen Jazz-Akkorde und Swing-Rhythmen und einen leichten (!) Einstieg in die Improvisation. Der Workshop ist äußerst praxisorientiert: Mit jedem neuen Akkord spielen Sie sofort einen einfachen Jazz-Standard und improvisieren über diese Akkordfolge. Mit diesen Kenntnissen können Sie anschließend unzählige Standards spielen.
Keine Jazz-Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist aber nicht für absolute Gitarren-Einsteiger:innen, Sie sollten schon ein paar Akkorde und Rhythmen spielen können.

Bitte bereithalten: Gitarre

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2358-52 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. Jan. – 29. Jan., 4x**
Online; € 54, Mat. Kosten € 10

Classic Rock Guitar Riffs

Spielen Sie die besten Songs und Gitarren-Riffs

Wir lernen im Workshop die besten Original-Riffs von einigen der absoluten Kracher dieses Genres: Cream, Deep Purple, AC/DC, Led Zeppelin, Lenny Kravitz, Jimi Hendrix usw. Auf Wünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen.
Vorkenntnisse: Sie sollten bereits einige Akkorde (z.B. Power-Chords), einfache Melodien oder Riffs spielen können.

Bitte mitbringen: Gitarre (es können sowohl elektrische als auch akustische Gitarren verwendet werden)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2358-55 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 10

Jazz und Pop

Arrangements für die Gitarre

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

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-70 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Folkmusik-Ensemble

Wir spielen traditionelle Folkmusik, hauptsächlich westeuropäischer Regionen: Je nach Besetzung z.B. Tänze aus der Bretagne, Session-Stücke irischer Pubs, Dudelsackmelodien aus dem spanischen Galicien oder fränkische Wirtshausmusik. Außerdem kann es auch den einen oder anderen Abstecher in die Klezmer-Musik geben. Willkommen sind alle Instrumente für Melodiespiel, Begleitung oder Rhythmus. Wir lernen ein vielfältiges Repertoire kennen, machen Erfahrungen im Zusammenspiel und erlernen, wie man durch abwechslungsreiche Arrangements alten Melodien neuen Groove verleiht. Aufgelockert durch Tanz und gelegentlich durch Gesang ergänzt, wird das Wissen um Folkmusik erweitert und auf umfassende Weise erfahrbar gemacht.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.

Voraussetzung: Spielpraxis auf dem eigenen Instrument.

2360-50 *Torsten Dreher*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 11.00 – 16.30 Uhr,
05. Sep. – 26. Jan., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 5

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.
Wenn Sie wegen einer Behinderung oder Einschränkung 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

Fotografie

Fotografieren lernen

Mit dem Smartphone fotografieren

Die Alternative zum Fotoapparat?! Wir beschäftigen uns mit Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der Fotografie mit dem Smartphone. Welche Unterschiede gibt es und wie wirken sie sich aus? Fotografisches Grundlagenwissen schafft auch hier die Basis für außergewöhnliche Fotos. Mit praktischen Übungen vor Ort setzen wir Gelerntes direkt um.

Beispielthemen aus dem Kursinhalt:

- Grundeinstellungen der Foto-App und Kamerafunktionsmöglichkeiten
- Foto-Apps für zusätzliche Einstellmöglichkeiten
- Grundlagen zu Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO
- Bildgestaltung und Bildaufbau
- Objektive: Möglichkeiten und Auswirkungen
- Bilddatenübertragungswege auf andere Medien
- Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
- Praktisches Zubehör: Display und Handyschutz, Haltesysteme, Stative, Fernauslöser
- Fazit: Smartphone, Kamera oder beides?

Die Materialkosten beinhalten umfangreiche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone mit Ladekabel

Fokus auf Android

2402-50 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-52 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Fokus auf iOS/iPhone

2402-54 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **08. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-56 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Viele nutzen heutzutage hauptsächlich das Smartphone zum Fotografieren. Es hat zwar einige Einschränkungen, ist aber immer dabei. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wo liegen seine Stärken und Schwächen? Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen Übungen während einer Fotoexkursion um. Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert.

Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladekabel. Bitte vor dem Kurs die kostenlose App Snapseed installieren.

2402-60 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Fokus Bildgestaltung

Entscheidend für ein gutes Foto ist der „fotografische Blick". Wir widmen uns intensiv den entscheidenden Faktoren wie Bildaufbau und Blickwinkel, dem Bildausschnitt, Format, Vorder- und Hintergrund, Wirkung von Formen und Farben. Weitere Gestaltungsmittel wie den goldenen Schnitt, Drittelteilung etc. lernen wir kennen. Praktische Übungen laden ein, das neu Entdeckte und bestehendes Wissen gleich umzusetzen und damit seine Fotografie zu erweitern.

Bitte mitbringen: Vollgeladenes Smartphone (Android oder iPhone) Powerbank falls vorhanden. Auch andere Kameras sind willkommen.

2402-62 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Kamera und Zubehör passend zu Ihrer Fotografie

NEU im Programm

Übersicht, Wissen und Informationen

Das Angebot auf dem Foto-Markt ist riesig und unüberschaubar. Mit gezielten Fragen lernen wir, wie wir uns in diesem Dschungel zurechtfinden und Angebote rund um Fotoausrüstungen gut einschätzen können. Was macht für unsere Fotografie und unser Vorhaben Sinn? Welche Kriterien bestimmen die Ausstattung? Im Kurs erhalten Sie Informationen und Wissen zu folgenden Themen:

- Kameraarten: Kompakt- Bridge-, System- oder Spiegelreflex, Smartphone
- Objektivarten z.B. Weitwinkel, Tele, Makro, Festbrennweite, Zoom, ihre Eigenschaften und Eignung für welchen Zweck
- Filter als sinnvolle Ergänzung zum Objektiv
- Stativ – Garant für scharfe Fotos
- bequeme und sichere Tragesysteme
- Transport-, Wetter- und Diebstahlschutz
- Stromversorgung, Speicherkarten und Datensicherungsmöglichkeiten

Die Materialkosten beinhalten umfangreiche Kursunterlagen.

2403-50 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung

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 Bildergebnissen.

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

2403-51 Nord *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 80

Fotografische Grundlagen für alle Kameratypen

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 Belichtungszeit, Autofokus, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für schönere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Zusätzlich zum Grundlagenwissen haben Sie Gelegenheit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Ausrüstung, bequeme Tragesysteme. On Top erhalten Sie jede Menge Tipps und Anregungen für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie. Die Materialkosten beinhalten umfangreiche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

2403-54 West *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

2403-55 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

2403-56 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

für Spiegelreflex- und Systemkameras mit Exkursion in Frankfurt

2404-51 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Sep. – 29. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Aufbau

„Fake Pictures" in Theorie und Praxis

Fotografie und die Manipulation durch Bilder – Bildungsurlaub

Das anfangs als wahr und objektiv geltende Medium der Fotografie wurde schon immer als manipulative Waffe eingesetzt. Die Möglichkeiten der Manipulation, sowohl an wie auch mit Fotos, untersuchen wir genauso wie das Ideal der „Veränderbarkeit der Welt durch Fotografie". Wir befassen uns mit der historischen Entwicklung der Bildmanipulation und analysieren mehr oder weniger bekannte, gefälschte und gestellte Beispiele sowie den fotografischen Katastrophenjournalismus. In der Auseinandersetzung mit ausgewählten Materialien und der aktuellen Medienberichterstattung versuchen wir, eine eigene differenzierte und reflektierte Haltung zu dem Thema zu erarbeiten. Vor allem suchen wir in einem Praxisteil Motive in unserem Umfeld und manipulieren selbst Realität mit Mitteln der Kamera – ganz ohne Bildbearbeitung, aber weit entfernt vom Original.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera, Speicherkarte, geladene Akkus

2406-12 BU *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Neue Sicht auf die Fotografie durch Alte und Neue Meister

mit Exkursion ins Städel

Was können Fotografierende von Rubens, van Gogh oder Liebermann lernen? Bei einem ersten Termin im Städel Museum betrachten und entschlüsseln wir die noch heute geltenden bildnerischen Merkmale der Meisterwerke verschiedener Genres. Dabei werden Fragen behandelt wie Bildsymbolik, Goldener Schnitt, Vorder- und Hintergrund zur Verstärkung der Aufmerksamkeitsebene oder Licht als ordnendes bis theatralisches Element. Die Genres sind vor allem Porträt und Landschaft. Der zweite Termin steht ganz im Zeichen der praktischen Umsetzung bei individueller Beratung und gemeinsamer Bildbesprechung.

Bitte mitbringen: Für den praktischen Teil Kamera, ggf. mehrere Objektive, Blitz oder Aufheller, Akkus und falls nötig Bedienungsanleitung

2408-50 *Detlef Sundermann*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
26. Sep. + 29. Sep., 2x
Treffpunkt: Städel Museum Foyer, Schaumainkai 63; € 62, Mat. Kosten € 3

Online: Mit der Kamera sehen – Farbe, Form und Fokus im Bild

Kreative Motivsuche und Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie

Wir befassen uns mit gestalterischen Komponenten des Bildes und schärfen unseren fotografischen Blick: Was entdecke ich, wenn ich Rot sehe? Was macht die Dramatik eines Gänseblümchens im Gegenlicht aus? Wie bringt ein Bild etwas „auf den Punkt"? Und: Wie kann etwas, das nur in meinem Kopf existiert, meinen Blick fesseln? Wir beschäftigen uns mit all diesen Fragen und lernen dabei, wie wir durch Farben, Formen, Ausschnitt und Blickwinkel ausdrucksstarke Bilder schaffen. Dabei entwickeln wir eine kreative Herangehensweise an mögliche Motive. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischen Übungen und anschließender Bildbesprechung. Bitte bei den Terminen flexibel sein, die Termine variieren von der Dauer zwischen 1-2 Stunden. Dies wird zu Beginn des Kurses besprochen.

Bitte Kamera bzw. Smartphone bereithalten.

2408-52 *Almut Riebe*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Okt. – 19. Nov., 6x**
Online; € 60

Outdoor- und Reisefotografie

Wir beschäftigen uns ausführlich mit den speziellen Anforderungen und Möglichkeiten der Outdoor- und Reisefotografie. Neben grundlegenden Fragen zur Kameratechnik, Fotoausrüstung und Bildgestaltung widmen wir uns folgenden Themen:

- Vorbereitung, Reiseplanung, Ausrüstungs-Check
- Vorteile von Kamerasystemen für Ihre Reise
- Objektive und deren Einsatzmöglichkeiten
- Foto-Apps – die praktischen Helfer
- sinnvolles und bewährtes Fotozubehör wie Filter, Stative, usw.
- Bequeme praxistaugliche Kamera-Tragesysteme
- Klima-, Transport- und Diebstahlschutz
- Stromversorgung und Bilddatensicherung
- Versicherungen, Wartung und Pflege der Ausrüstung

Die Materialkosten beinhalten umfangreiche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte. Auch Smartphones sind willkommen!

2408-54 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

Portraitfotografie

Grundlagen

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Portrait, das aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Portraitfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten. Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf:in und Modell.

Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven und Blitzgeräte falls vorhanden

2408-56 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Vom spontanen Portrait zur Inszenierung mit Accessoires und Lichteffekten

Die Porträtfotografie zeigt ein Gesicht, den Menschen im Ganzen oder eine Gruppe. Vor allem aber geht es darum, Stimmungen, Launen, Aspekte und Gefühle im Bild festzuhalten. Wir zeigen Beispiele und Herangehensweisen und thematisieren Begriffe wie die Schokoladenseite, den besonderen Moment, sprechende Augen sowie typische Gesten und Mimik. Themen sind ausgehend vom klassischen Portrait, der Mensch von der Totale bis zum amerikanischen Portrait, sowie das Recht am eigenen Bild. Wir fotografieren uns gegenseitig und besprechen eine Auswahl der Bilder während des Kurses.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus und, falls vorhanden, eigene Lichtquellen (Blitz, LED-Dauerlicht…) und Reflektoren

2408-58 *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Do, 18.00 – 21.45 Uhr, **30. Jan. – 13. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 92

Kreatives Blitzen

Aufgeblitzt: Mit dem Blitzlicht lassen sich Motive ins richtige Licht rücken und Farben zum Leuchten bringen! Aber wie? Wollen Sie wissen, wie man ein Blitzgerät auch bei hellem Tageslicht sinnvoll einsetzt und welche Effekte sich noch damit erzielen lassen? Lernen Sie den Einsatz Ihres Blitzgerätes grundlegend kennen und probieren Sie es praktisch aus. Sie beschäftigen sich mit der Belichtungsmessung beim Fotografieren und der Einstellung der Blitzhelligkeit. In Theorie und Praxis entdecken Sie die vielfältigen und überraschenden Möglichkeiten und deren kreativen Nutzen: von der klassischen Gegenlichtaufnahme über indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht bis hin zum experimentellen Umgang mit Licht.

Bitte mitbringen: Kamera und externes Blitzgerät; voll geladene Akkus und Batterien, Bedienungsanleitungen zu den Geräten. Teilnehmenden ohne externes Blitzgerät kann der Kurs als Orientierung für eine Kaufentscheidung dienen.

2408-60 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Fotografische Entdeckungsreisen

Foto-Safari

Palmengarten und Schmetterlingshaus

Farben, Formen, Strukturen und die vielfältige heimische Tierwelt erwarten uns: Der Palmengarten bietet alles, was das Herz begehrt. Gemeinsam entdecken wir die überwältigende Schönheit der Natur und zaubern sie auf unsere Fotos.

2412-52 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Sep., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 40

Natur-, Landschafts- und Wildlife-Fotografie

Eine Naturwelt voller Überraschungen und Schönheit erwartet uns direkt vor unserer Haustür. Wir treffen Enten, Gänse, Eisvögel, Graureiher, Schwäne, Kormorane, Nutrias, Eichhörnchen und Co eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaftskulisse.

2412-54 ⓘ *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 40

Industriefotografie

in der ehemaligen P.P. Heinz-Ölfabrik Fabrik in Sachsenhausen

NEU im Programm

Für einen Abend öffnet uns die ehemalige P.P. Heinz-Ölfabrik in Sachsenhausen die Pforten: Bevor die Fabrik zu einem Kulturgebäude umgebaut und erneuert wird, bietet sich so die Gelegenheit letzte fotografische Zeugnisse zu schaffen. Eine Einführung zur Industriegeschichte in Frankfurt sowie zu dem besonderen Ort erfolgt am ersten Abend (bitte die Kamera bereits mitbringen), so dass sich dann am zweiten Termin auf die Räume und das Gelände der ehemaligen Ölfabrik konzentriert werden kann. Der letzte Abend dient einer ausführlichen Bildbesprechung. Die Materialkosten sind für eine Führung in der Fabrik (Erlös dient der Förderung musikbegabter Kinder und Jugendlicher aus prekären Verhältnissen)
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: digitale oder analoge Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten

2412-60 *Anouchka Olszewski*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **09. Sep.**
Mi, 17.30 – 20.30 Uhr, **11. Sep.**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **25. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 15

Architekturfotografie zwischen Brutalismus und High Tech

Vom Rathaus Offenbach bis zu utopischen Betonkirchen

In den 60er und 70ern spiegelten sich gesellschaftliche Utopien auch in Design, Architektur und Städtebau und wurden in radikalen Entwürfen umgesetzt. Baustile wie der Brutalismus sind heute umstritten, üben aber gerade auf Fotografierende eine große Faszination aus. Wir lernen, mit welchen technischen Tricks wir atmosphärisch starke Bilder von diesen Motiven in Frankfurt und Offenbach machen können. Eine sachlich-dokumentarische Herangehensweise ist ebenso denkbar wie eine verfremdende, die mit High-Key/Low-Key oder ungewöhnlichen Kamerapositionen arbeitet. Es wird ausführlich auf gestalterische Fragen eingegangen und zum Abschluss stellen wir eine Serie der besten Aufnahmen her.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, leere Speicherkarte, Laptop falls vorhanden

2412-62 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **13. Sep. – 15. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

Stadt-Bilder mit dem Smartphone

Weg von bekannten Postkartenmotiven hin zu dem, was eine Großstadt ausmacht: Architektur und die dort lebenden und arbeitenden Menschen, vibrierendes Leben, stille Momente und die Vielfalt. Nach einer Einführung am Vorbereitungsabend steht eine Fototour in der Innenstadt an, vorbei auch an fotografisch weniger beachteten Ecken. Den Abschluss macht eine Bildbesprechung, bei der auch Tipps zur Nachbearbeitung am Smartphone oder am PC gegeben werden.
Die Teilnehmenden sollten die Smartphone-/Tablet-Kamera bedienen können und gut zu Fuß sein.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Kamera, falls vorhanden: Zubehör wie „Selfie stick"

2412-64 *Detlef Sundermann*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
25. Sep. + 28. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 57

Abgefahrene Orte

Mit dem Fahrrad auf Motivsuche

NEU im Programm

Wir begeben uns auf eine rund 20 km lange Radtour, die in mehrere Etappen unterteilt ist. In jedem Teilabschnitt bestimmt jeweils ein/e Teilnehmer:in, wo wir einen Stopp einlegen und unsere Kameras auspacken. An diesen Foto-Locations überlegen wir dann gemeinsam, welche Bildmotive sich hier eignen und wie sich diese möglichst attraktiv abbilden lassen. Durch die wechselnden Orte sowie die Anregungen des Kursleiters werden wir herausgefordert, bekannte als auch unerwartete Motive zu entdecken und ins Bild zu setzen. die wir sonst vielleicht übersehen hätten. Eine gute Gelegenheit also, die eigenen fotografischen Kompetenzen auf kreative Weise zu erweitern.
Beim Online-Vorbereitungsabend besprechen wir die Tour und was mitzubringen ist, in der Nachbesprechung schauen wir uns in Präsenz die entstandenen Bilder an.

2412-66 *Ralf Spiegel*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Okt.,**
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **06. Okt.**
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **16.Okt., 3x**
Online; € 70

Fotografieren zwischen Dampflokomotiven und Industriebauten

mit Exkursion zur Museumseisenbahn in Hanau

Eisenbahngeschichte ganz nah: Nach einer Einführung in die Industrie- und Reportagefotografie

fotografieren wir auf dem Vereinsgelände der Museumseisenbahn in Hanau. Dort stehen nicht nur (fahrbereite) Loks und Waggons aus verschiedenen Epochen, dort wird das „rollende Material" auch saniert. Das Areal ist wegen seiner Bauten, wie dem großen Ringlokschuppen, eine historische Besonderheit für sich und bietet interessante Fotomotive. Unterwegs vor Ort werden wir auch Zeit für Bildbesprechungen und Tipps für die Nachbereitung haben.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive und ggf. Blitz und Stativ

2412-72 *Detlef Sundermann*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,
04. Okt. + 05. Okt., 2x
Treffpunkt: Museumseisenbahn Hanau e.V., Heideäcker 1, 63457 Hanau; € 56

(Mein) Sachsenhausen

Frankfurter Stadtteile im Fokus der Kamera

Dieses Mal geht es um den Stadtteil, in dem der Kursleiter seit fast 30 Jahren lebt. Stationen sind: Das Museumsufer, Alt-Sachsenhausen, das Brückenviertel, die quirlige Schweizer Straße, Kirchen und Plätze, die Heimatsiedlung von Ernst May und die Bürgerhäuser um die Holbeinstraße sowie manch „Schmankerl", das nur Bewohner:innen des Viertels kennen. Außerdem begegnen wir Menschen, die wir in ihrer Umgebung portraitieren.
Am Vorbereitungsabend wird mit Bildbeispielen auf diesen abwechslungsreichen Stadtteil eingestimmt. Für den Nachbereitungsabend sollen dann die Teilnehmenden eine kleine Broschüre zu Sachsenhausen mit den eigenen Bildern erstellen.
Die Teilnehmenden sollten über eine Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera verfügen und an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-74 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, 08. Okt.
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt.,**
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Nov., 4x**
Online; € 120

Malen mit Licht

Magische Aufnahmen in der Dunkelheit

Wir experimentieren mit der Langzeitbelichtung unserer Kameras und verschiedenen Lichtquellen. Hierbei wird die Taschenlampe wie ein Pinsel eingesetzt, um einzelne Objekte optisch hervorzuheben und die nächtlichen Motive in ein neues Licht zu setzen. Durch den gezielten Einsatz von Spotlights, Reflexionen oder Gegen- und Seitenlicht entstehen somit „magische" Aufnahmen. Beim Online-Vorbereitunsabend besprechen wir organisatorische Fragen, bei der Nachbereitung in Präsenz schauen wir uns gemeinsam die entstandenen Bilder an.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, Stativ; wenn vorhanden: verschiedene Objektive, Fernauslöser, Taschenlampen

2412-76 *Ralf Spiegel*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. Okt.**
Fr, 20.00 – 23.00 Uhr, **18. Okt.**
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. Okt., 3x**
Online; € 54

Location Frankfurt – Stadtfotografie im Zeichen der Farbe ROT

mit blauer Stunde

Eine spannende fotografische Spurensuche nach der Farbe ROT in Frankfurt: Als Signalfarbe, in faszinierenden Architekturen und Interior Designs, als Hinweis auf Gefahren und auf animierenden Leuchtreklamen des Bahnhofsviertels bei Nacht. Typische Beispiele aus Kunst und Design dienen uns zuvor als Inspiration und diverse technische und gestalterische Tipps und Tricks zeigen, wie die Farbe fotografisch wirkungsvoll eingesetzt werden kann. Wir haben genügend Zeit für ausführliche Bildbesprechungen und zum Abschluss am Sonntag stellen wir als „roten Faden" eine Serie unserer besten Aufnahmen her.
Voraussetzungen: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera. Fahrräder und Laptops sind willkommen.

2412-78 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 11.00 – 19.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **01. Nov. – 03. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

Hessische Landschaften: Zwei fotografische Aspekte

Dieses Spätherbstwochenende führt uns zum einen in den Jossgrund im nördlichen Spessart und am Folgetag werden wir auf der legendären Drei-Burgentour am Rande des Taunus den Sonnenaufgang über Frankfurt fotografieren. Neben der klassischen Landschaftsfotografie stehen Naturdetails und die Architektur der drei Burgen im Fokus. Weitere Aspekte an diesem Wochenende werden die gestalterischen Möglichkeiten der Doppelbelichtung sowie das Ausloten der Frage Schwarzweiß oder Farbreduktion sein. Der Vorbereitungsabend dient

Am Anfang steht das Sehen

… sprich das Erfassen eines Bildes – oder eines Augenblicks beim Portrait – gefolgt von der Bildidee und dem richtigen Moment des Auslösens. Dazu bedarf es Intuition und Handwerk, also eine gute Portion Gestaltungslehre und solides technisches Know-how. Grundkenntnisse der (Kunst)Geschichte der Fotografie können helfen, die Möglichkeiten des Mediums auszuschöpfen. Sicher, sich all dies anzueignen ist auch Mühe – die sich aber lohnt, um mit mehr Spaß und Erfolg ans Fotografieren zu gehen. Dieses „Gesamtpaket" zu vermitteln, fühle ich mich verpflichtet, als gelernter Werbefotograf im Handwerk mit Meisterprüfung, als langjähriger Lehrer und Workshopleiter mit Erfahrung in künstlerischen Projekten. Mit diesem Hintergrund freue ich mich auf eine inspirierende Zusammenarbeit.

Hartmuth Schröder

zur Einstimmung in das Thema, der Nachbereitungsabend der Diskussion unserer Arbeitsergebnisse. Die Teilnehmenden sollten über eine Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera verfügen und an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-80 *Hartmuth Schröder*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, 06. Nov.
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov.**
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Dez., 4x**
Online; € 120

„Street photography" Schwarz-Weiß

NEU im Programm

in der Frankfurter City

Bei der Fotografie von Straßenszenen geht es um das gekonnte Zusammenspiel aus dem Geschehen vor der Linse, dem Licht und der Perspektive. Dafür schulen wir den Blick und gepaart mit etwas Glück können einzigartige Bilder entstehen, die sich von zufälligen Schnappschüssen abheben. Mit der Reduktion auf Schwarz-Weiß-Fotografie fokussieren wir den Blick auf die Bildaussage. Thematisiert werden auch ethische Fragen bei der Fotografie von Menschen sowie Aspekte der DSGVO. Wir fotografieren auf lebhaften Straßenzügen im Ostend, auf der Zeil und rund um die Alte Oper. Die entstandenen Bilder besprechen wir am letzten Abend.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: digitale oder analoge Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, vollgeladenem Akku, leerer Speicherkarte, Stativ, ggf. Wetterschutz, Taschenlampe

2412-84 *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Nov. – 27. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Bilder auf der Straße

NEU im Programm

Exkursionen und Austausch zu unterschiedlichen Bildthemen

Sie suchen auf der Straße nach Motiven, wollen sich auf Bildserien einlassen und sind neugierig auf die fotografischen Interpretationen von Anderen? Sie sind am Austausch interessiert und möchten durch Bildthemen inspiriert werden? Zwei Themen zur Wahl werden in der Online-Vorbereitungsstunde bekannt gegeben und durch Bildbeispiele veranschaulicht. Mit dem gewählten Thema ziehen wir nun los und erhalten nach Bedarf Unterstützung. Nach den Exkursionen treffen wir uns am darauffolgenden Samstag online zur ausführlichen Bildbesprechung und lassen uns von den Fotos der anderen überraschen. Wir tauschen uns aus und werden zu neuen Bildideen inspiriert. Die Kursleiterin gibt Feedback zu Gestaltung, Technik und Anregungen zur Entwicklung einer Serie, etc. Die Kurse können einzeln gebucht werden, eignen sich aber auch als Komplettpaket zur besseren Übung.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenen Akkus, leere Speicherkarte

Riederwaldsiedlung

2412-90 *Ulrike Klaiber*
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Nov.**
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **16. Nov.**
Sa, 18.00 – 20.00 Uhr, **23. Nov., 3x**
Online; € 34

Bornheimer Wohnsiedlungen

2412-91 *Ulrike Klaiber*
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, 29. Nov.,
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, 30. Nov.
Sa, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Dez., 3x**
Online; € 34

Winterlichter

Available Light

Im Rahmen seiner alljährlichen Sonderausstellung wird der Palmengarten im Winter durch unzählige Lichter erhellt. Feste Lichtobjekte wechseln sich mit beweglichen Lichtinstallationen ab und tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Ein außergewöhnliches Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotografierende anzieht – und vor Herausforderungen stellt. Auf die Besonderheiten der Available Light-Fotografie gehen wir am ersten Abend ein. Während des Exkursionstermins im Palmengarten werden vielfältige Aufgaben zu den Lichtinstallationen mit der Kamera umgesetzt. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden, Bedienungsanleitung für die Kamera

Zusatzkosten: Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2412-94 *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00-20.00 Uhr, **11. Dez.**
Mi, 17.00 – 21.00 Uhr, **18. Dez.**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **08. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Winterwunderland

Natur- und Landschaftsfotografie im Winter

Sobald es kalt wird, zeigt sich die Landschaft rund um Frankfurt mit etwas Glück von einer faszinierenden Seite: Frost und Schnee legen sich wie Puderzucker über die Natur. Für Fotografierende bedeutet das eine unglaubliche Fülle an Motiven. Wir beschäftigen uns mit den Herausforderungen bei der Aufnahme, damit der Schnee sauber, die Landschaft verträumt aussieht. Am Einführungsabend thematisieren wir Besonderheiten der Landschaftsfotografie im Winter. Während des Exkursionstermins in einem Frankfurt nahen Höhenzug setzen wir vielfältige Aufgaben mit der Kamera um. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera vorzugsweise mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden.

2412-96 *Anouchka Olszewski*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan.**
Sa, 9.00 – 15.00 Uhr, **18. Jan.**
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **23. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 74

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

Zeichnen

Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: Mind. 2-3 verschiedene Bleistifte (HB, B, u.a.) Radiergummi, Fineliner, Zeichenblock DIN A3, Lineal oder Geodreieick

2512-50 *Tim Köhler*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Sep. – 25. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Aufbau

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger:innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner:innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitung schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.
Voraussetzung: Zeichnerische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Mind. 2–3 verschiedene Bleistifte (HB, B, u.a.) Radiergummi, Fineliner, Zeichenblock DIN A3, Lineal oder Geodreieick

2512-52 *Tim Köhler*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Okt. – 20. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

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.

2513-51 Nord *Anja Trifunovic*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **31. Okt. – 12. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 77

Skizzieren und Zeichnen

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

2513-51 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Zeichnend durch den Alltag mit dem persönlichen Skizzenbuch

Keine Angst vor dem leeren Blatt: Mit Ihrem individuellen Skizzenbuch bleiben Sie am Ball, dokumentieren zeichnerische Ideen und Fortschritte und können aber auch einfach nur drauf los zeichnen – das Skizzenbuch ist nur für Ihre Augen bestimmt! Wir zeichnen drinnen und draußen.

Themen sind:
- Motivationstechniken, um ein Skizzenbuch zu füllen
- Malerische und zeichnerische Techniken, Collage und Mix von Bild und Schrift
- Formate und Formen von Skizzenbüchern sowie Beispiele von Künstler/-innen
- Das perfekte Thema für Ihr Buch (Landschaften oder Menschen, Fantasie oder Collagen, Texte, etc.)

Vor allem können Sie die Angst vor der „unperfekten" Seite verlieren, das Skizzenbuch als Prozess des Lernens ausprobieren und sich gegenseitig inspirieren! Geeignet für alle, die Zeichnen lernen und üben möchten.

Bitte mitbringen: ein oder mehrere Skizzenbücher nach Wahl, vorhandenes Zeichenmaterial wie Bleistifte, Marker, Aquarellfarbe, Kulis, etc., Magazine für Collage

2513-57 *Tim Köhler*
Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Künstlerbücher einfach selbst gemacht

Reise-, Tage- und Notizbücher kreativ gestalten

Nehmen Sie ein Lieblingsthema, persönliche Fotos oder Geschichten zum Ausgangspunkt für ein künstlerisch gestaltetes Buch. Sie lernen leicht umzusetzende Techniken der Collage und der Buchbindung kennen und erhalten Tipps und Hinweise zu weiteren Gestaltungstechniken. Sie lernen eine neue und sehr individuelle Präsentationsform kennen und nehmen am Ende ein erstes Buch mit Ihrem persönlichen Inhalt in Leporello- oder Buchform mit nach Hause.

Material wird teilweise zu Verfügung gestellt, weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Info-Blatt.

2513-60 ⓘ *Asal Khosravi*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 10

Online: Das Naturtagebuch

Spätherbst: Zeichnen von Pflanzendetails und Malen von Naturstimmungen

Zeichnen nach der Natur, ohne Anspruch auf Perfektion oder fotografische Genauigkeit – im Herbst sind es Blätter, Samen oder Früchte. Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für die Pflanzenwelt und die unterschiedlichen Stimmungen der Jahreszeiten wird gestärkt. Zeichnen bringt Ruhemomente, und es ist ein Einstieg in die Naturwahrnehmung und in die künstlerische Umsetzung für den ganzen Jahreslauf. Auch werden wir jahreszeitentypische Farbstimmungen in Aquarell malen. Auch wenn er online stattfindet, führt dieser Kurs Sie in die Natur: Zu jedem Termin gibt es neben dem zeichnerischen Aspekt auch Anregungen zum Naturwahrnehmen. Wenn möglich richten Sie Ihren Zeichenplatz entfernt vom Bildschirm ein.

Bitte bereithalten: Bleistift (HB) und leicht rauhes Zeichenpapier (z.B. Daler Rowney Fine Grain Din a 4; 120 gms) und gute Buntstifte. Aquarell- und weitere Materialien werden im Kursverlauf besprochen.

2513-65 *Cläre Kunze*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**
Online; € 76

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Grundlagen – nicht nur für Anfänger:innen

Beim Zeichnen sind wir immer wieder mit ähnlichen Fragestellungen konfrontiert, mit denen wir uns an diesem Einführungstag intensiv auseinandersetzen: Themen sind Perspektive und Räumlichkeit, Bildaufbau und der Einsatz von Farbe. Wir widmen uns aber auch in Theorie und Praxis der Darstellung von Menschen und Figuren und den unterschiedlichen Möglichkeiten, Strukturen von Bäumen, Häusern oder Wasser auf das Papier zu bringen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-52 ⓘ *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Ein Tag in Frankfurt

Wir zeichnen gemeinsam mitten in der Stadt – am Museumsufer und zwischen den Hochhausschluchten. Wir suchen uns ansprechende Ecken in der Vielfalt der Frankfurt Architektur, beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien und erhalten Tipps und Tricks für die Koloration mit Aquarellfarben, für die Bildaufteilung und die Perspektive.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-54 ⓘ *Linda Krieg*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Sep., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 42

Ein Tag im Palmengarten

Wir zeichnen gemeinsam im botanischen Kleinod von Frankfurt: Zwischen Pflanzen aus aller Welt und alten Bäumen suchen wir unsere Motive in dieser außergewöhnlichen Gartenlandschaft. Wir zeichnen Details und Szenerien und beschäftigen uns mit Koloration mit Aquarellfarben und mit der Bildaufteilung.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-56 ⓘ *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 42

Ein Tag im Senckenberg Museum

Der beste Anschauungsort für die Anatomie von Tieren, aber auch Inspiration für skurrile Szenen von urzeitlichen Tieren und naturwissenschaftlicher Museumspräsentation: vom Insekt bis zum Dinosaurierskelett bietet das Senckenberg Museum die Gelegenheit, sich den zeichnerischen Herausforderungen von Flora und Fauna ganz in Ruhe und in eigenem Tempo zu widmen.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-58 ⓘ *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
Treffpunkt: Senckenberg Museum, Haupteingang; € 42

Ein Tag im Liebieghaus

Die menschliche Figur ist das belebende Element im Urban sketching, ein beliebtes, aber auch anspruchsvolles Motiv. Einen Einstieg bietet uns das Zeichnen von Skulpturen: Im Frankfurter Liebieghaus können wir verschiedene Körperhaltungen, Proportionen, Licht und Schatten zeichnerisch nachvollziehen. Der Park und das benachbarte Café bieten aber auch Gelegenheit, das schnelle Skizzieren bewegter und lebendiger Menschen zu üben.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-60 ⓘ *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Treffpunkt: Eingang Liebieghaus, Schaumainkai 71; € 42

Online: Impulse für das Skizzieren und Zeichnen unterwegs

Wir treffen uns online für eine Einführung mit kleinen Übungen, um dann zwischen den Terminen selbständig in der persönlichen Umgebung Orte, Augenblicke und Stimmungen festzuhalten. Hierfür erhalten Sie Tipps und Tricks zu Zeichentechniken, Kolorierung und Bildaufbau. Die entstandenen Zeichnungen können gemeinsam besprochen werden.
Bitte bereithalten: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Fineliner, Kugelschreiber, …), Papier, Zeichenblock oder Skizzenbuch sowie Aquarellfarbe und -zubehör, Buntstifte, Wasserfarbe oder andere vorhandene Farben

2514-62 *Linda Krieg*
Mi, 18.15 – 20.45 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**
Online; € 95

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich.
Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3/A2

2516-50 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 12. Nov., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 108, Mat. Kosten € 52

2516-52 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov. – 04. Feb., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 96, Mat. Kosten € 45

Figur, Akt, Portrait

Unterschiedliche Modelle haben ihre Besonderheiten in Proportionen und Bewegung. Was Sie speziell daran interessiert, wird Ihr individuelles Thema, mit Mut auch zum Übertreiben. Ausdrucksstarke Typen, teils mit verblüffenden Accessoires, sind Impuls zum genauen Hinsehen, Beobachten und Vergleichen. Besonders lebendig werden Skizzen, Zeichnungen und Malerei durch Komposition und Ausschnitt. Ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Pinsel und Farbe nähern Sie sich so dem figürlichen Zeichnen und Malen und erhalten dabei individuelle Unterstützung durch die Kursleiterin.
Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, weiteres Material wird am ersten Abend besprochen.

2516-60 *Barbara Fuentes-Jelinek*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
Gutenbergschule ; € 110, Mat. Kosten € 50

Comic-Zeichnen

Eigene Geschichten zeichnerisch erzählen

Sie erhalten Impulse zur Entwicklung eigener Bildserien für Ihre Geschichte oder für freie Zeichnungen. In abwechslungsreichen Übungen lernen Sie die wichtigsten Schritte und Werkzeuge zur grafischen Umsetzung. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Marker, …), Zeichenblockpapier DIN A3 und/oder A4 (dickeres Papier)

2517-50 *Tim Köhler*
Sa + So, 12.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

Malen und Zeichnen im Atelier mitten in der Stadt

Im Atelier der Künstlerin können Sie unter ihrer professionellen Anleitung und in kreativer Atmosphäre malen und zeichnen. Sie ermöglicht Ihnen, grundlegende künstlerische Techniken in den Bereichen Malerei und Zeichnung zu üben, die Form- und Farbsprache zu erlernen und sich in ihnen auszudrücken. So reift Ihre Fähigkeit, selbständig künstlerische Werke zu schaffen.
Aufgrund der individuellen Begleitung durch die Künstlerin sind die Kurse sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Materialien für den Kurs werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Zusatzkosten: € 5 pro Abend im Dienstagskurs und € 30 im Wochenendkurs (im Kurs zu zahlen)

Dienstagsatelier

2520-50 *Chunqing Huang*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 5x**
Atelier Chunqing Huang; € 75

2520-52 *Chunqing Huang*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **29. Okt. – 26. Nov., 5x**
Atelier Chunqing Huang; € 75

Kompakt am Wochenende

2520-54 *Chunqing Huang*
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
28. Sep. + 29. Sep., 2x
Atelier Chunqing Huang; € 72

2520-56 *Chunqing Huang*
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
02. Nov. + 03. Nov., 2x
Atelier Chunqing Huang; € 72

Malen und Zeichnen
im Künstleratelier in Fechenheim

NEU im Programm

Sie möchten sich in inspirierender Atmosphäre künstlerisch entfalten? Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder ganz neu in der Welt der bildenden Kunst sind: In diesem Künstleratelier in Fechenheim finden Sie einen Raum für Ihren eigenen kreativen Weg. Mit individueller Unterstützung des Künstlers können Sie sowohl zeichnerische und malerische Grundlagen erlernen als auch verschiedene Maltechniken ausprobieren oder auf experimentelle Weise Ihre eigene Ausdrucksform finden. Gleichzeitig erhalten Sie durch den Austausch in der Gruppe kreative Impulse und Inspiration.
Bitte Info-Blatt anfordern.

Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistifte und/oder anderes vorhandenes Material. Weiteres Material wird im Kursverlauf besprochen.

2520-60 Ost ⓘ *Ahmad Rafi Mardkhe*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
Atelier Rafi; € 120

2520-62 Ost ⓘ *Ahmad Rafi Mardkhe*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Nov. – 18. Dez., 6x**
Atelier Rafi; € 120

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle" in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln.
Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-55 Süd *Asal Khosravi*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 11x**
Atelier Libelle; € 176

2521-56 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 11x**
Atelier Libelle; € 176

2521-57 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. – 29. Jan., 11x**
Atelier Libelle; € 176

2521-58 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Okt. – 29. Jan., 11x**
Atelier Libelle; € 176

2521-59 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 30. Jan., 11x**
Atelier Libelle; € 176

Zeichnen und Malen für „Unbegabte"

Wenn Sie Lust und Interesse am Zeichnen und Malen haben, obwohl Sie seit Ihrer Kindheit glauben, es eigentlich nicht zu können, dann sind Sie hier richtig. Sie werden Spaß am künstlerischen Gestalten finden und bald feststellen, dass Sie so unbegabt gar nicht sind.
Im Anschluss an den praktischen Teil nehmen wir uns genügend Zeit und Muße, um die entstandenen Bilder anzuschauen und zu genießen.
Die einzelnen Termine können sich ggf. noch ändern und werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: zunächst nur Mal- und/oder Zeichenblock DIN A4 (dickeres Papier), Radiergummi, Spitzer und Bleistift 2B. Weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2522-51 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 7x**
Fürstenbergerschule; € 116

2522-52 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 26. Feb., 7x**
Fürstenbergerschule; € 116

Offenes Atelier
Malen und Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstermin

2523-51 *Jan Eike Sauber*
Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 127

Wege zum Malen
Grundlagen

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z. B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.

Zusatzkosten: € 1,50 pro Kursabend für Material (im Kurs zu zahlen)

2525-50 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Sep. – 13. Nov., 8x**
IGS Nordend; € 96

Aufbau
Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z. B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-52 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Nov. – 05. Feb., 8x**
IGS Nordend; € 96

Aufbau II
Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen entwickeln ihre eigene Bildsprache weiter und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten zu unterschiedlichen Themen. Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2.

2525-54 *Ralph Zoller*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Sep. – 14. Nov., 8x**
IGS Nordend; € 96

2525-56 *Ralph Zoller*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Nov. – 06. Feb., 8x**
IGS Nordend; € 96

Freie Malerei
Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert.
Anfänger:innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2526-50 *Doris Happel*
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **04. Nov. – 27. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Online: Malen am Abend
Farbwege in Aquarell und Ölpastell
Bringen Sie malerische oder künstlerische Prozesse in die eigenen vier Wände: Sie erhalten Anregungen für Ihren persönlichen Malprozess, für Motive und dafür, Zeit mit Farben zu verbringen. Das Thema in diesem Halbjahr sind Farbwege: Die Beziehungen zwischen den Grundfarben werden erkundet und es entstehen malerische Prozesse hin zur abstrakten Komposition oder zum Motiv. Aufgabenstellungen für die virtuell versammelte Gruppe schaffen eine gemeinsame Basis, um die Erlebnisse und Ergebnisse gemeinsam am Ende jeder Stunde zu besprechen.

Wenn möglich, richten Sie Ihren Malplatz entfernt vom Computer ein. Übung im Umgang mit Aquarell- oder Ölpastell ist von Vorteil.

Bitte bereithalten: Aquarellfarbe (oder Schulmalkasten), Malblock ca. DIN A 4, wenigstens 220 gms, Kreppband zum Abkleben, wenn möglich einen ca. 10 mm breiten Flachpinsel Naturhaar und andere evtl. Naturhaarpinsel.

2526-60 *Cläre Kunze*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Jan. – 25. Feb., 7x**
Online; € 76

Petrykivka-Malerei
Einführung in die ukrainische künstlerische Technik

NEU im Programm

Lernen Sie die Petrykivka-Malerei kennen, eine traditionelle ukrainische Kunstform, die von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt wurde und die sich durch ihre farbenfrohen, floralen Muster auszeichnet. Gemalt wird auf Papier, Rohling, Holz, Stein oder Textilien und zwar mit einem speziellen Pinsel aus Katzenhaar. Diesen kann man in keinem Geschäft kaufen und er wird von den Volkskünstler:innen selbst hergestellt. Sie erhalten eine Einführung durch eine Petrykivka-Künstlerin, die Ihnen all diese Besonderheiten näherbringt. Vor allem können Sie aber in entspannter Atmosphäre die Hektik des Alltags hinter sich lassen, selbst kreativ werden und in das magische Licht der Petrykivka-Malerei eintauchen.

Materialien werden gestellt.

2529-50 *Iryna Hlushchenko*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 5

Jeder kann malen …
… und das verbindet! Ich möchte Sie gerne mit der Petrykivka-Malerei vertraut machen, einer traditionellen ukrainischen Form der Malerei, die 2013 von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt wurde. Dieser einzigartige Malstil zeichnet sich durch seine farbenfrohen, floralen Muster aus, die früher zur Verzierung von Häusern und Alltagsgegenständen verwendet wurden.
Die Treffen in meinem Kurs sind aber auch einfach eine wunderbare Gelegenheit zur Abstraktion, zur Ablenkung von der Hektik des Alltags, und auch für neue Bekanntschaften und entspannte Gespräche in einem Kreis von Gleichgesinnten. Verpassen Sie nicht das magische Licht der Petrykivka-Malerei für sich selbst zu sehen und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Ich würde mich freuen, Sie in meinem Kurs begrüßen zu dürfen!

Iryna Hlushchenko

Farbe und mehr

Der Malort
nach Arno Stern

Auf neue Weise die Schatzkiste der eigenen Kreativität entdecken: Der Malort ist ein Ort, an dem frei gemalt werden kann. Innere Bilder erhalten dort in Form von Farbspuren und Motiven Raum auf dem Papier. Dies gelingt in der Stille und in einem wertfreien Raum. Die entstandenen Bilder werden nicht besprochen, bewertet oder analysiert. So entsteht ein Schutzraum für die persönliche kreative Äußerung für Menschen, die eine achtsame Form kreativen Erlebens ausprobieren möchten, generationenübergreifend und mit Mut auf dem Weg in die reiche innere Bilderwelt. Im Kurs sind Teilnehmende aller Generationen willkommen, also sowohl Erwachsene als auch Jugendliche oder Kinder ab 8 Jahren. Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkelkind teilnehmen, bitte alle Teilnehmende separat anmelden. Das besondere Konzept von Arno Stern wird zu Beginn erläutert. Materialien werden gestellt.

2530-51 Süd *Susanne Habermann*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **31. Okt. – 19. Dez., 8x**
IGS-Süd; € 80

2530-52 Süd *Susanne Habermann*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**
IGS-Süd; € 60

Online: Zeichnen zum Stressabbau
Jede Linie ein Gedanke

NEU im Programm

Lernen Sie NeuroGraphik kennen: eine Zeichentechnik, mit der Sie Gedanken abstrakt aufs Papier bringen und sich Gehirn und Nervensystem entspannen können. Ein Thema, das Sie beschäftigt, wird intuitiv mit einfachen Elementen und Formen auf das Papier gebracht und dort ästhetisch harmonisiert, eine Art Meditation auf dem Papier. Ziel jedes Kursabends ist es, ein Bild zu zeichnen, das immer wieder angeschaut werden kann und so auch noch im Nachgang wirkt. Sie benötigen keine zeichnerischen Kenntnisse. Es reicht, wenn Sie einen Stift „bedienen" können. Online können Sie den Zeichenprozess der Kursleiterin direkt mitverfolgen und Sie erhalten Tipps und Hinweise zu Ihren eigenen Bildern.

Bitte bereithalten: DIN A4 Papier, Buntstifte, Spitzer, gutschreibender schwarzer Fineliner in 0,4 mm, 0,5 mm oder 0,7 mm, schwarzer Filzstift ca. 1-5 mm und Kugelschreiber

2530-54 *Annika Licht*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **10. Sep. – 24. Sep., 3x**
Online; € 50

Online: Kunst und Focusing für das seelische Gleichgewicht

Verschiedene Formen des Zeichnens, schwarzweiß und farbig, wechseln sich ab mit Focusing-Übungen. Focusing ist eine Methode zum Erspüren des inneren Erlebens (nach Eugene Gendlin). Innerlich wahrzunehmen, was gerade los ist, aber auch, den Blick nach Außen auf die entstehende Zeichnung zu richten – beides fördert unsere Ausgeglichenheit. Zeichnen schafft den Raum, bei einem Eindruck zu verweilen und die Wahrnehmung zu vertiefen. Focusing schult einen ähnlichen Prozess nach Innen. Online zeichnen wir, üben Focusing und haben Gelegenheit zum Austausch. Für die Zeit dazwischen gibt es Anregungen, um nach eigener Zeit und Motivation weiterzuarbeiten.

Bitte bereithalten: Bleistift und Zeichenpapier (eher rauh), Buntstifte sowie einen Platz zum Zeichnen möglichst entfernt vom Bildschirm.

2530-56 *Cläre Kunze*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **31. Okt. – 12. Dez., 7x**
Online; € 76

siehe auch: Focusing oder den eigenen Wünschen auf der Spur, 1003-74; Focusing oder den eigenen Glaubenssätzen auf der Spur, 1003-75W

Farbenfrohe Ansichten
Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel
Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

2530-60 ⓘ *Kathrin Rölle*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
02. Nov. + 03. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 66

Kunterbunt und Art gemixt
Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

Ein Wochenende, an dem Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können: Durch einfache Übungen verlieren Sie Ihre Scheu, erhalten Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennenlernen kreativer Techniken und Möglichkeiten. Zur Verfügung stehen ein reicher Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden, Gouache- und Textilfarben. Durch Collagieren und die freie Gestaltung mit Textilien, Farben oder auch mit Schrift tauchen Sie ein in den kreativen Fluss und tanken Ihre vernachlässigten Kreativ-Akkus wieder auf.

Bringen Sie gerne T-Shirts, Leinwände oder andere Materialien mit, mit denen Sie schon immer mal kreativ werden wollten.

Die Materialkosten beziehen sich auf Materialien, die die Kursleitung zur Verfügung stellt.

2530-65 West *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72,
Mat. Kosten € 20

2530-66 *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72, Mat. Kosten € 20

Techniken der Malerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Ausspartechnik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-50 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

2531-52 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 60

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbenmischens. 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 (siehe Info-Blatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-55 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **22. Jan. – 12. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 88

Aufbau

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas

2533-50 Süd *Karin Böhme-Brendel*
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 106

2533-52 *Karin Böhme-Brendel*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Okt. – 17. Dez., 10x**
Fürstenbergerschule; € 120

Mit Freude und Entdeckerlust

Ein Wochenende, um die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen: Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund, z.B. durch das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2533-55 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Acrylmalerei

Grundlagen Schritt für Schritt

Gehören Sie auch zu den Menschen, die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um.

Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar (davon mind. 6 Flachpinsel, ca. Größe 20, 1 Katzenzungenfaconpinsel, ca. Größe 20, 1 Lasurpinsel flach und ein Rundpinsel Größe 1), ca. 4 Schraubgläser, Acrylmalpapier, drei kleine Leinwände (30x40cm), alte Handtücher, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.)

Zusatzkosten: bis zu € 5 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-50 *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr, So, 10.30 – 18.00 Uhr, **27. Sep. – 29. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

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.

2540-52 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 60

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: vorhandenes Material (siehe Info-Blatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-54 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **30. Okt. – 18. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 88

Aufbau

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen.
Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht.
Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: bis zu € 5 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-58 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr, So, 10.30 – 18.00 Uhr, **29. Nov. – 01. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Von traditionell bis modern

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger:innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.
Bitte Info-Blatt anfordern

2540-60 ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Fünf Tage intensiv

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger:innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern möchten.
Bitte Info-Blatt anfordern

Zusatzkosten: bis zu € 5 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-65 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 143

Acryl- und Ölmalerei

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit

der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden.
Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen. Material ist zum Teil vorhanden. Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-50 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Portraits in Öl

Ölmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Vom Skizzieren von Gesichtern mit Bleistift oder Kohle bis zur Umsetzung in Öl: Sie durchlaufen in diesem Kurs die einzelnen Schritte hin zu einem Portrait auf Leinwand. Dabei lernen Sie durch Vorzeichnungen, die wesentlichen Merkmale eines menschlichen Gesichts darzustellen und die Details, die Wirkung von Licht und Schatten sowie den psychologischen Wert des Gesichtsausdrucks herauszuarbeiten. Anschließend werden mit dem Medium der Ölmalerei Farbtechniken vermittelt, um die Schattierungen und Töne des Teints, die Haltung der Hände und das Glitzern der Augen zu malen, die von vielen Künstler:innen als „Spiegel der Seele" betrachtet wurden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Zeichnen

2542-50 ⓘ *Severine Meier*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Okt. – 13. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2543-51 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

2543-52 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Spot on: Monotypie

Künstlerische Techniken zum Kennenlernen

NEU im Programm

Entdecken Sie die Monotypie, ein Druckverfahren, das einfach und schnell umzusetzen ist und der Kreativität absolut freien Lauf lässt. Dabei wird Farbe auf eine Glas- oder Plexiglasplatte gewalzt gestrichen oder getupft oder mit Pinsel, Schwamm oder Fingern aufgetragen, und anschließend auf ein Papier gedruckt. Die Platte und das Papier können weiterbearbeitet werden, aber Monotypie ist ein Einmal-Druck. Es entsteht jedes Mal ein Unikat. Es ist eine Möglichkeit für Kreative, um ihr künstlerisches Repertoire zu erweitern. Die Technick ist aber besonders auch für Menschen geeignet, die denken, sie können nicht zeichnen oder malen, aber trotzdem Lust haben kreativ zu werden.

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

2545-52 *Asal Khosravi*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 5

Design, Illustration und Schrift

Crash-Kurs: Typografie

Ein Abend für Schrift und Schriftexperimente

Schrift begegnet uns überall: Wir beschäftigen uns experimentell und in Form von kleinen Übungen mit Schrift und deren Formgebung. Was gibt es für Möglichkeiten, um spielerisch und leicht zu interessanten Schriftzügen zu kommen? Angereichert mit etwas fachlichem Hintergrundwissen geht es darum, auf vielfältige Weise einzelne Wörter, das Alphabet, oder auch kurze Sätze zu Papier zu bringen.

Bitte mitbringen: verschiedene Papiere (weitestgehend ohne Struktur) mind. DIN A5, unterschiedliche Stifte (auf jeden Fall ein paar schwarze Stifte), Bleistift, Lineal oder Geodreieck, Schere, Radiergummi, gelber Textmarker

2571-01 *Ina Hengstler*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Crash-Kurs: Kunst auf Karten

Ein Abend für kreatives Gestalten

(Post-)Karten werden „schon immer", aber mittlerweile immer seltener verschickt. Wir nehmen uns einen Abend Zeit zum Experimentieren und bringen unterschiedliche kreative Techniken auf Kartenformate (Rote Beete und Kaffee, Collagen, Nadel und Faden etc.). Sie schulen Ihren grafischen Blick und neben aufschlussreichen und humorvollen Informationen entstehen so kleine und vielleicht auch interaktive Postkartenserien – für zuhause oder zum Verschicken.

Bitte mitbringen: Karton (für Postkarten), diverse Stifte, Pinsel, Klebebänder, Schere, Cutter, Lineal, Magazine zum Ausschneiden …

2571-02 *Ina Hengstler*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Crash-Kurs: Handlettering

Ein Abend für Schreibübungen mit dem Brushpen

Wir widmen uns einen Abend lang dem „schönen Schreiben": Neben theoretischem Wissen über die Anatomie von Buchstaben, über Schreibmittel und Stile liegt der Fokus auf dem eigenen Experimentieren. Ausgehend von gemeinsam erprobten Grundformen können eigene Variationen und Zusammenstellungen ausprobiert und entwickelt werden.

Bitte mitbringen: Brushpen, Fineliner und Filzstifte (o.ä.), Bleistift, Spitzer, Radiergummi, gerne ein größerer weicher Pinsel, Tusche, Lineal, Papier (auch unterschiedliche Arten von Papier), gelber Textmarker

2571-03 *Ina Hengstler*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Arabische Kalligrafie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik.
Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen.
Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten. Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-55 *Adel Ibrahim*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72, Mat. Kosten € 5

Kunst- und handwerkliche Techniken

Plastisches Gestalten

Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.
Für den ersten Kurstermin werden Werkzeug und Material gestellt. Anschließend sollen bitte eigene Werkzeuge mitgebracht werden. Kleinere Steine können vor Ort erworben werden.
Informationen und Kaufempfehlungen für den weiteren Kursverlauf erhalten Sie beim ersten Termin von der Kursleiterin.

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e. V.

2600-51 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 6x**
Kreativwerkstatt; € 94

2600-52 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Jan. – 28. Feb., 7x**
Kreativwerkstatt; € 110

Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!
Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.

Materialkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen).

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Speckstein-Rohlinge – Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt.

2600-53 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 69

2600-54 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 69

Schmuckwerkstatt

Goldschmieden: Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmodell 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, **22. Sep. + 06. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 99

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 Wachsmodellen 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, **10. Nov. + 24. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 99

Silberschmuck aus Silberclay

NEU im Programm

Silberclay ist eine geschmeidige, tonartige Modelliermasse, die von Hand modelliert, gepinselt oder geprägt wird. Die Knetmasse besteht aus 99,9 % Silber, sog. Feinsilber. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die neugierig sind, dieses einzigartige Material und seine Verarbeitung kennenzulernen. Je nach Geschick, Aufwand und Ausdauer gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung 2 bis 3 Schmuckstücke, z.B. Kettenanhänger, Elemente für Armbänder oder auch Ohrschmuck. Nach der Fertigstellung des Rohlings werden die Schmuckstücke im Brennofen gebrannt, danach erfolgt die Endverarbeitung.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Es werden € 5 für allgemeine Materialkosten erhoben sowie zusätzlich Kosten je nach individuellem Verbrauch – zwei kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

2601-53 Nord *Kerstin Höhmann*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 44

2601-54 Nord *Kerstin Höhmann*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 44

Schmuck aus Glasperlen

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe, Ohrringe, Broschen und Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen.

Materialien wie Garn, Nadeln oder Perlen können auch im Kurs erworben werden.

Materialkosten: je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2601-56 *Iris Korkus*
Di, 16.00 – 21.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

2601-57 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Papierwerkstatt

Freies Buchbinden

Anfänger:innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album. Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe.

Bitte mitbringen: Eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift.

Werkstattpauschale in Höhe von € 15 sowie Materialkosten je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2602-52 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**
Gutenbergschule ; € 117

2602-53 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 7x**
Gutenbergschule ; € 117

Handgefertigte Karten

NEU im Programm

Aus den verschiedensten Materialien wie z.B. Tonkarton, Wellpappe, Bändern, Geschenkpapier, Stempel, Stanzen, Prägefolder, Servietten und Folien gestalten Sie etwa vier individuelle Karten für Weihnachten und Neujahrswünsche sowie Geschenkanhänger. Sie erlernen verschiedene Techniken und Layout-Ideen, 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.

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

2602-61 *Silvia Bischof*
Do, 15.30 – 17.45 Uhr, **19. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

2602-62 *Silvia Bischof*
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **19. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

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

Glaswerkstatt

Tiffany-Glaskunst – Basis

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, etwa einem Lampenschirm, zusammenfügen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Löten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Sicherheitsbrille.

Materialkosten: ca. € 15 für Vorlagen und Glas (im Kurs zu zahlen).

2603-51 Süd *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 48

2603-52 Süd *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 48

2603-53 Süd *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 48

Floristikwerkstatt

Ikebana

NEU im Programm

Tauchen Sie ein in die japanische Kunst des Blumenarrangierens. Sie erhalten eine umfassende Einführung in die Grundlagen und Techniken des Ikebana. Sowohl die tiefe Verwurzelung in der japanischen Kultur und Ästhetik sind Thema, als auch der philosophische Ansatz, der dieser Zen-Kunst zugrunde liegt. Sie lernen die grundlegenden Prinzipien der Ikebana-Komposition kennen, einschließlich Linienführung, Raumgestaltung und Proportionen, und erfahren, wie Sie mit der Anordnung von Blumen und Zweigen Balance und Harmonie schaffen können. Ikebana kann je nach Schule variieren, die Kursleiterin gehört der Sogetsu-Schule an. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene.
Im Kurs gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung zwei verschiedene Arrangements.

Materialkosten: € 12 (im Kurs zu zahlen), Gefäße und Kenzan stehen für die Kursdauer zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Garten-/Blumenschere, Tüte/ Tasche zum Transportieren der Pflanzen, Papier zum Einwickeln ist vorhanden.

2604-51 *Katharina Tack*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

2604-52 *Katharina Tack*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

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, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 48, 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.

2605-52 Nord *Ina Greiff*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 57

Einführung ins Nassfilzen

NEU im Programm

Filzen ist die wohl älteste Form der Textilherstellung und es braucht nicht viel, um aus Schafwolle einen Stoff zu erzeugen: warmes Wasser, eine natürliche Seife und Geduld.
Das Vlies, also die nicht versponnene Wolle, wird angefeuchtet und durch Reiben, Pressen und Rollen zu festen Formen verarbeitet. Auf diese Weise entsteht der Filz, der dann für eine Vielzahl von

Projekten genutzt werden kann.
In diesem eintägigen Kurs lernen Sie die Grundlagen des Nassfilzens kennen und üben diese an verschiedenen Projekten. Wir werden Schnüre, Untersetzer und kleine Dekorationen für die Herbst- und Weihnachtszeit herstellen. Dabei verwenden wir ausschließlich natürliche Schafwolle, Olivenölseife, Wasser und arbeiten intensiv mit den Händen.

Bitte mitbringen: Plastikschüssel (ca. 2l), großes Badetuch (ca. 70x140 cm), 2 Handtücher (ca. 55x120 cm), 1 Gästehandtuch, Luftpolsterfolie (ca. 50x50 cm). Die Materialkosten in Höhe von € 10 sind im Kurs zu zahlen.

2605-55 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 49

Makramee

NEU im Programm

Makramee ist eine aus dem Orient stammende Knüpftechnik und umfasst weitaus mehr als das Knüpfen von Blumenampeln und Wandteppichen. Durch unterschiedliche Knoten entstehen Kunstwerke, die in der Größe von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern variieren können. Sie lernen die grundlegenden Knotenarten und werden in der Lage sein vom Schlüsselanhänger oder Teelicht bis zum Lampenschirm unterschiedlichste Objekte zu knüpfen.
Als Material benutzen wir beispielhaft Sisal, ein Naturprodukt aus Kaktusfasern. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Lust und Freude an der kreativen Tätigkeit.

Bitte mitbringen: Schere, Häkelnadel.

2605-61 Nord *Günter Bozem*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 33, Mat. Kosten € 12

Körbe häkeln aus Naturmaterialien

NEU im Programm

Die beiden Naturprodukte Sisal und Jutegarn eignen sich besonders gut für stabile Formen. Sisal zählt zu den Agaven, Jute zu den Malvengewächsen.
Im Kurs werden Sie mit den Materialien und den grundlegenden Arbeitsschritten vertraut gemacht. Nach Ihrem Belieben häkeln Sie entweder eine Flaschentasche oder einen Korb. Für die Griffe werden in der Natur gefundene Hölzer verwendet.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln (feste Masche, Stäbchen).

Bitte mitbringen: Häkelnadel 6, 8 und 10 sowie ein großes Handtuch zum Schutz Ihrer Kleidung (Fusseln).

Materialkosten: ca. € 10-15 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2605-81 *Martina Stolzenberger*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

2605-82 *Martina Stolzenberger*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Kerzenwerkstatt

Kerzen ziehen

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

Bitte mitbringen: Schürze und für den Transport noch nicht vollständig abgekühlter Kerzen eine längliche Papp- oder Kunststoffschachtel (z.B. Deckel eines 10er-Eierkartons).

2606-51 Nord *Renate Happel*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

Kerzen ziehen – Outdoor

2606-52 *Renate Happel*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18, Mat. Kosten € 10

Kerzen ziehen – Familienkurs

Dieser Kurs ist nur für Erwachsene mit Kindern buchbar. Für jede teilnehmende Person ist jeweils eine Anmeldung erforderlich.

2606-53 Nord *Renate Happel*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 10

Experimentelle Kerzen gießen

Wir gießen kompakte Kerzenformen, wie z.B. Stumpenkerzen, in alle Formen, in die gegossen werden kann. Als Gießgefäße können Recyclingmaterialien wie Marmeladengläser, Kunststoffbecher, Papprollen und Silikonformen verwendet werden. Unabhängig von der gewählten Gießform sind verschiedene farbliche Gestaltungsmöglichkeiten auch mit Wachs-Crackern möglich. Zur Abrundung fügen wir Duftöle hinzu. Die Kerzen können aus den Gefäßen entfernt, oder als Windlichter verwendet werden. Bitte mitbringen: Gießgefäße (im Kurs ist eine begrenzte Anzahl vorhanden).

Zusatzkosten: Je nach Verbrauch entstehen weitere Kosten (im Kurs zu zahlen).

2606-54 Nord *Renate Happel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 11

Kerzen verzieren

NEU im Programm

Kerzen sind von festlich geschmückten Tischen nicht wegzudenken und Anlässe gibt es viele: Geburtstag, Taufe, Hochzeit, Weihnachten, aber auch Trauerfälle. Wir zeigen Ihnen zu allen weltlichen und kirchlichen Anlässen, wie Sie Ihre ganz individuelle Kerze gestalten können. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie alles Wissenswerte über das Material Wachs und den Bildaufbau. Sie lernen unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennen, wie z. B. die Verwendung von Schablonen oder das freie Modellieren mit Wachs. Zur Personalisierung von Kerzen mit Namen oder Datum zeigen wir Ihnen, wie Sie Buchstaben und Zahlen selbst formen. Es stehen Kerzen in verschiedenen Größen zur Auswahl, bitte keine eigenen Kerzen mitbringen. Die Materialkosten werden nach individuellem Verbrauch je nach Kerzengröße und Wachsverbrauch berechnet, ca. € 5-15 (im Kurs zu zahlen).

Bitte mitbringen: Frottierhandtuch zum Transportieren der Kerzen.

2606-61 *Christian Reuter*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

2606-62 *Christian Reuter*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Seifen-und Salbenküche

Seife, Bodybutter und Badepralinen

Seife und Badeprodukte selbst 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*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov.**,
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 42, Mat. Kosten € 16

Selbstgemachte Seifen, Badeessenzen und Peelings

NEU im Programm

Gewusst wie – können Seifen, Badeessenzen und Hautreinigungsmittel sehr leicht selbst hergestellt werden. Für alle Produkte werden ausschließlich pflanzliche und natürliche Rohstoffe verwendet. Nach einer theoretischen Einführung in Rezeptur und Konservierung stellen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Wildblüten-/Honigseifen, Vanille-/Wildblüten-Haferflocken-Badekugeln, Lavendel-Badesalze, Zitronen-/Aloe-Vera-Peelings, Vanille-Bodybutter und Lavendel-Shea-Sahne-Creme her. Sie erhalten alle Anleitungen und Rezepte auch für Zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltefolie, Küchenrolle, alte Zeitung zum Abdecken und Transportbox/-tasche.

2607-53 *Stephanie Fritz*
Fr, 17.30 – 21.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22, Mat. Kosten € 20

2607-54 *Stephanie Fritz*
Fr, 17.30 – 21.00 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22, Mat. Kosten € 20

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.

2607-56 West *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27, 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.

2607-58 West *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 19, Mat. Kosten € 15

2607-59 Nord *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 19, Mat. Kosten € 15

Flechtwerkstatt

Körbe flechten aus Altpapier

Upcycling wird immer moderner und es ist ganz einfach, aus Abfall schöne Dinge zu kreieren, 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. Sie werden sensibilisiert für einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, auch wird Ihre Koordination, Feinmotorik und Kreativität geschult.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbeprospekte sowie Schere, Klebestift und Messer (glatte Klinge, nicht geriffelt).

2608-51 *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

2608-52 West *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

2608-53 Nord *Günter Bozem*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Körbe flechten aus Peddigrohr

Peddigrohr, auch Rattan oder Rotang, ist ein Produkt aus dem Stamm von (Rattan)Palmen, und lässt sich, gewusst wie, sehr gut zum Körbeflechten verwenden. Gefertigt wird ein einfacher Korb mit Sperrholzboden. Sie lernen nicht nur den Umgang mit dem Naturmaterial, wie das Vorbereiten und Wässern der Peddigrohr-Staken, sondern auch die grundlegenden Techniken des Korbflechtens. Ziel ist es, Ihnen diese Grundlagen so zu vermitteln, dass Sie eigene Ideen umsetzen und weiterentwickeln können.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal (mind. 20 cm).

2608-61 Nord *Günter Bozem*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **01. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 35, Mat. Kosten € 15

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, **26. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 44, Mat. Kosten € 12

Ein Cajòn bauen und spielen

Das Cajòn ist ein kistenartiges Perkussionsinstrument zumeist aus Holz, das mit den Händen gespielt wird. Die ursprünglich aus Peru stammende Kistentrommel ohne Fell ist leicht zu erlernen und bedarf keiner musikalischen Vorkenntnisse. Im ersten Teil des Kurses bauen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr eigenes Cajòn aus einem zum Teil vorgefertigten Bausatz. Im zweiten Teil lernen Sie die grundlegenden Rhythmen, so dass Sie Ihr selbst gebautes Schlagwerk auch selbst spielen können.

2610-55 Nord *Günter Bozem*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 58, Mat. Kosten € 40

Heimwerken

Do-it-yourself – Heimwerken für Frauen

NEU im Programm

Welcher Bohrer für welche Wand? Welcher Dübel für welche Schraube? Und wie tapeziert man blasenfrei? Gewusst wie und mit Spaß am Heimwerken werden Sie künftig alle kleinen und großen Herausforderungen in den eigenen vier Wänden selbst erledigen können. Sie lernen die unterschiedlichen Werkzeuge, Gerätschaften, Techniken und Materialien kennen, und probieren alles unter fachkundiger Anleitung aus: bohren, sägen, schleifen, spachteln, tapezieren und streichen. Mit dem neu erworbenen Wissen fertigen Sie Ihr eigenes Memoboard.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Die Materialkosten von € 20 (im Kurs zu zahlen) enthalten Unterlagen zum Nachlesen und alles, was Sie zur Fertigung des Memoboards benötigen.

2611-51 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

2611-52 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Internationale Kulturtechniken

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit ihren vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit) und Jaku (innere Ruhe) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Der grüne Pulver-Tee (Matcha) gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband Sen no Rikyu ihn mit der Zen-Philosophie und schuf damit den Teeweg, Sado oder Chado genannt. Neben einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir die Verbindungen zu anderen japanischen Künsten. Zur praktischen Anschauung zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien und eine einfache Teezeremonie. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe.

2612-61 *Maria Deutsch*
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12, Mat. Kosten € 4

Ebru Kunst – Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier" her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen."

Bitte mitbringen: Kittel.

Materialkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen).

2612-71 Nord *Orhan Erdogan*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 16.00 – 19.00 Uhr,
22. Nov. + 23. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 33

2612-72 Nord *Orhan Erdogan*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 33

Familienkurs

Dieser Kurs ist nur für Erwachsene mit Kindern buchbar. Für jede teilnehmende Person ist jeweils eine Anmeldung erforderlich.

2612-73 Nord *Orhan Erdogan*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **22. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

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).

2612-81 West *Karin Jolas*
Sa, 13.30 – 17.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2612-82 Nord *Karin Jolas*
Sa, 13.30 – 17.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Mandala auf Stein

NEU im Programm

Erfahren Sie mehr über die spirituelle Geschichte und die symbolische Bedeutung von Mandalas in verschiedenen Kulturen und gestalten Sie Ihr eigenes Mandala auf Stein. Sie lernen die besten Techniken, um Steine vorzubereiten, zu bemalen und zu versiegeln, sowie die verschiedenen Mandala-Muster kennen. Mit dem neu erworbenen Wissen, Farben harmonisch zu kombinieren und Kontraste zu erzeugen, sind Sie in der Lage, Ihr eigenes Design zu kreieren. Diese Zen-Kunst kann beruhigend und meditativ wirken.

Materialkosten: € 10 (im Kurs zu zahlen).

2612-91 *Beate Weiß*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **10. Dez. + 17. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger:innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen, geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück. Am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten kleinen Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.
Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen. Ausnahme: Kurse im BIKuZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

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

2800-52 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Sep. – 04. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2800-53 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Sep. – 09. Okt., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

2800-54 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **29. Okt. – 12. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2800-55 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **30. Okt. – 13. Nov., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

2800-56 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Jan. – 30. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

Am Wochenende

2800-63 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-64 *Lilian Würkner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-65 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-66 West *Marianne Pantel*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 39 / max. 7 TN

2800-67 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

2800-68 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-69 West *Carin Wagner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 39 / max. 7 TN

2800-70 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2800-71 *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

Nähen lernen – Aufbau

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen. Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge wie beispielsweise Täschchen, Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets, Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Schürze, Handy- oder Laptop-Tasche. Es können gerne auch eigene Ideen umgesetzt werden. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

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

Nähmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKuZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

2801-51 *Carin Wagner*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **18. Sep. – 02. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2801-52 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. Okt. – 13. Nov., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

2801-53 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **19. Nov. – 03. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49 / max. 8 TN

2801-54 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **27. Nov. – 11. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49 / max. 7 TN

Übungsprojekte für einen Tag

2801-61 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **01. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

2801-62 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2801-63 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2801-64 *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2801-65 West *Marianne Pantel*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 39 / max. 7 TN

2801-66 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2801-67 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

Reißverschlüsse einnähen

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8–12 je nach Verbrauch.

Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-51 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2802-52 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

Schnittmuster verwenden

Sie können bereits Kissen, Taschen, Beutel und einfache Accessoires nähen. Jetzt geht es an ein erstes Kleidungsstück! Genäht wird eine kurze Jogginghose oder ein Stiftrock mit Gummibund aus festem schwarzem Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die ersten Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt. Schnitt, Stoff, Garn und Gummibund werden von der Kursleitung gestellt und sind in den Materialkosten

enthalten (ab Kleidergröße 50 sind bitte zusätzlich € 10 im Kurs zu zahlen). Nähmaschinen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Papier- und Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Bleistift, Radiergummi.

2803-51 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN,
Mat. Kosten € 14

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und aufspulen, Fadenspannung, Sticharten und Stichlänge, Spezialfüße, Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.
Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden. Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung.

2805-51 West *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 34 / max. 7 TN

2805-52 *Lilian Würkner*
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34 / max. 7 TN

Die eigene Overlock-Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Overlock-Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und versäubern, das Einstellen der Fadenspannung und des Differentialtransports sowie ggf. Stichlängen. Auch haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Overlock zu stellen. Es wird Sie begeistern, wie vielseitig die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Overlock sind!
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: die eigene Overlock-Nähmaschine mit Zubehör und Bedienungsanleitung, 4 Rollen Overlockgarn und Stoff.

2805-55 *Lilian Würkner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44 / max. 5 TN

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires – Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede:r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:
- Nähmaschinen und Overlockmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BiKuZ, Bildungs- und Kulturzentrum.
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, 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 nach Wochentagen

2810-52 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

2810-53 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **09. Dez. + 16. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 33 / max. 8 TN

2810-54 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

2810-55 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2810-56 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **29. Okt. – 03. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2810-57 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **14. Jan. – 18. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2810-58 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Sep. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 83 / max. 8 TN

2810-59 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Nov. – 19. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 66 / max. 8 TN

Nachmittags nach Wochentagen

2811-52 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

Abends nach Wochentagen

2812-51 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-52 West *Carin Wagner*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 99 / max. 7 TN

2812-53 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 99 / max. 7 TN

2812-54 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-55 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **09. Dez. + 16. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 33 / max. 8 TN

2812-56 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-57 West *Carin Wagner*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99 /
max. 7 TN

2812-60 *Mirta Kljajo*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2812-61 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **29. Okt. – 03. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

2812-62 *Mirta Kljajo*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Nov. – 17. Dez., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 66 / max. 7 TN

2812-63 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Dez. + 17. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 33 / max. 8 TN

2812-64 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 18. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-65 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 18. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 99 / max. 8 TN

2812-66 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-67 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 99 / max. 7 TN

2812-68 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-69 *Mirta Kljajo*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 10. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 83 / max. 7 TN

2812-70 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-71 *Mirta Kljajo*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Nov. – 19. Dez., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 66 / max. 7 TN

2812-72 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-73 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

2812-74 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 99 / max. 8 TN

Nähen für Fortgeschrittene

Tageswerkstatt am Wochenende

Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit. Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin und erweitern Ihre Nähkenntnisse.
Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden. Ausnahme: Kurse im BIKuZ, Bildungs- und Kulturzentrum.

2820-51 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-52 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-53 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-54 **Nord** *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

2820-55 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-56 *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-57 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39 / max. 8 TN

2820-58 **Nord** *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

2820-59 **West** *Carin Wagner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 39 / max. 7 TN

Verschiedene Nähprojekte

Tilda-Puppe nähen

Tildas sind handgemachte Stofftiere und Puppen, die nach dem Stil der norwegischen Designerin Tone Finnanger, auch bekannt als Tilda, gefertigt werden. Die Tilda-Puppen sind charakteristisch für ihr charmantes Aussehen sowie ihre langen Arme und Beine. Die Muster und Designs variieren und umfassen eine Vielzahl von Charakteren. Stoffe, Farben, Stickereien und Verzierungen können je nach Vorlieben und Kreativität individuell angepasst werden. Im Kurs stehen Ihnen verschiedene Schnittmuster und Farbkombinationen für ein Rentier oder einen Engel passend zu Weihnachten zur Auswahl. Tildas können entweder als dekorative Elemente oder zum Spielen verwendet werden. Wir nähen mit der Hand und der Nähmaschine. Grundkenntnisse im Nähen sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Nähmaschinen sind vorhanden.

In den Materialkosten in Höhe von € 14 (im Kurs zu zahlen) sind alle Materialien enthalten, die Sie zur Fertigung einer Tilda-Puppe benötigen.

2820-61 **Nord** *Anna Ferderer*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Dez. + 09. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 42 / 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, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

2830-52 **West** *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

2830-53 *Karin Jolas*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 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; Modeillustration als künstlerisches Darstellen von Mode. Eine Materialliste der verschiedenen Stifte und Papiere wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

2830-55 ⓘ *Katarina Skupch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 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, Flicken 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 und passendes Nähgarn.

2840-51 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungstück 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.

2840-61 Nord *Heidrun Bratenberg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

Upcycling in der Mode

Nachhaltig ist es nicht, ständig neue Klamotten zu kaufen. Wiederverwertung ist in Mode. 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.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, gebrauchte Kleidungsstücke, verschiedene Materialien wie Stoffe, Knöpfe, Perlen, Pailletten, Spitze, Kordeln, Bänder, Borten etc.

2840-71 West *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 35 / max. 8 TN

Upcycling mit Stickerei

Hier verpassen wir gebrauchten Textilien eine ordentliche Stickerei.
Ganz gleich, ob Jacken, T-Shirts, Stoffbeutel, Socken, Schals oder Tücher – mit einfachen Sticktechniken schenken Sie allen Textilien eine persönliche Note. Auch auf Stoffresten lassen sich Stickereien anfertigen, die sich anschließend zu kleinen Accessoires wie Haarreif, -gummi, Brosche oder Kette verarbeiten lassen.
Neben einer Einführung in einfache Sticktechniken erhalten Sie zudem Tipps, Tricks und die entsprechende Anleitung, diese sinnvoll zu platzieren. Stickerfahrung ist nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Textilien, Stoffe, Schere, Stickgarn und -nadeln. Diese können auch im Kurs erworben werden.

2840-81 *Sina Mook*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44 / max. 8 TN

Textilkunst

Stoffe selbst gestalten mit Drucktechniken

NEU im Programm

Sie lernen verschiedene Hand-Drucktechniken mit Stempel, Model, Schablone und Alltagsgegenständen kennen und können sich darin unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Zunächst entsteht ein Mustertuch, danach bleibt Zeit für eigene Experimente. Mit den im Kurs neu erworbenen Kenntnissen können Sie Textilien selbst kreativ gestalten oder gar „retten", indem Sie Flecken ganz einfach bedrucken.

Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, Schürze, 50 cm weiße Baumwolle für das Mustertuch zum Üben (gerne alte Bettwäsche), Stofftasche, T-Shirt, Geschirrhandtuch o.Ä. nach Ihrem Belieben. Alle anderen Materialien bringt die Kursleitung mit, diese sind in den Materialkosten von € 5 enthalten.

2850-51 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 44 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

Textile Postkarten

NEU im Programm

Hier entstehen originelle Post- und Grußkarten, indem die Materialien Stoff und Papier kombiniert werden. Es wird genäht, geklebt, gestickt und gedruckt. Diese Idee greift die alte Tradition der Künstlerpostkarten auf. Unter fachkundiger Anleitung entstehen kleine kunstvolle Collagen.

Bitte mitbringen: Postkarten, Karten mit Passepartout, Näh- und Sticknadeln, Schere, Model zum Drucken und falls vorhanden Vliesofix, Stickgarne und Stoffreste nach eigener Wahl.

2850-52 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 44 / max. 8 TN

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 *Christine Bodner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24 / max. 8 TN

2860-52 Nord *Christine Bodner*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **26. Jan., 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).

2860-61 Nord *Christine Bodner*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **01. 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).

2860-62 Nord *Christine Bodner*
Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 28 / max. 8 TN

Amigurumi häkeln

Was klingt wie eine Sushi-Variante, ist der japanische Name für gehäkelte Tiere, Figuren und Puppen – manchmal fantasievoll verfremdet, manchmal ganz detailgetreu. Hier lernen und üben Sie die Häkeltechnik für Amigurumis und stellen ein eigenes fertig, speziell in diesem Kurs zum Thema Ostern. Sie erhalten Informationen zu den geeigneten und benötigten Materialien sowie Tipps für die Projektauswahl.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln.

Häkelnadeln, Wolle und Material für die Ausarbeitung (u.a. Füllwatte, Augen, Stickgarn) können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, je nach Verbrauch € 2–5 (im Kurs zu zahlen).

2860-71 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Sep. + 21. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

Stricken

Stricken lernen – Basis

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten, z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke.
Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 2-– je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2870-51 *Christine Bodner*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **07. Sep. + 21. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42 / max. 8 TN

2870-52 Nord *Christine Bodner*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,
18. Jan. + 26. Jan., 2x
Nordwestzentrum; € 42 / max. 8 TN

Stricken lernen – Aufbau

Sie lernen und üben weitere Stricktechniken: das Stricken in Runden (Nadelspiel, Rundstricknadel, „Magic-Loop-Technik"), einfache Mustervarianten aus rechten und linken Maschen sowie das Zu- und Abnehmen von Maschen zum Verändern der Form des Strickstücks. Außerdem erhalten Sie Informationen zur Maschenprobe und zum Berechnen des Materialverbrauchs. Mit diesen neu erworbenen Kenntnissen können Sie dann z.B. Mützen, Pulswärmer, Stulpen oder einfache Pullover stricken.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken.
Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 2–5 je nach Verbrauch und Qualität (im Kurs zu zahlen).

2870-53 *Christine Bodner*
Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24 / max. 8 TN

Die Vielfalt des mehrfarbigen Strickens

NEU im Programm

Das mehrfarbige Stricken wird in der Regel in drei Techniken eingeteilt: Fair Isle, Mosaik- und Jacquardstricken. Zwei oder mehr Farben pro Reihe werden beim Fair Isle verwendet, um detailreiche Muster zu kreieren. Mosaikstricken basiert auf dem Wechseln der Farben in jeder Reihe, wobei nur eine Farbe pro Reihe gestrickt wird und geometrische Muster entstehen. Das Jacquardstricken wird für eher großflächige Motive oder Schriftzüge eingesetzt.
In diesem Kurs werden alle drei Techniken ausführlich vorgestellt, besprochen und anhand kleiner Musterprojekte geübt. Dabei lernen Sie verschiedene Varianten der Fadenhaltung kennen, erfahren, was es mit den Spannfäden auf sich hat, und werden mit dem Lesen von Anleitungen für das mehrfarbige Stricken vertraut gemacht.
Übungsmaterial (Nadeln und Wolle) wird im Kurs kostenfrei zur Verfügung gestellt.
Voraussetzung: gute Kenntnisse im Stricken in Reihen und Runden.

2870-54 *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
03. Nov. + 23. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 59 / 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).

2870-55 ⓘ *Dr. Britta Schulmeyer*
Mi + Di, 18.00 – 20.30 Uhr,
04. Sep., 18. Sep. + 29. Okt., 3x
VHS Leipziger Straße; € 45 / max. 8 TN

Schal und Loop stricken

NEU im Programm

Schals und Loops sind nicht nur praktische Accessoires, sondern auch tolle Geschenke für Familie und Freunde. Am ersten Termin widmen wir uns zunächst dem Material: Wir machen eine Maschenprobe, lernen dabei unsere mitgebrachte Wolle kennen und testen verschiedene Garne. Weiter geht es mit der Wollbedarfsermittlung und der Musterwahl. Wir probieren verschiedene Muster aus und planen unser Projekt. Spätestens am zweiten Termin schlagen wir unseren Schal oder Loop an und beschäftigen uns mit möglichen Randmaschen. Auch sind verschiedene Abketttechniken Thema, damit wir unser Strickprojekt dann zu Hause fertig stricken können.
Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen.

Bitte mitbringen: Eigene Wolle nach Wahl (je nach Strickerfahrung sollt die Wolle leicht zu verarbeiten sein, nicht zu glatt, nicht zu haarig und gut aufzuziehen), passende Rundstricknadeln 60 bis 80 cm (bitte nicht nur die auf der Banderole angegebene Nadelstärke, sondern auch angrenzende) und falls vorhanden Maschenmarkierer.

2870-65 Nord *Susanne Staechelin*
Do, 09.00 – 13.00 Uhr, **31. Okt. + 14. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 59 / max. 8 TN

Spültücher und Topflappen stricken

NEU im Programm

Anhand eines Topflappens und/oder Spültuchs lernen Sie nicht nur verschiedene Muster aus rechten und linken Maschen kennen, sondern probieren auch zweifarbige Muster aus. Sie üben das Lesen einfacher Strickschriften sowie das eigene Aufschreiben. Der Kurs richtet sich an alle, die schon gestrickt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen und neben Mustern auch neue Anschlags- und Abketttechniken sowie alternative Randmaschen kennenlernen möchten.

Bitte mitbringen: passende lange Stricknadeln oder Rundstricknadeln (ca. 60 oder 80 cm), Baumwolle nach Wahl (kann auch im Kurs erworben werden) und falls vorhanden Maschenmarkierer.

2870-71 Nord *Susanne Staechelin*
Do, 09.00 – 14.00 Uhr, **23. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 35 / max. 8 TN

Sticken

Einführung in die Handstickerei

Sie erfahren, welche Basismaterialien Sie zum Sticken per Hand benötigen und erlernen und üben die wichtigsten Stiche zum modischen Aufpeppen von Kleidung und Accessoires, zum Verzieren von Wohntextilien oder zum kreativen Gestalten mit „Nadelmalerei".

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 4–5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2880-51 *Christine Bodner*
So, 09.00 – 13.30 Uhr, **15. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27 / max. 8 TN

Folklore-Stickerei

Wir widmen uns der Folklore-Stickerei aus aller Welt. Den Schwerpunkt bilden Estland, Ungarn und die Ukraine. Sie erhalten einen theoretischen Überblick und Hintergrundwissen über Symbolkunde, den historischen Kontext und erfahren, wie Stickereien auf ganz eigene Art Geschichten über ein Volk und das tägliche Leben erzählen. Auch erlernen Sie die Grundsticharten wie Platt-, Ketten- und Rückstich und fertigen selbst eine vereinfachte Version des Lebensbaums an, den Sie auf einen Lavendelbeutel oder ein Gästehandtuch sticken können.

Stickerfahrung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kleine Schere, Stickgarn und Sticknadeln. Materialien können außer der Schere auch im Kurs für € 6 erworben werden (im Kurs zu zahlen).

2880-61 *Sina Mook*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35 / max. 8 TN

Kreuzstich

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Kreuzstichs. Der Kreuzstich ist einfach zu erlernen und es lassen sich eine Vielzahl an Motiven zu nahezu jedem Thema sticken. Das macht den Kreuzstich für jede Altersgruppe attraktiv. Sie lernen nicht nur die grundlegenden Kreuzstich-Techniken, sondern erhalten auch eine kurze Einführung in die Geschichte des Stickstichs, sowie wertvolle Tipps, was es zum Thema Stoff, Nadeln und Garn zu beachten gibt. Am Ende des Kurses nehmen Sie ein Kreuzstichmotiv Ihrer Wahl mit nach Hause. Dieses Motiv können Sie beispielsweise in einen schönen Rahmen setzten und als dekoratives Element zu Hause platzieren oder auch verschenken.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, kleine Schere, Sticknadeln (mit spitzer und stumpfer Spitze), Stickgarn. Materialien (außer der Schere) können auch im Kurs für € 6 erworben werden.

2880-71 *Sina Mook*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24 / max. 8 TN

Needle Punching – Malen mit Wolle

Die Stiche mit der speziellen punch needle erzeugen Schlaufen und damit interessante Struktureffekte – ähnlich wie beim Knüpfen. Gearbeitet wird mit Wolle auf grob gewebtem Stoff, so können relativ schnell Flächen und Schriften gestaltet werden. Die Technik ist leicht zu erlernen, sehr vielseitig und eignet sich für Kissen, Teppiche, Wandbilder oder zum Aufpeppen von Taschen und Kleidungsstücken. Sie erhalten eine Einführung in Materialkunde und Technik und fertigen ein kleines Motiv an.

Bitte mitbringen: Stickrahmen und Wolle soweit vorhanden. Alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, für Wolle und Stoff entstehen Kosten in Höhe von € 10 (im Kurs zu zahlen).

2880-81 *Christine Bodner*
So, 14.30 – 17.30 Uhr, **15. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18 / max. 8 TN

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- **erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können**
- **verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung**
- **lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen**
- **erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit**

Gesundheit

Allgemeine Informationen 104
Wissen und Praxis rund um die Gesundheit... 105
Ernährung, Essen, Trinken 108
Entspannung, Körpererfahrung 110
Yoga 117
Fitness 122

Gesundheit

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen. Bei Schwangerschaft bitten wir, eine Teilnahme an unseren Gesundheits- und Bewegungskursen mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt zu besprechen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

Bildungsurlaub im Gesundheitsbereich

Sie möchten sich gerne weiterbilden und gleichzeitig auch etwas für sich tun? Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot rund um die Gesundheit. Im Fokus stehen Strategien und Methoden, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Mit Schwerpunktthemen, wie Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, Rückenstärkung, Ayurveda und Entspannung, lernen Sie einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in einen fordernden Berufsalltag zu integrieren. Bei einer vielfältigen Praxis kommen auch das Hintergrundwissen und die gesamtgesellschaftliche Einbettung der Gesundheitsthemen nicht zu kurz.

Unsere aktuellen Bildungsurlaubsangebote finden Sie auch auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de Stichwort „Bildungsurlaub Gesundheit".

Eine Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie ab Seite 248 oder im Internet unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub

Foto: 1180062 auf Pixabay

Sa, 25.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 25. Januar an der Frankfurter Volkshochschule Sonnemannstraße 13, Frankfurt

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvielfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter **vhs.frankfurt.de**

Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Ernährung, Wissen und Praxis rund um die Gesundheit
Gianna König, Telefon:069 212-70572
E-Mail: gianna.koenig.vhs@stadt-frankfurt.de

Bildungsurlaub, Fitness
Eva Zimmermann, Telefon: 069 212-35453
E-Mail: eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Entspannung, Körpererfahrung, Yoga
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-45663
E-Mail: julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen, Tanz
Melanie Lutz, Telefon: 069 212-45031
E-Mail: melanie.lutz.vhs@stadt-frankfurt.de

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Gesundheit aktiv und informativ

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Kostenfreier Schnuppertag Gesundheit

Lassen Sie es sich gut gehen und finden Sie dabei heraus, welches Angebot zu Ihnen passt. Der Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten für unterschiedliche Altersgruppen und für alle Fitnesslevel gibt Ihnen einen Einblick in unsere Programmvielfalt. Jeder der angebotenen „Appetithappen" geht 45 Minuten und startet zur vollen Stunde. So können Sie mehrere Angebote ausprobieren.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach mit bequemer Kleidung vorbei (Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden) und bringen Sie ein großes Handtuch mit. Unser Gesundheitsteam berät Sie gerne vor Ort. Das detaillierte Programm finden Sie ab Mitte Dezember auf unserer Homepage.

3000-10 *Kursleiter:innen-Team*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gibt es ein Rezept für Gesundheit?

Wenn ja, was steht drin?

NEU im Programm

Wir stellen Ihnen ein Tool vor, das Sie dabei unterstützt, wissenschaftliche Erkenntnisse zur Gesunderhaltung auf Ihre individuelle Lebenssituation zu übertragen („Das Rad des Lebens").
Die Wissenschaft liefert jede Menge Ansätze, wie ein langes, gesundes Leben ermöglicht werden kann. Die Frage ist jedoch, wie sich daraus ganz konkrete individuelle Handlungsansätze und Motivationen zur Änderung von individuellen Gewohnheiten ableiten lassen.
Identifizieren Sie mit fachkundiger Unterstützung für Sie relevante Ansatzpunkte, die sich mit kleinstem Aufwand verändern lassen und freuen Sie sich auf einen Tag voller Aha-Momente.

3001-51 *Larissa von Schreckenstein*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann, aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie.

Vortrag

3004-51 *Jochen Frühwein*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **08. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, der Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das bei richtiger Anwendung das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

3005-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zur schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung oder wenn der Arzt eine organische Ursache ausgeschlossen hat, können Entspannungstechniken gezielt zur Überwindung oder Linderung des Tinnitus eingesetzt werden. Ursachen für Tinnitus und Wirkweise der Entspannung werden erklärt.

3006-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

siehe auch: Gutes Hören im Programm „Aktiv im Alter" 7129-51 / -52N

Online: Zähneputzen bei Kleinkindern

Wie Sie diese Herausforderung besser meistern

NEU im Programm

„Zwei bis drei Minuten Zähneputzen morgens und abends" – diese Empfehlung ist inzwischen fast allen Eltern bekannt. Aber welche Zahnpastamenge ist die Richtige, gerade wenn die Kinder noch ein drittes Mal in der Einrichtung putzen? Was, wenn das Kind partout nicht Zähneputzen möchte? Wie lange ist Nicht-Zähneputzen eigentlich okay? Der interaktive Vortrag erläutert und begründet zunächst aktuelle Empfehlungen zum Zähneputzen, zur Fluoriddosierung, Nutzung von Zahnseide und zur Karies-Prophylaxe. Anschließend wird auf Probleme eingegangen, die beim Zähneputzen aufkommen können, und welche Tricks helfen, auch wenn es keine Patentlösung gibt. Eltern können sich über ihre Probleme austauschen und gehen mit einem bunten Strauß an Ideen für leichteres Zähneputzen aus dem Webinar.

Vortrag

3009-51 *Dr. Natalie Chatterjee-Nöller*
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Online; € 8

Warum Lachen so gesund ist

Theorie und Praxis des Humors (mit Lachyoga-Elementen)

Frei nach dem Motto „Lachen macht gesund und glücklich" befassen wir uns mit den handfesten physiologischen und psychologischen Effekten von Lachen auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir erfahren alles rund um Theorien des Humors, lernen Humorforscher kennen und überlegen, warum Problemlösungen mit Humor oft leichter sind. Bei allem kurzweiligen Input kommt auch die Lach-Praxis mit Lachyoga, Spielen und Witzen nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf umfassende Anregungen, wie Sie mehr Humor in Ihren (Berufs-)Alltag bringen können und nutzen Sie diese Ressource zum Stressabbau.

3015-51 *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **27. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Hand- und Fingerspiele

Hände und Gehirn beweglich halten

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Übungen die Finger, Bänder und Handgelenke beweglich und kräftig halten und nebenbei auch noch Ihr Gehirn trainieren. Besonders über Bewegungen des Daumens werden nachweislich Areale im Gehirn angeregt und die Gehirnaktivität verbessert.

3020-51 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

3020-52 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

Erholsamer Schlaf

NEU im Programm

Schlaffördernde Ernährung, Bewegung und Entspannung

Lernen Sie wesentliche Ansatzpunkte kennen, um Ihren Schlaf zu fördern und ihn so zum Stressabbau zu nutzen. Denn: Nicht gut ein- oder durchzuschlafen kann eine enorme Belastung sein. Gerade in stressigen Zeiten ist es manchmal schwieriger in den Schlaf zu finden. Gleichzeitig ist der erholsame Schlaf ein Schlüssel zur Stressbewältigung. Im Fokus stehen drei Haupteinflussfaktoren für guten Schlaf in Theorie und Praxis: Wir lernen Bewegungsabfolgen für besseren Schlaf kennen und üben eine Entspannungstechnik, die vor dem Schlafengehen angewendet werden kann (einfache Meditation). Auch sprechen wir über Lebensmittel, die den Schlaf stören oder fördern. Ergänzend erhalten Sie viele Hinweise, wie sich unser natürliches Schlafgleichgewicht noch fördern lässt. Die Übungen und Tipps sind so aufgebaut, dass sie unmittelbar zu Hause umgesetzt werden können.

3025-51 *Sabine Berger*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Die Wechseljahre: Ein neuer Lebensabschnitt

NEU im Programm

Was genau passiert während der Wechseljahre und wie kann ich mögliche Symptome beeinflussen? Frauen erleben ihre Wechseljahre ganz unterschiedlich. Das Erkennen und Verstehen von Veränderungen kann jedoch allen im Umgang helfen und Belastungen reduzieren.
Wir befassen uns mit Definition und Phasen der Wechseljahre, den physiologischen Veränderungen und welche Symptome sie verursachen können (aber nicht müssen). Sie lernen Strategien kennen, wie Sie Symptome auf natürliche Weise, insbesondere durch angepasste Ernährung und Bewegung, lindern und so auch Folgeerkrankungen vorbeugen können. Außerdem werden die Grenzen dieser Methoden in den Blick genommen. Im gemeinsamen Austausch nehmen wir auch die positiven Seiten der Veränderungen in den Fokus. Für alle, die gut vorbereitet in diesen neuen Lebensabschnitt eintauchen wollen.

3030-51 ♀ *Dr. Elena Vieten*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Ayurveda

Ayurveda heißt übersetzt „Wissen vom Leben" und ist die traditionelle Medizin aus Indien. Dahinter verbirgt sich ein Jahrtausende altes System der Gesundheitspflege und der Behandlung von Krankheiten, mit dem Ziel möglichst lange gesund leben zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Anpassungen des Lebensstils durch Ernährung und Bewegung in Kombination mit Massagen und Pflanzenheilkunde.

Ayurveda für den Einstieg

Wir stellen Ihnen den speziellen Ansatz des Ayurveda vor. Es wird in das ayurvedische Menschen- und Weltbild eingeführt. Daraus erwächst ein vertieftes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

3070-51 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Online: Mit Ayurveda durch Herbst und Winter

Lernen Sie ayurvedische Tagesroutinen kennen, die zur Stärkung des Immunsystems in der dunklen Jahreszeit beitragen können. Mit dem Immunsystem zusammenhängende Themen, wie Darmgesundheit, Unverträglichkeiten oder Energielosigkeit kommen ebenfalls zur Sprache. Es werden Impulse gegeben, die im Alltag leicht umsetzbar sind und gleichzeitig Aspekte für ein achtsames und nachhaltiges Leben integrieren. Es bleibt Raum für individuelle Fragestellungen.

Vortrag

3072-51 *Juliane Huth*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. Nov., 1x**
Online; € 16

Bildungsurlaub

Gesund bleiben in Beruf und Alltag

Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen. In dieser Bildungswoche wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.

Inhalte:

- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel/Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

3102-51 BU . *Psy-fit GbR*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben bewusst begegnen

Lernen Sie verschiedene Formen der Meditation in Theorie und Praxis kennen: Body Scan, Geh- und Sitz-Meditation, Vipassana, Meditative Körperübungen, Achtsames Essen u.a.. Sie üben Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und bei sich selbst zu bleiben.
Impulsvorträge informieren Sie über die Ursprünge der Meditation und ihre jeweiligen kulturellen Hintergründe. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen meditativer Praxis werden vermittelt und auf ihre Relevanz für das Privatleben und den Beruf hin reflektiert. Die positiven Wirkungen von Meditation können Sie in vielen praktischen Einheiten direkt durch eigenes Innehalten erfahren. Sie sind eingeladen, Ihre Kraftquellen aufzutanken, Ihren Geist zu klären und eine für Sie und Ihren (Arbeits-)Alltag passende meditative Praxis zu entwickeln oder zu vertiefen.

3105-52 BU *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die jahrtausendealten Konzepte der Yogalehre werden leicht verständlich erklärt und so eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.
Kursinhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept, Wirkweise und Präventionspotenziale
- Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten
- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Materialkosten: € 5 für Kopien

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3135-52 West BU *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

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 von der Hektik des Berufsalltags zu bekommen, wieder aufzutanken und einen Zustand von Motivation, Ausgeglichenheit und Energie herzustellen, um arbeitsreiche Phasen im Berufsalltag gelassener zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.
Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3137-50 BU *Sabine Berger; Frank Beringer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

3137-51 Nord BU *Sabine Berger; Frank Beringer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

NEU im Programm

Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

Hektik, Stress, Bewegungsmangel – lernen Sie Yoga und Pilates als Ausgleich kennen. Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Das neuere Pilates fördert das Körperbewusstsein und stärkt gezielt die tiefliegende Muskulatur. Kern des Bildungsurlaubes ist, an beide Methoden heranzuführen und Unterschiede sowie das Zusammenspiel herauszuarbeiten. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden vorgestellt, geübt und vertieft. Wie sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen können, wird in Selbstwahrnehmung erspürt und besprochen. Wesentliches Ziel ist es, Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren zu können und Lust auf mehr zu machen. Anfangen, sich einlassen und dranbleiben!

3145-52 West BU *Derya Morgen; Nicole Kettenring*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 280

Die Bildungsurlaube Yoga sind aufgrund der Übungen in Bauchlage und der Umkehrhaltungen für Schwangere nicht geeignet.

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule.
Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.
Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne erste Erfahrungen.

3170-52 West BU *Elke Kilimann*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkennen Fehlbelastungen, schulen Ihr Körperbewusstsein und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag steigern können.
Inhalte:

- Grundlagen und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und vorbeugen
- Methoden zur Haltungsschulung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verringerung von Stressreaktionen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden

3185-51 BU *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

3185-52 BU *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Ernährung, Essen, Trinken

Ran an die Basics

NEU im Programm

Das 1x1 der gesunden Ernährung

Worauf kommt es wirklich bei einer gesunden Ernährung an? Oft fehlen uns die Grundlagen, um im Supermarkt sicher bewerten zu können, was gut und was weniger gut für den Körper ist. Wir befassen uns daher kompakt und leicht verständlich mit den Grundbausteinen unseres Essens, damit was unser Körper wirklich braucht und wie wir bei der Fülle an Angeboten gesunde und „ungesunde" Lebensmittel anhand einfacher Kriterien unterscheiden können. Praktische Tipps und Ideen zur Zubereitung von Gerichten helfen bei der Übertragung in den Alltag.

3205-01 *Anita Ukaj*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

3205-52 Nord *Anita Ukaj*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Nachhaltige Ernährung

NEU im Programm

So essen Sie klimafreundlich

Avocados, Blaubeeren, Cashewnüsse – beliebt, gesund, lecker! Aber auch nachhaltig? Was wir täglich essen, hat auf vielfache Weise Auswirkungen weltweit.
Auf der Basis von fundierten Informationen vertiefen wir unser Verständnis für die Zusammenhänge der Nachhaltigkeits-Bausteine und unterhalten uns darüber, wie wir beim Einkauf und der Zubereitung unserer Nahrungsmittel ganz konkret etwas tun können, um unseren Planeten auch für künftige Generationen als lebenswerten Ort zu erhalten. Mit einfachen Faustregeln und Empfehlungen können Sie Ihre tägliche Ernährung umstellen, ohne dass Sie auf Lebensqualität und Genuss verzichten müssen.

3208-51 *Dörte Fischer*
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Vegetarische und vegane Ernährung

NEU im Programm

Einstieg leicht gemacht

Gut für Sie, die Tiere und das Klima: Pflanzenbasiert zu essen liegt im Trend. Die Umstellung fällt jedoch nicht immer leicht.
Hier erfahren Sie mehr zu den Gründen, die für die jeweilige Ernährungsweise sprechen und erhalten Informationen zu wichtigen Nährstoffen. Gemeinsam erkunden wir leckere Alternativen zu tierischen Produkten und machen einen Plan für die sanfte Umstellung. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Mischung aus Input und Beteiligung, bei der Sie auch Raum haben, über Bedenken und Hürden zu sprechen. Auch geeignet für alle, die etwas seltener Fleisch und Wurst essen möchten.

3210-51 *Dr. Elena Vieten*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Einführung in die vegane Sporternährung

Immer mehr Profi-Sportler:innen berichten von positiven Trainingseffekten durch pflanzliche Ernährung. Meist haben die Profis jedoch Fachkräfte an ihrer Seite, die Ihnen ausgewogene Ernährungspläne erstellen und sie fachlich begleiten. Ohne Konzept und Hintergrundwissen kann eine vegane Ernährungsweise im Sport auch negative Auswirkungen haben. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick darüber, was bei veganer Ernährung von Hobbysportler:innen zu beachten ist und erarbeiten eine auf Sie individuell angepasste Ernährungsstrategie. Basierend auf den erlernten Inhalten kann die vegane Ernährung in den aktiven Alltag integriert werden. Dieses Angebot ersetzt keine Ernährungsberatung.

3213-51 *Anne Mayer*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3213-52 *Anne Mayer*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Ernährungstipps für Frauen ab 40

Viele Frauen im mittleren Alter machen die Beobachtung, dass sie schneller zu- und schwerer abnehmen. Die Ursache liegt in körperlichen und hormonellen Veränderungsprozessen. Eine Anpassung der Ernährung wird sinnvoll. Hier lernen Sie den physiologischen Umbau in Ihrem Körper kennen, beschäftigen sich mit den regulativen Möglichkeiten durch die Ernährung, berechnen Ihren veränderten Kalorien-Bedarf und erhalten Ernährungstipps rund um die Menopause. Zwischen Input und Beteiligung lernen Sie Ihren Körper besser zu verstehen und ihn in seiner Veränderung zu unterstützen.

3220-51 ♀ *Dr. Elena Vieten*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

3220-52 ♀ *Dr. Elena Vieten*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

siehe auch: Die Wechseljahre – ein neuer Lebensabschnitt, 3030-51

„Ich nehme ab": Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

NEU im Programm

Ein Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Langfristig Gewicht reduzieren, sich dabei wohlfühlen und genießen: Das hört sich unrealistisch an? Ist es nicht, wenn Sie sich und Ihrem Körper Zeit für eine langfristige Umstellung lassen. Das Programm „Ich nehme ab" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, unterstützt Sie dabei, ein neues Ess- und Bewegungsverhalten zu trainieren und damit Ihrem Wohlfühlgewicht näher zu kommen. Ohne Verbote, befassen wir uns intensiv mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung, Motivationsfaktoren, psychologischen Aspekten und mit der Bedeutung von Bewegung und Sport für unsere Energiebilanz. Jede Woche wird ein neues Thema beleuchtet, es gibt Raum für den Austausch in der Kleingruppe und für Diskussionen rund um die Inhalte und das Konzept. Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände!

3222-51 Nord *Anita Ukaj*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 112 / max. 8 TN

Von Verzicht zu Balance

NEU im Programm

Warum traditionelle Diäten oft scheitern und wie es anders geht

Sind Sie bereit, Klischees zu hinterfragen, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu entdecken und vor allem, einen neuen Blickwinkel auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu gewinnen? Diäten sind oft kurzlebig und zeigen langfristig wenig Erfolg. Wir tauchen tiefer in die Wissenschaft hinter diesem Phänomen ein und enthüllen die Fallstricke, die viele auf dem Weg zu ihrem Wohlfühlgewicht erleben. Im Zentrum steht eine ganzheitliche Perspektive, die weit über den reinen Kalorienzählaspekt hinausgeht. Wir werden verstehen, wie der Körper auf drastische Ernährungsänderungen reagiert und warum es so wichtig ist, einen anderen Ansatz zu wählen. Sie bekommen Werkzeuge und Strategien an die Hand, um eine ausgewogene

Ernährung spielerisch in den Alltag zu integrieren. Wir werden gemeinsam Wege erkunden, wie wir Verzicht hinter uns lassen und eine gesunde Balance in unsere Ernährung bringen können.
Die Nachbesprechung am 25.02.2025 findet online statt.

Workshop

3225-51 *Diana Grünler*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, Sa, 13.00 – 17.00 Uhr,
25. Jan. + 25. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Abnehmen mit Köpfchen

NEU im Programm

Wie die Ernährungspsychologie helfen kann

Von einer Diät zur nächsten zu springen, ist oft die Norm, aber nicht die Lösung. Auf sich und den eigenen Körper zu hören ist eine Alternative. Aber wie?
Das und mehr erfahren Sie in dem informativen Workshop zur Einführung in die Ernährungspsychologie. Im Fokus steht die Frage: Warum essen wir? Das muss nicht immer Hunger sein. Viele Menschen hören nicht auf zu essen, wenn sie satt sind. Sondern erst, wenn der Teller leer ist. Andere belohnen sich mit Essen, wenn sie einen stressigen Tag hatten. Solche Handlungen können schnell zu Gewohnheiten werden. Und solche Gewohnheiten führen dann zu Unwohlsein und Gewichtszunahme. Gehen Sie Ihren persönlichen Essensgewohnheiten auf den Grund und entwickeln Sie alternative Handlungsmuster um dem Diätwahnsinn zu entkommen.

Online: Kostenloser Infoabend

3227-51 *Robert Piotr Ulmann*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Online; Entgeltfrei

Workshop

3227-52 *Robert Piotr Ulmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Online: Was ist Intervallfasten?

NEU im Programm

Intervallfasten ist eine wirksame Maßnahme, um effektiv abzunehmen und Krankheiten vorzubeugen. Der Vortrag erläutert die Varianten des Intervallfastens, was beim Intervallfasten passiert und wie diese Methode in den Alltag integriert werden kann.

Vortrag

3230-51 *Dr. Franz-Werner Dippel*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Nov., 1x**
Online; € 12

Online: Allergisch auf Essen?

NEU im Programm

Die Symptome einer Lebensmittelunverträglichkeit sind so vielfältig wie ihre Verursacher. Praktisch jedes Nahrungsmittel kommt als Auslöser für eine Allergie infrage. Der interaktive Vortrag erläutert beispielhaft und allgemeinverständlich die Unterschiede zwischen einer echten Allergie, einer Pseudoallergie sowie einer Intoleranz. Neben einer ersten Orientierung bekommen Sie praktische Tipps im Umgang mit möglicherweise problematischen Nahrungsmitteln wie z.B. Milch, Gluten und Fruktose.

Vortrag

3235-51 *Dr. Franz-Werner Dippel*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Okt., 1x**
Online; € 12

Online: Darm in Balance

NEU im Programm

Hunderte Bakterienarten besiedeln den menschlichen Darm. Mit einem Gewicht von etwa 1,5 kg sind sie ein lebensnotwendiges Bindeglied zwischen Ernährung und Gesundheit. Welche Rolle spielen diese Bakterien für die Gesundheit? Sind Stuhlanalysen sinnvoll? Machen Darmbakterien dick und was ist eigentlich ein Leaky-Gut? Der Kompaktvortrag beantwortet diese und viele weitere spannende Fragen. Darüber hinaus zeigt er auf, wie eine gestörte Darmflora wieder ins Lot gebracht werden kann.

Vortrag

3240-51 *Dr. Franz-Werner Dippel*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Nov., 1x**
Online; € 12

Volksleiden Reizdarm

NEU im Programm

Ernährung und Selbstregulation für eine gesunde Verdauung

Wer unter Reizdarm leidet, weiß wie belastend die Symptome sein können. Wir schauen uns das Syndrom genauer an, entdecken das menschliche Verdauungssystem, unterhalten uns über Verbreitung, mögliche Ursachen, Diagnose und Therapieansätze. Im Fokus stehen die Potenziale antientzündlicher Ernährung und Selbstregulation und wie diese beiden Aspekte Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen können. Begleiten Sie uns auf eine spannende Reise zu einem ausgeglicheneren Darm.

3243-51 *Christine Sauer*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Online: Zahngesunde Ernährung bei Kindern

Vom Säuglings- bis zum Schulkindalter

Muss ich nachts Abstillen, damit die Zähne meines Kindes gesund bleiben? Wie wichtig ist ein zuckerfreier Vormittag? Darf abends nach dem Zähneputzen noch etwas gegessen werden? Der interaktive Vortrag begründet aktuelle Empfehlungen für eine zahngesunde Ernährung und fokussiert die praktischen Schwierigkeiten, die bei der Umsetzung aufkommen können.
Eltern können am Ende einordnen, an welcher Stelle Ausnahmen in Ordnung sind und wo sie konsequent sein sollten. Für mehr Leichtigkeit im Leben mit Kindern.

Vortrag

3250-51 *Dr. Natalie Chatterjee-Nöller*
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Online; € 8

Die Welt der Weihnachtsgewürze

NEU im Programm

Über Zimt, Kurkuma, Ingwer & Co

Lecker und gesund – nicht nur an Weihnachten: Wir befassen uns mit spannenden Fakten über Herkunft, Anbau und dem Wirkspektrum der Gewürze, die uns vor allem aus der Weihnachtsbäckerei bekannt sind. Denn sie stecken nicht nur voller Aroma, sondern wirken förderlich auf Verdauung und Gesundheit.
Mit Pröbchen zum Anfassen und Schnuppern sowie Plätzchen zum Verkosten lernen Sie diese mit allen Sinnen kennen. Wir besprechen, für welche Speisen die Gewürze geeignet sind. Eine Rezeptsammlung erhalten Sie zum Mitnehmen. Sie erfahren, worauf Sie beim Einkauf und Lagerung zu Hause auf Nachhaltigkeit und Qualität achten sollten.
Am Ende mischen Sie sich selbst eine eigene Gewürzmischung für Ihren Weihnachtstee, Glühwein oder Kaffee für den Genuss zu Hause.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ein Schraubglas (z.B. Honigglas)

Zusatzkosten: ca. € 6–10 für Glühweingewürz bzw. Weihnachtstee (im Kurs zu zahlen)

3260-51 *Dörte Fischer*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Entspannung, Körpererfahrung

Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie positiv auf die eigene Psyche einwirken, Ihre Körperwahrnehmung verbessern und Spannungszustände lösen. Bei den Übungen spannen Sie einzelne Muskelgruppen für etwa zehn Sekunden an und entspannen sie anschließend für etwa 30 Sekunden. Das Ganze wiederholen Sie nacheinander mit verschiedenen Muskelgruppen am ganzen Körper. Durch die Übungen können Sie besser erkennen, wo im Körper Sie angespannt sind, um dann rechtzeitig mit einer Muskelentspannung gegenzusteuern. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

3300-51 Süd *Anke Rocholl*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 11x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 99

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es basiert auf der Erkenntnis, dass Körper und Psyche eines Menschen immer in Abhängigkeit voneinander agieren und reagieren. Das heißt, mit dem Geist lässt sich der Körper steuern und umgekehrt. Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft kann man sich mit autogenem Training Körperfunktionen wie Pulsschlag, Durchblutung und Atmung beeinflussen und so einen positiven Effekt auf seine Gesundheit erzielen, Stress abbauen und Schlafprobleme verringern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

3310-51 Süd *Anke Rocholl*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 11x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 99

3310-52 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
Praxis Löwengasse 14; € 60

3310-53 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 11x**
Praxis Löwengasse 14; € 110

Aufbau

Für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3312-51 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
Praxis Löwengasse 14; € 60

3312-52 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 11x**
Praxis Löwengasse 14; € 110

Mit Märchen und Fantasiereisen

Geschichten aus der Märchen- und Fantasiewelt werden vorgelesen, die in die Techniken des Autogenen Trainings eingebunden sind. So ist es möglich, durch einfache und konzentrierte Entspannungs- und Atemwahrnehmungsübungen, anregende Fantasiereisen und meditative Bildbetrachtung in kurzer Zeit Entspannung, Ruhe und Erholung zu finden. Dies wirkt sich gleichermaßen positiv auf Körper und Geist aus.

3314-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Bitte zu unseren Entspannungs- und Körpererfahrungskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme rutschfeste Socken

Schnelle Entspannung mit Vagusnerv-Übungen

Der Vagusnerv (Parasympathikus) ist der wichtigste Hirnnerv, wenn es um Stressabbau, Entspannung und Organgesundheit sowie einem guten sozialen Miteinander geht. Sie erfahren, wie und an welchen Stellen dieser Nerv den ganzen Körper durchzieht und gleichzeitig, wie Sie dieses Wissen über den Gegenspieler des Stressnervs (Sympathikus) für Ihr Wohlbefinden nutzen können. All dies wird anschaulich, lebensnah und unterhaltsam dargestellt. Sie üben leicht durchführbare Techniken, mit denen Sie Ihren Vagusnerv in kurzer Zeit aktivieren können, um akut im Alltag Stress und Anspannungen abzubauen.

3315-51 West *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Online: Der Atem und seine ungenutzten Potenziale

Atmen ist mehr als nur Luftholen. Atem ist die Quelle unseres Lebens. Wir atmen in jedem Moment unseres Daseins. Oft atmen wir jedoch ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an. Hier steht das bewusste Erleben von Atmung im Vordergrund. Es werden grundlegende Atemtechniken vermittelt und geübt. Sie erhalten Informationen zum Einfluss einer tiefen Atmung auf anatomische und physiologische Vorgänge des Körpers und können die Wirkung auf Körper und Stimmung selbst analysieren und erfahren.

3322-52 *Kathrine Cloppenburg*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 10. Okt., 5x**
Online; € 30

3322-55 *Kathrine Cloppenburg*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Nov. – 05. Dez., 5x**
Online; € 30

Der Erfahrbare Atem®

NEU im Programm

Starre auflösen

Ganz schleichend kann sich in unserem Alltag Starre einstellen: durch ähnliche Bewegungsmuster, Vermeidungshaltungen bei Schmerzen oder auch Gedanken, die sich ständig wiederholen. Durch die Methode des Erfahrbaren Atems® erlernen Sie einfache Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, um ein gesundes Verhältnis zu Ihrem Körper (wieder) aufzubauen. Sie verbessern den Durchfluss Ihres Atems und steigern damit Entspannung und Wohlbefinden.

3324-51 West *Susanne Lauer*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **12. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

3324-52 West *Susanne Lauer*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Waldbaden im Niddapark

Bei einem Sinnesspaziergang durch die bewaldeten Flächen des Niddaparks lernen Sie verschiedene Techniken zur Entspannung von Körper, Geist und Seele kennen. Der Nachmittag vereint Sinnes-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen mit sanfter Bewegung, geführten Meditationen und Atemübun-

gen aus dem Yoga. Die Vorteile des Waldbadens sind vielfältig: Es kann den Blutdruck senken, die Konzentrationsfähigkeit steigern und das Immunsystem stärken. Außerdem kann es dabei helfen, Ängste und Stress abzubauen und besser zu schlafen. All das kann zu einer höheren Lebensqualität und einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.
Wir treffen uns am Praunheimer Brücken Café, Praunheimer Landstraße 228 (hier sind öffentliche Toiletten vorhanden) und gehen gemeinsam dann in den Wald im Niddapark.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk und eine Sitzunterlage.

3330-55 *Rebecca Wies*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Treffpunkt: Niddapark – Praunheimer Brücken Cafe; € 20

Waldbaden am Wochenende

Viele wissen es: Der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern der Vögel und leises Rascheln der Blätter. Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam, achtsam und in Stille, und tauchen ganz bewusst in die Natur ein. Wir lernen Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die uns in Kontakt mit unserer Umgebung bringen, all unsere Sinne werden angesprochen – Naturerleben pur.
Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und ein altes Badehandtuch.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg. Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg

3332-50 West *Corina König-Schön*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

Waldbaden im Herbst

Der Wald im November lädt mit seinem intensiven Waldduft, den faszinierenden Farben, dem Rascheln der Blätter und seinem warmen Sonnenlicht zu einem herbstlichen Waldbad ein. Schöpfen Sie neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit für die bevorstehenden trüben (Winter)tage.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und eine Sitzunterlage.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg. Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg

3332-51 West *Corina König-Schön*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

Entspannungstraining

Sie lernen Übungen aus diversen Entspannungsmethoden kennen, die Sie im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen anwenden können. Durch Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Qigong und Yoga können Sie gute Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration schaffen.

Stress abbauen mit System

3340-51 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

3340-52 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

3340-54 West *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

In Alltagssituationen

Sie erlernen diverse Entspannungsübungen, die Sie ganz konkret und ohne zeitlichem Aufwand, in Ihren Alltag integrieren können.

3341-51 West *Gisela Krug*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Blitzentspannung

Der Arbeitsalltag wird immer hektischer und stressiger. Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt, die für die Anwendung in Akut-Stresssituationen geeignet sind. Die Übungen sind schnell erlernt und einfach durchzuführen.

3342-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannte Auszeit mit meinem Kind

Für Eltern mit Kindern von 6–11 Jahren

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei sich zu entspannen und stärken die Beziehung zueinander. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Entspannungsmethoden, die Sie gemeinsam zu Hause anwenden können. Für eine Bezugsperson mit einem Kind. Alle Teilnehmende bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben.

3344-51 West *Eva Charlotte Nimrich*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

ZenBo Balance®

ZenBo Balance® ist ein ausgleichendes Training für Körper und Geist mit Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. Es ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Mit gymnastischen Übungen inspiriert von Yoga und Qigong wird der Körper gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Der Geist kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen Meditation, der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für alle geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

3345-51 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Sep. – 22. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

Massage

Kalifornische Massage

Die Kalifornische Massage ist eine ganzheitliche Wellness-Technik, die sich durch langsame Streichungen, fließende Bewegungen und tiefe Entspannung auszeichnet. Sie wurde entwickelt, um sowohl physische als auch emotionale Spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stärken und ein Gefühl von innerer Ruhe und Wohlbefinden zu fördern. Meist als ganzheitliche Ganzkörpermassage mit Öl durchgeführt, hilft sie sowohl Massierenden als auch Massierten sich tief zu entspannen und wieder in die eigene Mitte zu finden. Sie lernen Massagegriffe aus der kalifornischen und der klassischen Massage, z.B. das Streichen, Kneten, Reiben und Klopfen bewusst einzusetzen; wann Sie mit sanftem und wann mit kräftigem Druck massieren; welche Körperteile massiert werden und welche nicht. Das Gelernte wird in Paaren gegenseitig geübt. Zusätzliche Körperübungen unterstützen die Regeneration und lassen sich auch im Alltag gut umsetzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 Spannbettlaken, 2 große Handtücher

Ganzkörpermassage

Hier lernen Sie Methoden der kalifornischen Ganzkörpermassage einzusetzen mit besonderem Schwerpunkt auf Rücken und Beine.

Bitte zu zweit anmelden.

3350-51 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Wohlfühlmassage

Hier lernen Sie Methoden der kalifornischen Ganzkörpermassage einzusetzen mit besonderem Schwerpunkt auf Gesicht, Kopf, Füße und Hände.

Bitte zu zweit anmelden.

3350-52 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzheitliche Massage

Hier erlernen Sie die Methoden einer ganzheitlich orientierten Körpermassage mit seiner ausgleichenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele als eine Einheit.

Bitte zu zweit anmelden.

3350-53 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Thai Yoga Massage

NEU im Programm

Thai Yoga Massage findet bekleidet auf Bodenmatten statt. Es wird kein Öl verwendet. Der sogenannte Gebende bringt den Empfangenden in verschiedene passive Streck- und Dehnpositionen, die dem klassischen Hatha Yoga entnommen sind. Durch sanfte Berührungen, Akupressur und leichte Dehnung der Muskulatur, kann der Körper von Anspannungen gelöst und die Gelenke mobilisiert werden. Hinzu kommen achtsame Druckpunktmassagen, die mit den Handballen, Daumen und Ellbogen sowie Knien und Füßen sanft ausgeführt werden. Sie lernen die verschiedenen Hand- und Körpertechniken des Thai Yoga Massage kennen und erhalten für die weitere Praxis zuhause ein Skript über die Inhalte des Tages.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden.

3351-51 *Sandy Lehmann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Shiatsu Massage

Shiatsu ist eine japanische Massageform („shi" bedeutet Finger, „atsu" Druck), deren Wurzeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstammen. Ziel des Shiatsu ist es, energetische Ungleichgewichte im Körper aufzuspüren und diese auszugleichen. Sie lernen, wie Sie einen sanften aber auch tiefen Druck mit Fingern, Daumen oder Handballen auf die Akupressurpunkte entlang den Meridianen (Energielinien) am Körper ausüben. Neben den Massagegriffen lernen Sie, wie Sie verschiedene Körperteile und die Muskulatur dehnen. Dadurch können Verspannungen gelöst, der Stoffwechsel angeregt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Die gegenseitige Massage erfolgt bekleidet auf Matten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibmaterial und (pro Person) eine Decke und kleines Kissen

Bitte zu zweit anmelden.

3352-51 *Annette Diefenthal*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 Spannbettlaken, 2 große Handtücher

Bitte zu zweit anmelden.

3353-50 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3353-51 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **24. 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 erlenen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Honig, Schreibmaterial und pro Paar: 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 Spannbettlaken, 2 große Handtücher

Bitte zu zweit anmelden.

3354-51 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

3354-52 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Selbstmassagen mit Tuina

NEU im Programm

Aus den fünf Hauptsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin kommend, ist Tuina eine Form der chinesischen Selbstmassage. Sie wird bekleidet im Stehen (oder im Sitzen) ausgeführt und dauert ca. 30 Minuten. Sie dient zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, Aktivierung und Ausgleich des Stoffwechsels und Stärkung des körpereigenen Immunsystems. Zur sanften Aktivierung aller Gelenke wird zuerst eine Qigong bzw. eine Tai Chi Aufwärm-Sequenz angewandt. Danach lernen Sie die Basis-Grifftechniken der Tuina kennen, die harmonisierend, ausgleichend und beruhigend wirken.
Die erlernten Techniken basieren auf einem detaillierten Skript. Auszüge davon erhalten Sie für Ihre weitere Praxis am Ende des Workshops.

3355-51 *Werner Freystätter*
So, 10.30 – 12.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Meditation und Achtsamkeit

Meditations-Mix: Verschiedene Wege in die Stille

NEU im Programm

Wir werden verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen praktizieren und erlernen. Diese sind: Metta Meditation, Achtsamkeitsmeditation, Meditation mit Affirmationen, körperbezogene Meditation, Gegenstands- Lichtermeditation und Entspannungsmeditationen. Der Austausch in der Gruppe hilft die Wahrnehmung zu schulen und das Erlebte intensiver zu erfassen. Sie müssen nicht Stunden in unbequemer Sitzposition verharren, sondern finden Ihre persönliche Haltung auf dem Stuhl oder auf dem Boden. Diese Meditati-

onen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen zugeschnitten. Am Ende werden Sie in der Lage sein, Ihre persönliche Meditationsform zu wählen.

3360-51 West *Petra Heller*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3360-55 West *Petra Heller*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr,
19. Sep. – 21. Nov., 7x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

3360-56 West *Petra Heller*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr,
28. Nov. – 30. Jan., 6x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Acem Meditation

Die von skandinavischen Ärzt:innen und Psycholog:innen entwickelte Gelassenheitsmethode zielt auf tiefe Entspannung und den Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus ist sie eine Methode, die bei der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit unterstützen kann. Sie basiert auf psychologischen und medizinischen Kenntnissen und ist frei von jedem religiösen Hintergrund.

Einführung

Acem Meditation ist einfach zu erlernen. Die Meditierenden sitzen in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt selbstständig zu meditieren.

Ein Handbuch zur Acem Meditation kann im Kurs erworben werden.

3361-51 *Karin Eizenhöfer; Rita Herzenstiel-Cézanne*
Sa, 13.00 – 17.45 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
02. Nov. + 03. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Aufbau: Mehr Handlungsspielraum im Leben gewinnen

Im Austausch mit anderen vertiefen wir das Verständnis des jeweils eigenen Meditationsprozesses und die Auswirkungen auf das persönliche Leben. Die regelmäßige Meditation hilft zu entspannen und Stress abzubauen und hat das Potenzial uns in Kontakt mit unseren Ressourcen zu bringen. Wir erfahren, wie wir durch Sensibilisierung unserer Meditationsausführung eigene Strukturen und Muster erkennen und dadurch einen größeren Handlungsspielraum gewinnen – erst in der Meditation und nach und nach auch in unserem täglichen Leben. Nur für Teilnehmer:innen, die eine Einführung in die Acem Meditation erhalten haben und regelmäßig meditieren.

3362-51 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Gemeinsam meditieren in der offenen Gruppe

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Außerdem werden Themen der Acem-Meditationspsychologie erörtert und neue Kenntnisse aus der Meditationsforschung vermittelt. Nur für Teilnehmer:innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.
Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt wird vor Ort bezahlt.

3363-51 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Sep., 15. Okt., 19. Nov., 17. Dez. , 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

3363-52 *Karin Eizenhöfer*
So, 14.30 – 17.30 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Vipassana Meditation

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen Sie auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

3368-51 *Klaus Eitel*
So, 11.15 – 17.45 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Zen Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- Den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor uns liegt.
Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, dem Dojo.
Die Haltung: Wir sitzen auf einem Kissen.
Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das, was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

3369-51 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **07. Nov. – 28. Nov., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

3369-52 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **23. Jan. – 13. Feb., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

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.

3370-51 *Winfried Kümmel*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3370-52 Nord *Winfried Kümmel*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Meditation: Fürsorge und Mitgefühl für sich selbst tragen

NEU im Programm

Unser Leben ist geprägt von unzähligen Aufgaben, Pflichten und Tätigkeiten. Diese erfordern von uns ein hohes Maß an physischer und psychischer Energie. Nicht immer gelingt eine gute Balance zwischen den Herausforderungen und Fürsorge und Mitgefühl für uns selbst. Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl können jedoch unser Verhältnis zu anderen Menschen und den Dingen des Alltags verändern,

so dass wir die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen.
In diesem Kurs lernen und erfahren Sie Strategien die helfen können, inmitten eines gefüllten Alltags sich selbst nicht zu verlieren. Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining unterstützen diesen Prozess. Kleinere Theorieinputs und Austausch in der Gruppe vertiefen die Erfahrungen.

3371-51 *Winfried Kümmel*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Meditation: Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen

Täglich erleben wir eine Vielzahl unterschiedlicher Emotionen und Gefühle. Die meisten verziehen rasch, doch einige halten sich hartnäckig und bestimmen unser Leben. Durch diese schwierigen Emotionen wie Wut, Angst, Traurigkeit und Ohnmacht, erleben wir unseren Alltag oft stress- und leidvoll.
In diesem Tageskurs lernen und erfahren Sie, einen inneren Abstand zu schwierigen Emotionen und Gefühlen zu bekommen. Dabei unterstützen uns Übungen aus dem Achtsamkeitstraining des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), wie der Body-Scan, Körperübungen und Sitzmeditation. Kleinere Theorieinputs und Austausch in der Gruppe vertiefen die Erfahrungen.

3371-52 Nord *Winfried Kümmel*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

MBSR light (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Anhand der Methoden des MBSR lernen Sie Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.
Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.
Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

3372-51 *Frank Cibulski*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. Jan. – 27. Feb., 8x**
Online; € 69

Achtsam die Woche beginnen

Morgens sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt.
Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3373-51 *Frank Cibulski*
Di, 06.30 – 07.00 Uhr, **08. Okt. – 26. Nov., 8x**
Online; € 23

Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

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

3373-52 West *Frank Cibulski*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

Meditation in Bewegung

Qigong: Die acht Tore

In diesem Einführungsworkshop stehen einfache Basisübungen im Fokus, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atmung im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

3380-51 *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Qigong: Die acht 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.

3381-51 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 153

Qigong: Die fünf Elemente

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

3382-51 *Nikolai Bosselmann*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
VHS Sonnemannstraße; € 153

3382-52 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 144

Qigong: Die fünfzehn Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen lösen und chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vorbeugen. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern können. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

3383-54 Ost *Philip Stanley*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 11x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 99

Qigong: Die Tausend Hände Buddhas

NEU im Programm

Die „Tausend Hände Buddhas" im Qi Gong befähigen Sie, einen sehr entscheidenden Schalter zu betätigen: Sie lernen, von äußerer Muskelanspannung auf tiefe Entspannung und Energiefluss

umzuschalten. Mit diesem buddhistischen Qi Gong Set werden Sie in die Lage versetzt, Ihre Energie willentlich und sehr gezielt aus Ihrem Zentrum nach außen sowie von außen wieder nach innen fließen zu lassen. Der Begriff Achtsamkeit wird für Sie nach diesem Tag eine neue Bedeutung haben.

3384-51 West *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

Qigong für einen entspannten Nacken- und Schulterbereich

NEU im Programm

Sie lernen spezielle Qigong-Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, selbstständig Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, und somit auch zusammenhängende Kopfschmerzen, zu lösen. Diese Übungen sprechen präventiv die Wirbelsäule als Ganzes an. Ferner erfahren Sie, wie Sie mit weiteren Übungen emotionale Spannungen abbauen bzw. diesen angemessen begegnen können. Durch die Qigong-Erfahrung erlangen sie ein gestärktes Körperbewusstsein.

3385-55 West *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

Meditation im Gehen und auf dem Hocker

Meditation ist nicht nur Tiefenentspannung, sondern auch ein Weg zu sich selbst, mit dem Ziel, den Augenblick wahrzunehmen. Dies zunächst während der Meditation, und im Laufe der Zeit immer öfter als Grundhaltung für den Alltag. Sie erlernen Meditationsformen im Sitzen und im Gehen, welche an das „Stille Sitzen" aus der Zen Meditation angelehnt sind. Sofern das Sitzen auf dem Hocker Schwierigkeiten verursacht, stehen auch Stühle zur Verfügung.

3387-51 West *Gisela Krug*
So, 11.00 – 14.15 Uhr, **08. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Körpererfahrung

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

3400-51 West *Barbara Albers*
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 08. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

3400-52 West *Barbara Albers*
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. Sie bewegen sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen.

3401-51 West *Christina Mundt-Beisel*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Mehr Freiheit im Schultergürtel

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

3403-51 West *Dr. Christiane Reutel*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Mehr innere Ruhe und entspannter Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

3404-51 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen.

Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3420-51 West *Gabriele Breuninger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

3420-52 West *Gabriele Breuninger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Tai Chi

Tai Chi kommt aus dem Taoismus 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 zu mehr Vitalität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. 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.

3430-50 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 54

3430-51 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

3430-52 *Rainer Zabolitzki*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 10. Okt., 5x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 45

3430-53 Süd *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Sep. – 02. Dez., 9x**
Riedhofschule; € 90

3430-54 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 11x**
Nordwestzentrum; € 99

3430-55 *Rainer Zabolitzki*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **31. Okt. – 30. Jan., 11x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 99

Workshop

3431-51 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3431-52 *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Aufbau

3432-51 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
VHS Sonnemannstraße; € 153

3432-52 *Franz Konter*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

Tai Chi kompakt im Kloster

Unweit von Frankfurt entfernt, liegt das Tagungshaus des Kloster Höchst im Odenwald. Es bietet eine ideale Umgebung, um für ein Wochenende zur Ruhe zu kommen.
Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung im Kloster möglich. Mehr Infos unter vhs.frankfurt.de: „Downloads zum Kurs".

Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 74,80 pro Person/Tag.

Kurzform: Teil III

Wir lernen und üben den dritten und letzten Teil der Kurzform des Yangstils. Dieser Teil kann auch ohne Vorkenntnisse als abgerundete Bewegungsfolge für sich erlernt werden. Am Samstagabend besteht für Teilnehmende, denen der erste und zweite Teil der Kurzform bereits bekannt sind, die Möglichkeit, diese Teile gemeinsam mit dem Kursleiter aufzufrischen.

3435-51 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr,
04. Okt. – 06. Okt., 3x
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Übungen mit Schwert: Teil II

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi Chuan an. Teilnehmer:innen denen der erste Teil noch nicht vertraut ist, lernen diesen ohne Überforderung kennen. Allen anderen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Danach steht die gründliche Erarbeitung des zweiten Teils auf dem Programm. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können. Tai Chi Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3436-61 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr,
22. Nov. – 24. Nov., 3x
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Einführung in die meditativen Gehübungen des Tai Chi

NEU im Programm

Die meditativen Gehübungen des Tai Chi werden durch ein bewusstes und langsames Setzen der Schritte bestimmt. Die fünf Schritte und sechs Armbewegungen bilden die Grundlage des Tai Chi, sie entspringen einer alten chinesischen Tradition der Gesunderhaltung von Körper und Geist. Über die langsame und bewusste Ausführung des Gehens, entsteht eine Ruhefindung von Geist und Körper. Gleichzeitig entspannen und kräftigen Sie Hüfte, Beine und Füße. Die entsprechenden Gelenke werden entlastet und über das langsame, ausbalancierte Schreiten der Gleichgewichtssinn gefördert. Neben dem Gehen üben wir an diesem Wochenende eine der sechs Armbewegungen. In Verbindung mit den Armbewegungen wird während des Gehens die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit trainiert.

3438-51 ⓘ *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **29. Nov. – 01. Dez., 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Meridiandehnübungen

nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen. Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

3440-51 *Annette Diefenthal*
So, 10.30 – 17.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Der aufrechte Gang

Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften und Rücken

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 Lehren. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage als entspannender Ausklang vorgestellt.

3442-51 *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Lu Jong (sog. tibetisches Heilyoga) ist eine Bewegungslehre aus Tibet und hat seinen Ursprung in dem Wissen um die wechselseitige Abhängigkeit von Natur, Geist, Atmung und Körper. Lu bedeutet Körper und Jong bedeutet Training. Die fließenden und ruhigen Bewegungen nach Tulku Lobsang sind leicht zu erlernen und werden im Sitzen und im Stehen ausgeführt. Sie dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und, regelmäßig ausgeführt, dazu verhelfen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Auch für Menschen mit einem etwas unflexibleren Körper ist es möglich, diese Körper- und rhythmischen Atemübungen auszuführen.

Die fünf Grundübungen der fünf Elemente

Hier lernen Sie die fünf Grundübungen des Lu Jong, 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.

Bitte zu unseren Yogakursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme Socken

Workshop

3450-50 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Die komplette Übungsreihe

Sie lernen alle 23 Lu Jong Übungen, die nach ihrer Wirkung in vier Gruppen aufgeteilt werden.

- Die fünf Elemente Übungen
- Die fünf Bewegungen für die Beweglichkeit
- Die fünf Übungen für die Vitalorgane
- Die sechs Übungen bei häufigen Beschwerden
- Zwei zusätzliche Übungen

3450-55 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 170

3450-56 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3450-57 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Yoga

Klassisches Hatha Yoga

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist als klassische Yoga-Form bekannt. Die Yoga-Posen (Asanas) werden genau erklärt und eine Zeit lang gehalten. Für unterschiedliche Körperkonstitutionen und Fitness-Level werden Variationsmöglichkeiten angeboten. Eine Yogastunde beginnt typischerweise mit einer Atemübung und wird mit einer Schlussentspannung (Nachspüren) abgeschlossen. Durch regelmäßiges Üben, verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Flexibilität, Stabilität und Entspannungsfähigkeit. Diese Yogaform eignet sich ideal als Einstieg, um die Yogawelt zu erkunden.

Zum Kennenlernen

NEU im Programm

Für Interessierte, die Yoga ausprobieren und wichtige Grundlagen kennenlernen möchten. Schritt für Schritt tasten wir uns an die einzelnen Yoga-Posen (Asanas) heran. Sie haben Raum für individuelle Fragen und können so besser entscheiden, ob ein wöchentlicher Kurs das richtige für Sie ist. Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht einen sanften Einstieg.

3500-50 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

3500-51 Nord *N.N.*
Sa, 10.30 – 13.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

3500-52 West *Wibke Saar-Tebati*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Grund- und Mittelstufe

Vormittags

3502-51 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

3502-52 *Waltraud Engel*
Sa, 09.15 – 10.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 65

3502-53 *Nicole Kettenring*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

3502-55 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

Abends

3504-56 Nord *N.N.*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 8x**
Nordwestzentrum; € 72

3504-57 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Sep. – 18. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3504-58 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 18. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3504-61 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 16x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 144

3504-62 Süd *Sophie Bös*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
Riedhofschule; € 54

3504-63 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 05. Nov., 8x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 72

3504-64 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 16x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 144

3504-65 West *Olga Kuroed*
Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3504-66 Nord *Karolina Pier*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 153

3504-67 *Julia Flerow*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**
KiBiz Schopenhauer; € 80

3504-68 *Petra Heller*
Mi, 19.45 – 21.00 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

3504-71 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Sep. – 05. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3504-72 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Sep. – 05. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3504-73 *Nicole Kettenring*
Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 14. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

3504-74 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

3504-75 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

3504-76 West *Olga Kuroed*
Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3504-77 *Petra Heller*
Mi, 19.45 – 21.00 Uhr, **30. Okt. – 29. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

3504-78 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 30. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3504-79 Süd *Sophie Bös*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Nov. – 28. Jan., 10x**
Riedhofschule; € 90

3504-80 Nord *N.N.*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Nordwestzentrum; € 72

3504-81 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3504-82 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3504-83 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 8x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 72

3504-84 *Julia Flerow*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**
KiBiz Schopenhauer; € 80

3504-85 *Nicole Kettenring*
Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

Hatha Yoga: Aufbau

Für Teilnehmer:innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

Vormittags

3508-53 *Waltraud Engel*
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 100

Abends

3508-56 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
KiBiz De-Neufville ; € 170

3508-57 *Barbara Barres*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

3508-58 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 120

3508-59 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 84

Hatha Yoga: Flexibel

Ihr Alltag erlaubt es Ihnen nicht, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha Yoga

3509-51 *Kursleiter:innen – Team*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Okt., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 59

3509-52 *Kursleiter:innen – Team*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **28. Okt. – 31. Jan., 30x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Hatha Yoga: Christmas-Winter-Edition

NEU im Programm

Die kurzen, dunklen Tage des Winters und der Stress der Vorweihnachtszeit können an uns zehren. Gönnen Sie sich mit diesem Kurs kleine Inseln der Auszeit. Mit heißem Tee und winterlichem Gebäck stehen Entspannung, Ruhe und Regeneration im Mittelpunkt. Die Asanas werden länger gehalten und unterstützen somit den Entspannungsprozess. Ziel ist, dass sich am Ende jeder Stunde mehr Gelassenheit und ein Wohlgefühl einstellt und Sie diese Erfahrung mit nach Hause nehmen können. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

3512-51 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Dez. – 27. Jan., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

3512-52 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Dez. – 27. Jan., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Sanftes Yoga

Faszien Yoga & Entspannung

Sie erlernen Yoga Asanas und abgestimmte Übungen, welche Ihre Faszien stimulieren. Beim Faszien Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen, die Faszienbahnen zu dehnen, sie mit neuer Feuchtigkeit anzureichern und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden. Elastische Faszien versorgen den Körper besser mit Nährstoffen. Im Anschluss können Sie selbstständig diese Asanas und Übungen in Ihren Alltag integrieren.

3520-61 West *Petra Heller*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **19. Sep. – 21. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3520-62 West *Petra Heller*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **28. Nov. – 30. Jan., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Yin Yoga

Yin Yoga wird überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert. Sie lernen, die Yogastellungen über einen längeren Zeitraum zu halten um langsam und achtsam in eine tiefe Dehnung zu gehen. Dies erfolgt passiv und erreicht 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.

3526-50 West *Wibke Saar-Tebati*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3526-51 Nord *Karolina Pier*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 153

3526-52 Nord *Irena Morczinek*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. Sep. – 11. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 54

3526-53 *Nicole Kettenring*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 126

3526-54 Nord *Irena Morczinek*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **01. Nov. – 31. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3526-55 West *Wibke Saar-Tebati*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Dynamisches und kraftvolles Yoga

Ashtanga Yoga

Ashtanga (Vinyasa) Yoga ist eine dynamische Yogaform. Zu Beginn jeder Stunde werden zum Aufwärmen zwei verschiedene Sonnengrußfolgen durchgeführt. Im Anschluss folgen Asanas (Yogastellungen), die in vorgeschriebener Reihenfolge im Atemfluss geübt werden. Den Abschluss bilden Umkehrhaltungen und eine Entspannung. Dieser Yogastil ist körperlich fordernd und verlangt Konzentrationsfähigkeit. Er ist daher nur für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.

3535-51 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 07. Nov., 7x**
KiBiz Schopenhauer; € 70

3535-52 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**
KiBiz Schopenhauer; € 80

Iyengar Yoga

NEU im Programm

Präzise Ausführung der Yogahaltungen

Ein kraftvoller Yogastil, benannt nach seinem Entwickler B.K.S. Iyengar. Im Vordergrund steht die präzise und anatomisch korrekte Ausrichtung der Yogahaltungen. Die Übungen werden mit Hilfsmitteln wie Klötzen oder Gurten unterstützt und damit die Wirkung vertieft. Durch längeres Halten, Dehnen und Kräftigen können Muskeln, Knochen, Gelenke und die inneren Organe gestärkt und sowohl die Beweglichkeit, als auch die Stabilität gefördert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit der Atmung schult die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit zur Entspannung.

Tagsüber

3540-50 Nord *Angela Harter*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 48

3540-51 Nord *Angela Harter*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 56

3540-54 *Jana Sunderman*
Do, 12.30 – 13.30 Uhr,
05. Sep. – 26. Sep., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 32

3540-55 *Jana Sunderman*
Do, 12.30 – 13.30 Uhr,
31. Okt. – 05. Dez., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Abends

3540-57 *Angela Harter*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

3540-58 *Angela Harter*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Vinyasa Flow

NEU im Programm

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

3550-51 *Hannah Maria Maximini*
Do, 17.00 – 18.15 Uhr,
12. Sep. – 07. Nov., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 60

3550-52 *Hannah Maria Maximini*
Do, 17.00 – 18.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Vinyasa Yoga und Workout für Mamas

mit Baby im Alter von ca. 2–14 Monaten

Dieser postnatale Fitnesskurs ist eine intensive und kreative Trainingsform. Er verbindet dynamisches, kraftvolles und fließendes Vinyasa Yoga mit fordernden Übungen für Ausdauer, Balance, Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Ihr Körper gewinnt an Geschmeidigkeit, Aufrichtung und Definition. Alle Bewegungen werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Ihr Baby ist Ihr Zuschauer und größter Fan! Wir bauen es nicht in die Übungen mit ein. Hier sind Sie genau richtig, wenn Sie einen regulären Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Die Inhalte sind auf Ihren Körper im Rückbildungsprozess angepasst. Endlich wieder Sport!

3551-52 ♀ *Anastasia Duscha*
Mi, 14.30 – 15.45 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 51

3551-54 ♀ *Anastasia Duscha*
Fr, 09.30 – 10.45 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 51

Yoga Workshops

Yoga Workshops

Die Themen unserer Yoga Workshops sind sehr vielfältig. In einer kompakten Einheit am Wochenende können Sie sowohl bestimmte Aspekte Ihrer Yogapraxis vertiefen als auch Neues dazu lernen. Eine ideale Ergänzung zum regelmäßigen Kurs, um neue Impulse zu bekommen und weitere Yogastile kennenzulernen.

Was ist Yoga eigentlich?

Einführung in die Yoga Philosophie und Praxis

NEU im Programm

In diesem Theorie- und Praxisworkshop erhalten Sie einen Einblick in Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept. Zur Theorie gehören z.B.eine Definition von Yoga, seine Geschichte und Herkunft und die Grundlagen der Yogaphilosophie.
Mehrere Körper-, Atem- und Meditationsübungen helfen Ihnen gleichzeitig Ihre Praxis besser zu verstehen und zu vertiefen.

3559-51 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Finde deinen Yogastil

Teil 1: Eine Einführung in Hatha und Vinyasa

Wir beschäftigen uns zunächst theoretisch mit den Fragen „Was ist Yoga"? Welche Yoga-Wege gibt es, um den Geist zu beruhigen? Welche Yoga-Traditionen sind bekannt? Danach werden wir das Gelernte den zwei bekannten Yoga-Lehrern Sivananda und Krishnamacharya zuordnen. Dem Theorieteil folgt eine Vinyasa-Stunde. Nach einer Pause beenden wir den Tag mit einer klassischen Hatha-Yoga Einheit, um den direkten Unterschied in Energie und Dynamik zu spüren.

Voraussetzung: körperliche Grundfitness

3560-61 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Teil 2: Eine Einführung in Yin und Katonah

Wir nähern uns zwei Traditionen, die neben der Yoga-Philosophie auch den Daoismus und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit einbeziehen. Nach einem kurzen Theorieteil zu den Säulen der TCM und des Meridiansystems, wird eine Einführung in das Katonah Yoga® – System gegeben. Besprochen wird der Magic Square, die Metapher „the Body as a house" und was die Katonah Yoga® – Praxis so besonders macht. Im Anschluss wird eine typische Stunde praktiziert. Nach einer Pause werden die Besonderheiten und Ansätze von Yin Yoga betrachtet. Der Tag endet mit einer entspannenden Praxis.
Voraussetzung: körperliche Grundfitness

3560-62 West *Eva Paasch*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Yoga für den Rücken

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

3562-51 West *Sylvia Nahrendorf*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

3562-52 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Yoga für die Gelenke

Ein spezielles Übungsprogramm aus sanften, leicht durchführbaren Lockerungs- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha Yoga, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen und Energieblockaden zu lösen. Unterstützend wirken sowohl die bewusste Arbeit mit dem Atem in den Körperübungen als auch klassische Atemtechniken.

3563-51 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga und Atementspannung

Atemtechniken aus dem Hatha Yoga können den oft kurzen und flachen Atem befreien, so dass er wieder leichter und voller fließt. Vorbereitende Körperübungen dehnen und kräftigen die Atemmuskulatur und helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga, Atemkonzentration und das Wiederholen eines Mantras unterstützen den Entspannungsprozess.

3566-51 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Iyengar Yoga

Mit Fokus auf den Einsatz von Hilfsmitteln

Wir nutzen unterschiedliche Hilfsmittel, wie Gurte, Blöcke, Stühle, Decken und Bolster, um unsere Yogapraxis zu erleichtern, zu bereichern und zu vertiefen. Verletzungen werden dadurch vorgebeugt. Diese Unterstützungen bieten Anfänger:innen, Älteren und auch fortgeschrittenen Yogi:nis ein tieferes Erlebnis der Asanas. Die Hilfsmittel werden in Bewegungsabfolgen integriert, um Ihrem Körper die bestmöglichste Ausrichtung sowie vertiefende Dehnung der Faszien zu ermöglichen. Die Anpassung der Übungen an die jeweiligen anatomischen Voraussetzungen unterstützen Aufrichtung und Körperwahrnehmung.

3567-52 Nord *Karolina Pier*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

3567-53 Nord *Karolina Pier*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Schwerpunkt: Rückbeugen

NEU im Programm

Wir nutzen Hilfsmittel wie Gurte, Blöcke und Stühle, um Rückbeugen zu vertiefen. Der Fokus liegt auf dem Schulterbereich, dem Nacken und der Brustwirbelsäule. Ziel des gemeinsamen Übens ist es, die Flexibilität der Wirbelsäule zu fördern und gleichzeitig auch Stärke aufzubauen. Die Rückwärtsbeugen wirken ausgleichend auf verkürzte Muskeln, die im Alltag (z.B. durch längeres Sitzen) entstehen. Bei regelmäßiger Anwendung helfen Ihnen diese Impulse, Ihren Rücken flexibel und stabil gleichermaßen zu halten.

3567-55 *Jana Sunderman*
So, 12.00 – 15.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Yin Yoga

Lernen Sie eine sanfte und meditative Yogaform kennen. Yin Yoga findet überwiegend im Sitzen oder im Liegen statt. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln halten Sie die Asanas (Körperhaltungen) für mehrere Minuten. Dadurch entsteht eine tiefe und achtsame Dehnung und Entspannung, welches sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann.

3568-52 *Brigitte Lange*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU im Programm

3568-53 Nord *Wibke Saar-Tebati*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Schwerpunkt: Rücken und Hüfte

NEU im Programm

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Yin Yoga Übungen für den Rücken und die Hüften. Dazu gehören Hüftöffner sowie Vor- und Rückbeugungen für den Rücken. Die intensiven Dehnungen können helfen, die Hüfte zu lockern und den Rücken zu entspannen.

3568-55 *Brigitte Lange*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Yin Yoga und Yoga Nidra

Eine entspannende Yogapraxis kennenlernen und mit allen Sinnen erfahren

Sie erlernen sanfte Asanas aus dem Yin Yoga, die Sie anhand unterschiedlichen Hilfsmitteln lange halten. So spüren Sie eine tiefe Dehnung in die myofasziale Strukturen und Gelenke. Zusätzlich lernen Sie Techniken aus dem Yoga Nidra kennen (auch als „Schlaf des Yogi" bekannt), die Sie in einen bewussten Entspannungszustand führen. Das Gelernte hilft Ihnen später in Ihrer eigenen Yogapraxis das Bewusstsein von der Außenwelt in die Innenwelt zu verlagern.

3569-51 Nord *Wibke Saar-Tebati*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

3569-55 West *Sylvia Nahrendorf*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga") besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung. Durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen oder Sitzen geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden. Dies und der Austausch in der Gruppe hilft Ihnen, Ihre Erfahrungen mit Yoga Nidra zu sammeln, zu vertiefen und schließlich in Ihren Alltag zu integrieren.

3570-54 West *Dörte Fischer*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

3570-55 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Faszien Yoga

Unsere Faszien (tiefere Schichten des Bindegewebes) können durch Yoga-Massagen, sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen stimuliert werden. Wissenschaftler:innen erklären den wohltuenden und erholenden Effekt von Yoga auch dadurch, dass beim Yoga die Faszien gedehnt werden. In dieser Einheit wird nicht die gesamte Muskulatur gedehnt. Der Fokus liegt hier explizit auf dem Bindegewebe, um gedehnt, entspannt und gelöst den Heimweg anzutreten und auch zukünftig selbstständig Faszienübungen durchführen zu können.

3571-51 West *Petra Heller*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Mit Yoga in Balance kommen

Gleichgewichtsschulung durch eine ausgewählte Yogapraxis

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z. B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z. B. Drehsitz, Krokodil) ergänzen die Sequenz. Weiter lernen Sie verschiedene Atemtechniken kennen. Keine Grundkenntnisse nötig.

3574-51 West *Sylvia Nahrendorf*
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **12. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Yoga und Meditation

Wir üben Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung, und im Anschluss an die Yogastunde einfache Meditationstechniken aus der Yoga-Tradition, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen. Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Normalerweise findet sich in einer Yogastunde wenig oder keine Zeit für Meditation. Dieser Workshop möchte Sie dazu einladen, das Üben von Yoga durch Meditation zu vertiefen.

3576-51 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Kraft tanken mit Kundalini Yoga

NEU im Programm

Kundalini Yoga ist eine kraftvolle Praxis, die Körper-, Atem- und Meditationsübungen sowie das Singen von Mantren verbindet. Sie lernen Übungen, die das Nervensystem stärken, den Geist beruhigen und Sie dabei unterstützen, Kraft zu tanken, Stress abzubauen und mehr Klarheit zu gewinnen.

3580-51 *Camille Lorenz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Körper und Seele in Einklang bringen

Ich freue mich über alles, was Körper und Seele bewegt. Mit großer Hingabe leite ich daher seit vielen Jahren Kurse in den Bereichen Yoga und Meditation. Gepaart mit einer Hand voll Lebensfreude, werden uns damit Werkzeuge an die Hand gegeben, die uns zu mehr Klarheit, Ruhe und Gesundheit führen können.
An der VHS zu unterrichten, ist für mich eine ganz besondere Inspiration. Unabhängig von Alter, Wissensstand, Gesundheitsstatus oder Nationalität, kann jede:r sich hier weiterbilden, was ganz im Sinne von Yoga ist. Denn Yoga ist für alle und bedeutet „Einheit".

Petra Heller

Akkupressur und Yoga

NEU im Programm

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder Schmerzen im Gesäß und Hüfte können oft durch gezielten Druck auf die sogenannten Akupressurpunkte gelindert werden. Die Akupressur ist eng mit der Akupunktur verwandt. Allerdings werden hier keine Nadeln gesetzt, sondern bestimmte Reizpunkte im Fasziengewebe durch Druck aktiviert. Sie lernen die Akupressurpunkte mit den Fingern oder z.B. mit kleinen Bällen oder Faszienrollen zu stimulieren. In Kombination mit sanften Asanas und Pranayama (Atemübungen) aus dem Yin Yoga wird das Körperbewusstsein erhöht und Energieblockaden können gelöst werden.

3588-51 Nord *Rebecca Wies*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Die Bildungsurlaube Yoga sind aufgrund der Übungen in Bauchlage und der Umkehrhaltungen für Schwangere nicht geeignet.

Fitness

Kombi-Fitness

Fitness-Mix

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

3600-51 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

3600-52 West *Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

3600-53 Ost *Kirsten Stephan*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 16x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 112

3600-63 West *Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Nov. – 27. Jan., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

Fitness-Mix: Sanft

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

3600-70 West *Dr. Elena Vieten*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

Workout für Beginner

NEU im Programm

Fitnesstraining für Menschen, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben

Für alle, die mit Spaß in Bewegung kommen möchten und sich in „normalen" Fitnesskursen nicht wohl fühlen, weil sie schon länger keinen Sport mehr gemacht haben und/oder mehrgewichtig sind. In geschütztem Rahmen steigern Sie Stück für Stück Ihre Kondition und Fitness mithilfe eines abwechslungsreichen Übungsprogramms. Trainiert wird im Stehen oder auf der Matte, häufig mithilfe von Kleingeräten. Die Übungen werden individuell angepasst, so dass Jede:r nach eigenem Fitnesslevel gefordert wird. Zum Stundenabschluss entspannen Sie bei einer Fantasiereise.

3605-51 *Susanne Eggert*
Mi, 16.50 – 17.50 Uhr, **18. Sep. – 13. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

3605-52 *Susanne Eggert*
Fr, 16.30 – 17.30 Uhr, **01. Nov. – 13. Dez., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

3605-53 *Susanne Eggert*
Mi, 16.50 – 17.50 Uhr, **27. Nov. – 22. Jan., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3605-54 *Susanne Eggert*
Fr, 16.30 – 17.30 Uhr, **17. Jan. – 28. Feb., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

3620-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
Ort auf Anfrage; € 96

HIIT trifft Yoga

Kombiniert werden dynamische, kraftvolle und fließende Yogaelemente mit intensivem Intervalltraining in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und bewusster Atmung. Die Stunde wird im Wechsel aus 90 Sekunden dynamischer, kraftvoller sowie fließender Körperhaltungen (Asanas), 60 Sekunden intensiver Intervalle und 30 Sekunden Atmung (Pranayama) durchgeführt. Neue Energie wird durch die bewusste Atmung aufgenommen und bereitet optimal für die nächste Runde vor. Das ganzheitliche Training stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, fordert das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Ein einzigartiges Trainingserlebnis mit hohem Spaßfaktor.

3630-51 *Susanne Eggert*
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **17. Sep. – 05. Nov., 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3630-52 *Susanne Eggert*
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

POUND® – Rockout. Workout.

Ganzkörpertraining mit Drumsticks

Pound® ist ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Ganzkörpertraining, das Körper und Geist trainiert. Mit speziell entwickelten Drumsticks werden Arme, Brust und Schultern schonend trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch die von Musik begleiteten rhythmischen Bewegungen wird die gesamte Muskulatur beansprucht sowie Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ebenso fließen Yoga- und Pilates-inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Das Pound® Training kann leicht modifiziert werden und ist daher für jedes Fitness-Level geeignet. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress raustrommeln und den inneren Rockstar entfesseln. Die Drumsticks werden gestellt.

3633-51 Nord *Sarah Peters*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 36

3633-52 Nord *Sarah Peters*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3633-53 West *Sarah Peters*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 10. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 30

3633-55 West *Sarah Peters*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **31. Okt. – 30. Jan., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

Fitness und Kraft

Achtsames Rückentraining

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Unterrichtet wird ein Methoden-Mix, in den Elemente aus der klassischer Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Feldenkrais®, Eutonie, Yoga, Pilates und der Atemlehre nach Middendorf einfließen.

3700-51 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

Online: Rückenfit

Zur Vermeidung und Vorbeugung einer falschen Haltung und zum Ausgleich für überwiegend einseitige Tätigkeiten (z.B. häufiges Sitzen, schweres Tragen oder Bewegungsmangel) werden spezielle Übungen für die Kräftigung und Mobilisation der Rücken-, Schulter,- und Nackenmuskulatur durchgeführt. Ein gezieltes Training der Gesichts- und Halsmuskulatur mit anschließender Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab.

3710-55 *Lilly Trubitzin*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **04. Sep. – 16. Okt., 7x**
Online; € 42

3710-56 *Lilly Trubitzin*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 9x**
Online; € 54

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.

3715-51 Nord *N.N.*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 90

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 geben Impulse, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

Vormittags

3720-51 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

3720-52 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **12. Sep. – 07. Nov., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 36

3720-53 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

3720-54 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

Abends

3720-55 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
Ort auf Anfrage; € 96

3720-56 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
Gruneliusschule; € 102

3720-57 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
Gruneliusschule; € 102

3720-58 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

3720-59 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

3720-60 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

3720-61 Süd *Susanne Bender*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
Riedhofschule; € 96

3720-62 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 12x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 72

3720-63 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3720-64 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

Bitte zu unseren Indoor-Bewegungskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Bequeme Sportkleidung
- Hallenschuhe

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

3730-53 Nord *Diana Heine*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 102

3730-54 Nord *Diana Heine*
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 36

3730-55 Nord *Diana Heine*
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 11x**
Nordwestzentrum; € 66

Abends

3730-62 *Heidi Gumbert*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 16x**
Berta-Jourdan-Schule; € 96

3730-63 Süd *Susanne Bender*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
Riedhofschule; € 96

3730-64 *Lilly Trubitzin*
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

3730-65 *Derya Morgen; N.N.*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 84

3730-66 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Okt. – 02. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 48

3730-67 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Okt. – 02. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 48

Online

3730-80 ⓘ *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Okt. – 02. Dez., 8x**
Online; € 48

3730-81 ⓘ *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Okt. – 02. Dez., 8x**
Online; € 48

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt aus der Stunde.

Abends

3735-64 West *Dr. Elena Vieten*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

3735-71 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

3735-72 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

3735-74 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

3735-76 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Online: Core-Training

Stärkung der Körpermitte

Das Core-Training ist eine Trainingsform bei der die Körpermitte stabilisiert, mobilisiert sowie gedehnt wird. Es werden ganze Muskelketten gezielt beansprucht und dadurch einzelne Muskeln isoliert trainiert. Der Fokus der Übungen liegt auf der innenliegenden Muskulatur von Bauch-, Rücken- und Beckenboden. Durch die so erreichte Rumpfstabilisation wird eine aufrechtere Körperhaltung gefördert und der Rücken gestärkt.

3740-51 *Oliver Papst*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **05. Nov. – 17. Dez., 7x**
Online; € 42

bodyART®

NEU im Programm

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm

bodyART® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem nicht das Trainieren einzelner Muskelgruppen im Vordergrund steht, sondern der Körper in seiner Ganzheit und mit seiner Verbindung zum Geist. Es hat seinen Ursprung in Bereichen wie Yoga, Qi Movements, Stretching, Krafttraining sowie eigens konzipierte Übungen. Die Stunden sind gekennzeichnet durch ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, wobei alle Übungen fließend im Atemrhythmus miteinander verbunden sind, ohne Anfang und Ende. Das Ziel des bodyART®-Trainings ist das optimale Zusammenspiel des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates.

3742-51 West *Sarah Saller*
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 36

3742-52 West *Sarah Saller*
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **05. Nov. – 04. Feb., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

Beckenbodentraining für Frauen

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

3745-51 ♀ *Heidi Gumbert*
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Beckenbodentraining für Alle

NEU im Programm

Teil 1

In diesem Workshop beschäftigen wir uns in einem Theorieteil mit der Anatomie des Beckenbodens und seiner Funktionalität im Körper und setzen das Gelernte in die Praxis um: wie erreiche ich die Schichten meines Beckenbodens, bzw. den Beckenboden als Ganzes? Das moderne Beckenbodentraining umfasst auch die Aktivierung aller Muskeln rund um Becken und Hüfte, wie wir anhand von ausgewählten Funktionsgymnastikübungen erfahren werden. Gymnastikbälle und Therabänder kommen dabei zum Einsatz. Ein wichtiger Faktor auch ist die Atmung in Verbindung mit der Funktionalität des Beckenbodens. Daher widmen wir uns dem Atem ebenfalls in Theorie und Praxis. Eine Entspannungseinheit wird den Nachmittag abrunden.

3747-51 Nord *Monika Caparelli-Hippert*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Teil 2: zum Auffrischen

NEU im Programm

Ein Nachmittag für viel Training rund um den Beckenboden. Die Teilnahme am ersten Teil ist keine Voraussetzung. Wer ihn schon kennt, kann hier sein Wissen und vor allem die Übungen auffrischen, aber auch alle anderen sind willkommen. Kenntnisse über den Aufbau des Beckenbodens und der Verbindung zu den Hilfsmuskeln sind hilfreich, denn hier geht es rein ums Üben und die Praxis. Ruhige (Atem-) Übungen und dynamische Funktionsgymnastikeinheiten wechseln sich ab, eine Entspannungsphase beendet den Nachmittag.

3748-51 Nord *Monika Caparelli-Hippert*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 16

3748-52 Nord *Monika Caparelli-Hippert*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 16

Online: Power Pilates

Power Pilates ist eine dynamische und effektivere Variante des klassischen Pilates, bei dem der Körper besonders stark gefordert wird. Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Es erwartet Sie ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training.
Power Pilates eignet sich für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über Fitnesserfahrung verfügen.

3750-51 *Lilly Trubitzin*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **02. Sep. – 14. Okt., 7x**
Online; € 42

3750-52 *Lilly Trubitzin*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **04. Nov. – 27. Jan., 9x**
Online; € 54

Callanetics

Schwerpunkt: Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

3755-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
Ort auf Anfrage; € 120

Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

3760-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
Ort auf Anfrage; € 120

Bauch-Beine-Po

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

3765-52 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 78

3765-55 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 78

3765-57 Nord *N.N.*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 90

Functional Training

Workout mit dem eigenen Körpergewicht

Der Grundgedanke vom Functional Training steckt schon im Namen: Dieses Workout soll nicht nur Muskeln aufbauen, sondern möglichst funktionell, also zweckmäßig, sein. Dabei werden komplexe Bewegungen eingesetzt, die mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig beanspruchen. Es handelt sich in der Regel um Ganzkörperübungen, die sowohl Kraft als auch Beweglichkeit trainieren und somit die allgemeine Leistungsfähigkeit (die Funktionalität) des Körpers steigern. Ein besonderer Reiz geht dabei auch von den teils akrobatisch wirkenden Übungen aus. Diese können nicht nur Ihre Koordination verbessern, sondern auch eine Menge Spaß machen.

3766-51 *Thomas Eggert*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 14. Nov., 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3766-52 *Thomas Eggert*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **28. Nov. – 30. Jan., 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

Selbstverteidigung für Frauen

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

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3770-51 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Selbstverteidigung mit Wing Tsun

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

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3775-51 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Fitness und Ausdauer

Jogging am Main

Joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

3800-51 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

3800-52 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Nordic Walking

Im Ostpark

3810-52 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 20, Mat. Kosten € 2

Nordic Walking und funktionelles Training

In diesem Kurs werden funktionelles Training und Nordic Walking miteinander verbunden. Kräftigende und mobilisierende Ganzkörperübungen im Unterrichtsraum bringen zu Beginn den Körper in Schwung. Danach geht es zum Nordic Walking an die frische Luft. Nordic Walking ist ideal, um gelenkschonend die körperliche Fitness zu steigern. Das zügige Gehen unter Einsatz der Nordic Walking-Stöcke stärkt das Immun- und Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat. Vermittelt wird die richtige Walking-Technik und auch für individuelle Fehlerkorrekturen ist Zeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Stunden schließen mit einer entspannenden Runde Stretching ab.

Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden. Ansonsten werden Stöcke gestellt.

3815-51 *Kerstin Schönfelder*
Mi, 16.15 – 17.30 Uhr, **11. Sep. – 09. Okt., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

3815-52 *Kerstin Schönfelder*
Mi, 16.15 – 17.30 Uhr, **06. Nov. – 04. Dez., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Energy Walking: Walking mit Gymnastikhanteln

Walking an der Nidda – Bewegung und Spaß Outdoor

Machen Sie mit bei einem wunderbaren, schwungvollen Ganzkörpertraining entlang der Nidda. Gewalkt wird mit Gymnastikhanteln (0,5-1 kg) anstelle der bekannten Walkingstöcken. Die leichte Technik kommt gerade Anfänger:innen zugute, das Lauftempo ist moderat. In regelmäßigen Abständen werden Walkingpausen einlegen, um Kräftigungs- und Balanceübungen mit und ohne Hanteln durchzuführen. Dadurch findet sich die Gruppe auch bei unterschiedlichen Lauf-Tempi immer wieder zusammen.
Bitte in wetterangepasster Kleidung kommen und, falls vorhanden, eigene Hanteln mitbringen. Ansonsten werden die Hanteln gestellt.

3818-51 Nord *Monika Caparelli-Hippert*
Do, 10.15 – 11.30 Uhr, **05. Sep. – 26. Sep., 4x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Heddernheim; € 37 / max. 12 TN

A-TeBo-Workout

Aerobic trifft auf Kampfsporttechniken

A-TeBo verbindet mitreißende Rhythmen mit eigener Kraft in Kombination von Kampfsporttechniken. Erleben Sie ein Ganzkörpertraining, das durch leicht erlernbare aber intensive Körperübungen die Fitness, das Selbstvertrauen und den Stressabbau fördern kann. Ziel ist es, körperlich und geistig ausgeglichen den Anforderungen des (Berufs-) Alltag zu begegnen.

3820-51 *Lilly Trubitzin*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

Online

3821-53 *Lilly Trubitzin*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **02. Sep. – 14. Okt., 7x**
Online; € 42

3821-54 *Lilly Trubitzin*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **04. Nov. – 27. Jan., 9x**
Online; € 54

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.
Wenn Sie wegen einer Behinderung oder Einschränkung 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

Fitness-Kickboxen

Fitness-Kickboxen ist ein dynamisches Ganzkörpertraining ohne Körperkontakt, bei dem die Aerobic-Grundlagen mit Elementen des Kickboxens und Boxens in Verbindung motivierender Musik kombiniert werden. Es ist einfach zu erlernen und es werden keine Geräte benötigt. Das intensive Training fördert die Muskelkräftigung, die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau.

3825-51 *Susanne Eggert*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 84

Thai- und Kickboxen

Kombiniert mit Workout

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

3827-52 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 81

Punch the Beat

Punch the Beat vereint Spaß und Sport zu einer perfekten Einheit. Trainiert werden das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und natürlich auch die Muskeln. Mit einfachen Box- und Kickelementen kann der Stress des Alltags raus. Vergleichbar ist der Kurs mit Zumba oder Dance Workout nur mit Box- und Kickelementen statt Tanzschritten. Durch den großen Funfaktor vergeht die Zeit wie im Fluge und zurück bleibt gute Laune.

3828-51 West *Dr. Elena Vieten*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

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!

3830-52 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 19. Nov., 10x**
Gutenbergschule; € 60

3830-54 *Melanie Hoyle*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **05. Sep. – 23. Jan., 15x**
Ort auf Anfrage; € 90

3830-56 Süd *Rosa Milagros Olano Bautista*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 23. Jan., 15x**
Riedhofschule; € 90

3830-58 West *Daniela Dunia*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

Zumba® am Sonntag

Tanzspaß und Fitnesstraining jetzt neu auch am Wochenende!
Rhythmische Musik gibt beim Zumba® den Takt vor und garantiert ausgelassene Stimmung. Dass es sich um schweißtreibenden Sport handelt, kann schnell in Vergessenheit geraten, da der Spaß im Vordergrund steht. Erleben Sie ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, bei dem zu lateinamerikanischen Rhythmen Aerobicschritte mit Fitnessübungen kombiniert werden. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Tanzen Sie sich fit!

3831-51 *Conni Koecke*
So, 10.30 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 27. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

3831-52 *Conni Koecke*
So, 10.30 – 11.30 Uhr, **10. Nov. – 26. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Zumba® Gold

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

3835-53 Süd *Rosa Milagros Olano Bautista*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**
Riedhofschule; € 90

3835-55 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**
Ort auf Anfrage; € 90

3835-56 *Rosa Milagros Olano Bautista*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 15. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

3835-58 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **13. Sep. – 08. Nov., 8x**
Nordwestzentrum; € 56 / max. 12 TN

3835-59 *Rosa Milagros Olano Bautista*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

3835-60 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **22. Nov. – 31. Jan., 7x**
Nordwestzentrum; € 49 / max. 12 TN

Online

3836-61 *Monika Diaz del Aguila*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
Online; € 36

3836-62 *Monika Diaz del Aguila*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 10x**
Online; € 60

Dance Workout

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

3840-51 West *Dr. Elena Vieten*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

Aquafitness

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert. Auch für Nichtschwimmer:innen geeignet.

3850-51 Ost *Birgit Volk*
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 17x**
Hufeland-Haus; € 170

3850-53 Ost *Birgit Volk*
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 17x**
Hufeland-Haus; € 170

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm. Auch für weniger trainierte Sportler:innen geeignet.

3860-51 Süd *Thomas Hingst*
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
Riedhofschule; € 120

Fitness und Beweglichkeit

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf die Kräftigung tiefliegender Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur (den sogenannten Powerhouse), 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.

Pilates: Basis

Pilates: Basis eignet sich für Anfänger:innen aller Altersgruppen und alle, die sanft ihren Körper kräftigen wollen. Sie erhalten Einblick in die Prinzipien der Pilates-Methode, z.B. der Aktivierung des sogenannten Powerhouse und der Pilates-Atmung. Ausgewählte Übungen lassen viel Zeit zum Erlernen und Erspüren.

Tagsüber

3900-51 Nord *Diana Heine*
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 102

3900-52 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **03. Sep. – 05. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 64

3900-53 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 64

Abends

3900-60 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3900-61 *Derya Morgen*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 84

3900-62 *Derya Morgen*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 14x**
Berta-Jourdan-Schule; € 84

Online

3900-70 *Lilly Trubitzin*
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 7x**
Online; € 49

3900-71 *Lilly Trubitzin*
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **05. Nov. – 28. Jan., 9x**
Online; € 63

Pilates: Intensiv

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

3920-51 Süd *Sophie Bös*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
Riedhofschule; € 153

3920-52 *Heidi Gumbert*
Do, 17.30 – 18.45 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**
Berta-Jourdan-Schule; € 120

3920-53 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3920-54 *Derya Morgen*
Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

Online

3920-70 *Susanne Schnabel*
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 16x**
Online; € 120

Pilates trifft Yoga

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

3925-51 West *Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 81

3925-52 West *Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **11. Nov. – 27. Jan., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 81

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.

3930-51 *Lilly Trubitzin*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

3930-52 Nord *Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 07. Nov., 9x**
Nordwestzentrum; € 54

3930-53 Nord *Heike Schemmer-Schlapp*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**
Nordwestzentrum; € 48

Online

3931-51 *Lilly Trubitzin*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 16. Okt., 7x**
Online; € 42

3931-52 *Lilly Trubitzin*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 9x**
Online; € 54

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. Beim Faszientraining lernen Sie den Einsatz von Faszienmassage, Dehnungsübungen und federnden Bewegungen. Mit Hilfe von Faszienrollen oder Faszienbällen werden Verklebungen und Verhärtungen der Faszien gezielt gelöst. Bei regelmäßigem Training wird die Flexibilität und Elastizität des Fasziengewebes wiederhergestellt bzw. bleibt erhalten.

3940-51 *Eva Fuchs*
Mi, 13.45 – 14.45 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

3940-52 *Eva Fuchs*
Mi, 13.45 – 14.45 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

Workshop

3940-60 *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

3940-61 Nord *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Faszientraining für den Rücken

Mit der Franklin-Methode®

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu

erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren sowie den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

3950-51 *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

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.

3955-51 Nord *Susanne Kleidon*
Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **05. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 16

3955-52 *Susanne Kleidon*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 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 Gerüstes
- Körperwahrnehmung und energetisierende Übungen zum Abrunden der Trainingseinheiten

3960-51 West *Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

3960-52 West *Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Nov. – 27. Jan., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

3960-53 Nord *Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch*
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **05. Sep. – 07. Nov., 9x**
Nordwestzentrum; € 54

3960-54 Nord *Heike Schemmer-Schlapp*
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 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 ausgeführt werden und 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 kann zum Selbstkostenpreis (€ 5) bei der Kursleiterin erworben werden.

3970-51 Nord *Susan Guttzeit*
Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **05. Sep. – 14. Nov., 8x**
Nordwestzentrum; € 56

3970-52 Nord *Susan Guttzeit*
Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**
Nordwestzentrum; € 56

Workshop

3971-51 Nord *Susan Guttzeit*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

3971-52 *Susan Guttzeit*
Sa, 13.00 – 16.15 Uhr, **02. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

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.

3980-51 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

3980-52 *Eva Fuchs*
Mi, 20.15 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3980-53 *Eva Fuchs*
Mi, 20.15 – 21.30 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Aufbau

Für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3982-51 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
Nordwestzentrum; € 153

3982-52 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 17x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

Workshop

3983-51 *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **15. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Port de Bras™ kommt ursprünglich aus dem Ballett und ist ein elegantes, tanzbasiertes und gesundheitsförderliches Training. 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).

3990-51 Nord *Satu Panzner*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 01. Feb., 15x**
Nordwestzentrum; € 90

Workshop

3991-50 West *Satu Panzner*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24

3991-51 *Satu Panzner*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

3991-52 *Satu Panzner*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

3991-54 *Satu Panzner*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **15. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 24

Die Fünf Tibeter Fitnessprogramm

Der Name Fünf Tibeter steht für eine Abfolge von fünf Körper-Übungen im Atem- und Bewegungsfluss, die ihren Ursprung im klassischen Hatha Yoga haben. Die Übungen 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 als entspannender Ausklang vorgestellt.

3993-51 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 11.30 – 17.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 44

Online: Gesichts- und Nackengymnastik

NEU im Programm

Sie lernen eine Reihe von gezielten Gesichts-und Nackenübungen, die leicht in den Alltag einzubauen sind. Diese stärken die Gesichts-und Halsmuskulatur, pumpen Sauerstoff in die Zellen, stimulieren das Lymphsystem und die Durchblutung und feuern damit den Stoffwechsel an. Die Übungen können gegen Nackenschmerzen helfen sowie Hautalterung, Faltenbildung und Augenringe verlangsamen. Eine anschließende Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab.

3995-51 *Lilly Trubitzin*
Di, 09.30 – 10.00 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 7x**
Online; € 25

3995-52 *Lilly Trubitzin*
Di, 09.30 – 10.00 Uhr, **05. Nov. – 28. Jan., 9x**
Online; € 32

Schultern und Nacken

Übungen gegen Verspannungen

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

3995-60 *Heidi Gumbert*
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

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

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 erwerben.

In unseren Deutschkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren**
- **erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden**
- **bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie an der VHS ablegen können**

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen 132
Deutschkurse im freien Programm 133
Deutsch-Prüfungen..... 134
Deutschkurse im geförderten Programm 135
Kursangebot..... 136

Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Deutschkurse Herbst/Winter 2024/25

Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können.

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter **vhs.frankfurt.de.** Wir freuen uns auf Sie.

Fortbildung für Kursleiter:innen

Die Qualität unseres Unterrichts liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund bieten wir allen DaF/DaZ-Kursleitungen die Möglichkeit, ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für ihren Unterricht zu sammeln und mit anderen Lehrkräften in fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Angebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem DaF/DaZ-Bereich sowie die Wünsche unserer Kursleitenden aufzugreifen. Wir bieten aber auch Angebote zu Themen außerhalb der klassischen pädagogischen Fragestellungen an. Aktuelle Informationen zu unserem Fortbildungsangebot finden Sie auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de oder im Flyer „Kursleiterfortbildungen für DaF-/DaZ-Lehrkräfte".

Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Weiterbildungsmöglichkeiten.

In unseren Integrationskursen lernen Sie anhand konkreter, authentischer Beispiele aus Ihrem alltäglichen Leben.

Die Handlungsorientierung des Unterrichts ermöglicht Ihnen praktische Erfahrungen und befähigt Sie dazu, sich aktiv und selbstbestimmt an der Gestaltung unserer Gesellschaft zu beteiligen. Diese Fähigkeit zum Mitgestalten gesellschaftlicher Prozesse ist ein wesentliches Lernziel von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Sie möchten einen Deutschkurs an der Frankfurter VHS besuchen?

Sie erreichen uns über unser
Info-Telefon Deutschkurse: 069 212-71511
Mo + Mi 10 – 12 Uhr
Di + Do 14 – 16 Uhr

Wir freuen uns über Ihren Besuch in der VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
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

oder telefonisch unter
069 212-71511

Sie zahlen Ihren Kurs selbst?

Sie können sich direkt über unsere Internetseite vhs.frankfurt.de anmelden oder persönlich vor Ort. Ob Sie eine Beratung oder einen Test benötigen, entscheiden Sie selbst.

Nutzen Sie die Möglichkeit, vorab einen Online-Sprachtest durchzuführen:
vhs-frankfurt.eurotest.me

Weitere Informationen online unter:
vhs.frankfurt.de/Termin

Deutschkurse im freien Programm

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Sie lernen entsprechend Ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen. Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 143).

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder auch am Wochenende und an vielen verschiedenen Standorten in der Stadt an. Auch Online-Kurse haben wir im Angebot. Das komplette Programm finden Sie ab Seite 145.

Gerne beraten wir Sie für die richtige Kurswahl individuell und kostenfrei, überprüfen Ihren Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs. Einen Beratungstermin erhalten Sie online unter **vhs.frankfurt.de/Termin.**

Die Kursanmeldung im freien Programm erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Onlinetest ebenfalls möglich. Bitte beachten Sie, dass bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantiert werden kann.

Hier finden Sie einen ersten Überblick über unser Kursangebot:

Onlinekurse

Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an.

Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Niveaukurse A1 bis B1

Unsere Niveaukurse A1 bis B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1" ablegen.

Je Kurs in der Regel 20 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags oder abends, € 320.

Niveaukurse B2 bis C2

Unsere Niveaukurse B2 bis C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B2" ablegen.

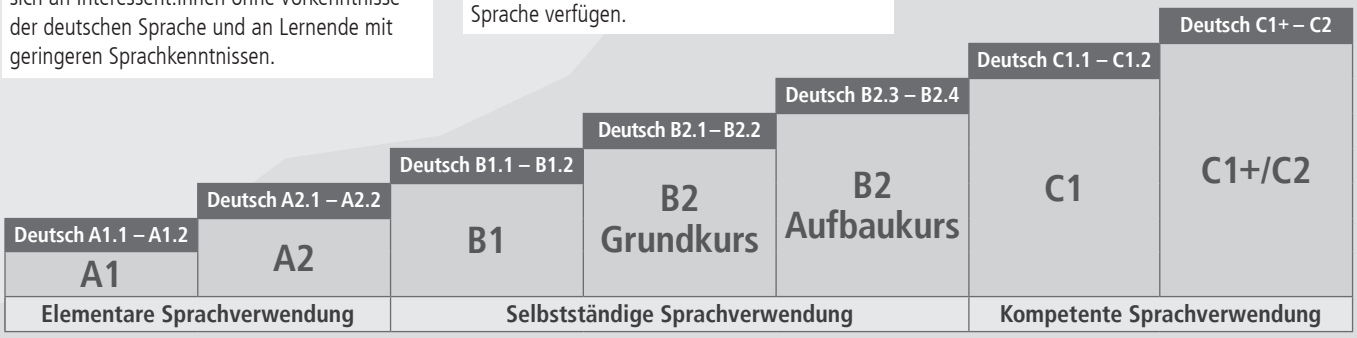
Auf dem Niveau C1 können Sie an der Prüfung „telc Deutsch C1" teilnehmen.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 390.

Deutsch A1 – B1
In unseren Kursen der Niveaustufen A1 bis B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen sprachlich zu handeln. Diese Kurse richten sich an Interessent:innen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen.

Deutsch B2 bis C1
In unseren Kursen der Niveaustufen B1+ bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich zu handeln, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lernende wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Deutsch C1+/C2
In unseren Kursen der Niveaustufen C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen auszudrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessierte, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen.



Zusatzangebote

Über die Kurse unserer Zusatzangebote Deutsch können Sie gezielt an ihren individuellen Sprachkompetenzen arbeiten. Diese Kurse können Sie ergänzend zu unseren Niveaukursen oder unabhängig davon buchen. Sie können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Phonetik-, Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende, mindestens 8 Teilnehmende, € 4,50 pro Unterrichtseinheit (45 Minuten).

Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt an Ihrem individuellen Förderbedarf zu arbeiten. Benötigen Sie vor allem strategische Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme, sind unsere Prüfungstrainings das Richtige für Sie.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–3x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende.

Informationen zum Einbürgerungstest unter vhs.frankfurt.de

Prüfungen

Sie können bei uns eine Vielzahl von Prüfungen des großen Sprachanbieters telc GmbH ablegen. Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus am „Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) und am Test „Leben in Deutschland" teilnehmen.

Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice, den Sie online unter vhs.frankfurt.de/Anmeldung vereinbaren können.

Wichtige Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter vhs.frankfurt.de sowie auf den Internetseiten der Prüfungsinstitutionen:

- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Prüfungen an der Frankfurter VHS Herbst/Winter 2024/25

GER	Prüfungsformat	Prüfungstermin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmeldenummer
A2/B1	**Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)**	21.09.2024	14.08.2024	€ 125	9011-12
		02.11.2024	25.09.2024	€ 125	9011-13
		30.11.2024	23.10.2024	€ 125	9011-14
		14.12.2024	06.11.2024	€ 125	9011-15
B1	**telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch – Prüfung**	21.09.2024	14.08.2024	€ 185	9011-22
		02.11.2024	25.09.2024	€ 185	9011-23
		30.11.2024	23.10.2024	€ 185	9011-24
		14.12.2024	06.11.2024	€ 185	9011-25
B2	**telc Deutsch B2 – Prüfung**	21.09.2024	14.08.2023	€ 225	9011-32
		02.11.2024	25.09.2024	€ 225	9011-33
		30.11.2024	23.10.2024	€ 225	9011-34
		14.12.2024	06.11.2024	€ 225	9011-35
	Deutsch- Test für den Beruf (B2)	13.09.2024	05.08.2023	€ 225	9011-41
		27.09.2024	19.08.2024	€ 225	9011-42
		11.10.2024	02.09.2024	€ 225	9011-43
		22.11.2024	11.10.2024	€ 225	9011-44
C1	**telc Deutsch C1 - Prüfung**	02.11.2024	25.09.2024	€ 245	9011-55
		14.12.2024	06.11.2024	€ 245	9011-56

Deutschkurse im geförderten Programm

Integrationskurse

Wenn Sie in Deutschland leben wollen, möchten Sie natürlich auch die Sprache lernen und wichtige Informationen über Ihre neue Heimat erhalten. Die Teilnahme an einem Integrationskurs kann Ihnen beides ermöglichen. Ziel des Integrationskurses ist, dass Sie sich selbständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Wir halten ein breites Kursangebot für Sie bereit, auch wenn Sie einen individuellen Lernbedarf oder wenig Erfahrung im Fremdsprachenlernen haben.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs „Leben in Deutschland". Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach Ihrem individuellen Lernbedarf.

Allgemeiner Integrationskurs

- Der allgemeine Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder vielleicht etwas lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 UE + 300 UE Wiederholung und schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.

Orientierungskurs „Leben in Deutschland"

Im Anschluss an Ihren Sprachkurs besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren mehr über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland, über Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und über Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland" ab.

Informationen zu Terminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogenen Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de oder von Ihren persönlichen Ansprechpartner/-innen beim Jobcenter.

Allgemeiner Integrationskurs

	Prüfung: Leben in Deutschland	
	Leben in Deutschland	**100 UE**
	Prüfung: „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)	
B1	**Deutsch B1.2**	**100 UE**
	Deutsch B1.1	**100 UE**
A2	**Deutsch A2.2**	**100 UE**
	Deutsch A2.1	**100 UE**
A1	**Deutsch A1.2**	**100 UE**
	Deutsch A1.1	**100 UE**

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?
Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs. Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de.

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter:innen der Beratung auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

Fahrtkosten
Wenn Ihre Sprachschule fußläufig weiter als drei Kilometer vom Wohnort entfernt liegt, erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen anteilig Fahrtkosten für Ihre Fahrt zum Kursort.

Deutschkurse für Selbstzahler:innen

Intensivkurse A1 – B1 mit dem Lehrwerk „Linie 1“

Unsere Intensivkurse A1– B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ („Zertifikat Deutsch“) abzulegen.
Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung nicht garantieren.

A1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen, sich und andere vorzustellen, persönliche Fragen zu stellen und Antworten zu geben (z.B. zu Wohnort, Herkunft, Freizeit, etc.). Sie können auf sehr einfache Art kommunizieren, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A1 umfasst die Teilstufen A1.1 und A1.2.

Deutsch A1.1

Lehrwerk: Linie 1 A1.1, Klett Verlag

● **Vormittags**

4081-02 *Johanna Nüsse; Nikoletta Nagy*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 15. Okt., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4081-04 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 22. Nov., 20x**
Abendgymnasium; € 320

4081-06 *Dr. Elena Karasenko; Tina Wüsthof*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Dez. – 10. Jan., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4081-08 *Karin Künstner; Achim Jankowski*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Feb., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

Online: Deutsch A1.1

Lehrwerk: Linie 1 A1.1, Klett Verlag

● **Abends**

4081-70 *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov. – 06. Feb., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4081-72 *Martina Jensong*
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
05. Dez. – 03. Feb., 20x
Bethmannschule; € 320

4081-82 *Natalja Krutova-Soliman*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan. – 20. März, 20x**
Online; € 320

Deutsch A1.2

Lehrwerk: Linie 1 A1.2, Klett Verlag

● **Vormittags**

4082-02 *Benito Casás Rama; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 15. Okt., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4082-04 *Johanna Nüsse; Nikoletta Nagy*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 22. Nov., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4082-06 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Dez. – 10. Jan., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4082-08 *Dr. Elena Karasenko; Tina Wüsthof*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Feb., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

A2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A2 oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen zu verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc. Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A2 umfasst die Teilstufen A2.1 und A2.2.

Deutsch A2.1

Lehrwerk: Linie 1 A2.1, Klett Verlag

● **Vormittags**

4083-02 *Netzanet Yemane; N.N.*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 15. Okt., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4083-04 *Benito Casás Rama; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 22. Nov., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4083-06 *Johanna Nüsse; Nikoletta Nagy*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Dez. – 10. Jan., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4083-08 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Feb., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

● **Abends**

4083-70 *Achim Jankowski*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Okt. – 18. Dez., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

Deutsch A2.2

Lehrwerk: Linie 1 A2.2, Klett Verlag

● **Vormittags**

4084-02 *Karin Künstner; Achim Jankowski*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 15. Okt., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4084-04 *Netzanet Yemane; N.N.*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 22. Nov., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4084-06 *Benito Casás Rama; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Dez. – 10. Jan., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4084-08 *Johanna Nüsse; Nikoletta Nagy*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Feb., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

● **Abends**

4084-72 *Achim Jankowski*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. – 19. März, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

B1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe B1 Meinungen in einfacher Sprache zu verstehen und auszudrücken. Sie lernen auch, sich in vertrauten Kommunikationssituationen zusammenhängend zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. zu äußern. Am Ende der Niveaustufen können Sie auch über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben. Die Niveaustufe B1 umfasst die Teilstufen B1.1 und B1.2.

Mögliche Zusatzkosten: ca. € 6 für eine Exkursion.

Deutsch B1.1

Lehrwerk: Linie 1 B1.1, Klett Verlag

● **Vormittags**

4085-02 *Dr. Elena Karasenko; Tina Wüsthof*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 15. Okt., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4085-04 *Karin Künstner; Achim Jankowski*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 22. Nov., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4085-06 *Netzanet Yemane; N.N.*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Dez. – 10. Jan., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4085-08 *Benito Casás Rama; Tanja Gerczikow*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Feb., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

Deutsch B1.2

Lehrwerk: Linie 1 B1.2, Klett Verlag

● **Vormittags**

4086-02 *Lidia Wanat; Robert Sindermann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 15. Okt., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4086-04 *Dr. Elena Karasenko; Tina Wüsthof*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 22. Nov., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4086-06 *Karin Künstner; Achim Jankowski*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Dez. – 10. Jan., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

4086-08 *Netzanet Yemane; N.N.*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Feb., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

● **Abends**

4086-70 *N.N.*
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
07. Okt. – 26. Nov., 20x
Bethmannschule; € 320

Online: Deutsch B1.2

Lehrwerk: Linie 1 B1.2, Klett Verlag

● **Abends**

4086-80 *Natalja Krutova-Soliman*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Okt. – 19. Dez., 20x**
Online; € 320

Extras A2 bis B1

Unsere Zusatzangebote A2 – B1 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können Sie gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen oder Schreiben trainieren. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab. Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B1

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum „Zertifikat Deutsch B1" ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

4091-51 *Jasmin Fariwar*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Sep. – 15. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

4091-52 *Ingeborg Samer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **11. Okt. – 20. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

4091-53 *Jasmin Fariwar*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Nov. – 17. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

Prüfungstraining Deutsch Test für Zuwanderer A2/B1

Sie haben Ihren Integrationskurs beendet und möchten nun die Prüfung „ Deutschtest für Zuwanderer" ablegen. Im DTZ-Prüfungstraining bearbeiten Sie exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland B1, Testheft mit DTZ-Modelltests und Audio-CD, Cornelsen Verlag

4091-81 West *N.N.*
Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **07. Sep. – 15. Sep., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-83 West *N.N.*
Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **05. Okt. – 13. Okt., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-85 West *N.N.*
Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **16. Nov. – 24. Nov., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-87 West *N.N.*
Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **30. Nov. – 08. Dez., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

Grammatiktraining B1/Teil A

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. Akkusativ und Dativ mit und ohne Präpositionen, Reflexivpronomen sowie Adjektivdeklination. Teil A kann unabhängig von Teil B besucht werden.

4092-52 *Uta Windsheimer*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **31. Okt. – 19. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Grammatiktraining B1/Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. das Passiv, Präfixverben, Konjunktiv II und Nebensätze. Teil B kann unabhängig von Teil A besucht werden.

4092-54 *Lidia Wanat*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Jan. – 11. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Sprech- und Wortschatztraining B1

Sie haben Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe zu sprechen und zu diskutieren. Sie spielen kleine Szenen und üben freies Sprechen. Durch gezielte Wortschatzarbeit und Korrekturen können Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern. Für Teilnehmende aus den Stufen A2.2, B1.1 und B1.2.

4093-52 *Tanja Gerczikow*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4093-54 *Tanja Gerczikow*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Jan. – 22. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Kurse B2.1 – C2 mit dem Lehrwerk „Aspekte"

Unsere Deutschkurse B2 – C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B2" abzulegen. Auf dem Niveau C1 ist die Teilnahme an der Prüfung „telc Deutsch C1" möglich.
Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung nicht garantieren.

B2 Grundkurs

In den Grundkursen 1 und 2 der Niveaustufe B2 festigen Sie Ihre (bereits in der Niveaustufe B1 erworbene) sprachliche Kompetenz, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre mündliche und schriftliche Ausdruckfähigkeit. Sie können sich zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. sicher und spontan äußern. Sie können auch mühelos über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele klar beschreiben und sind gut auf die Aufbaukurse B2 vorbereitet. Die Niveaustufe B2 Grundkurs umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.1 und B2.2.

Deutsch B2.1 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4100-02 *Angela Pfotenhauer; Liubov Babenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 15. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4100-04 *Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 29. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4100-06 *Anna Fleiter; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Dez. – 24. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4100-08 *Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **30. Jan. – 05. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Abends**

4100-72 *Elizabeth Soules*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez. – 10. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4100-74 *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Jan. – 01. Apr., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online: Deutsch B2.1 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Abends**

4100-80 *Ursula Sindermann*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 25x**
Online; € 390

Deutsch B2.2 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4101-02 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 15. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4101-04 *Angela Pfotenhauer; Liubov Babenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 29. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4101-06 *Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Dez. – 24. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4101-08 *Anna Fleiter; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **30. Jan. – 05. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Nachmittags**

4101-50 *N.N.*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Sep. – 15. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Abends**

4101-70 *Robert Sindermann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 05. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4101-72 *Dr. Michael Schwidtal; Cordula Krusch*
Mo + Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
16. Sep. – 20. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online: Deutsch B2.2 Grundkurs

Lehrwerk: Aspekte neu B1 plus Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Abends**

4101-80 *Judith Stepp*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 33x**
Online; € 390

4101-82 *Ursula Sindermann*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Jan. – 31. März, 25x**
Online; € 390

B2 Aufbaukurs

In den Aufbaukursen 3 und 4 der Niveaustufe B2 lernen Sie, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie lernen, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage darzustellen und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten zu erläutern. Am Ende der Niveaustufe B2 können Sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen und sich so spontan und fließend verständigen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Die Niveaustufe B2 Aufbaukurs umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.3 und B2.4.

Deutsch B2.3 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4102-02 *Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 15. Okt., 25x**
Abendgymnasium; € 390

4102-04 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 29. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4102-06 *Angela Pfotenhauer; Liubov Babenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Dez. – 24. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4102-08 *Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **30. Jan. – 05. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4102-11 *Johanna Nüsse*
Di + Mi + Do, 08.45 – 12.00 Uhr,
24. Sep. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Nachmittags**

4102-52 *N.N.*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Okt. – 29. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Abends**

4102-72 *Dr. Michael Schwidtal; Cordula Krusch*
Mo + Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
02. Dez. – 10. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 390

4102-74 *Robert Sindermann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Dez. – 25. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online: Deutsch B2.3 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Abends**

4102-80 *Gabriele Wedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 25x**
Online; € 390

Deutsch B2.4 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4103-02 *Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 15. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4103-04 *Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 29. Nov., 25x**
Abendgymnasium; € 390

4103-06 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Dez. – 24. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4103-08 *Angela Pfotenhauer; Liubov Babenko*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **30. Jan. – 05. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4103-13 *Johanna Nüsse*
Di + Mi + Do, 08.45 – 12.00 Uhr,
10. Dez. – 18. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Nachmittags**

4103-50 *Robert Sindermann; Judith Stepp*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Sep. – 15. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4103-54 *N.N.*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Dez. – 24. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online: Deutsch B2.4 Aufbaukurs

Lehrwerk: Aspekte neu B2 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Abends**

4103-80 *Gabriele Wedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Jan. – 31. März, 25x**
Online; € 390

4103-82 *Judith Stepp*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Jan. – 13. Mai, 33x**
Online; € 390

C1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1 ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Die Niveaustufe C1 umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen C1.1 und C1.2.

Deutsch C1.1

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4104-02 *Anna Fleiter; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 15. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4104-04 *Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 29. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4104-06 *Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Dez. – 24. Jan., 25x**
Abendgymnasium; € 390

4104-08 *Jörg Oberbarnscheidt; Karl-Martin Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **30. Jan. – 05. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Nachmittags**

4104-52 *Robert Sindermann; Judith Stepp*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Okt. – 29. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

● **Abends**

4104-72 *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Jan. – 01. Apr., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

Online: Deutsch C1.1

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Abends**

4104-80 *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 03. Feb., 25x**
Online; € 390

Deutsch C1.2

Lehrwerk: Aspekte neu C1 Teil 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

● **Vormittags**

4105-02 *Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 15. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4105-04 *Anna Fleiter; Birgit Kneiert*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 29. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4105-06 *Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **09. Dez. – 24. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

4105-08 *Robert Sindermann; Liane Niemietz-Klöckner*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **30. Jan. – 05. März, 25x**
Abendgymnasium; € 390

● **Nachmittags**

4105-54 *Robert Sindermann; Judith Stepp*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Dez. – 24. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 390

C1+ / C2

Online: Deutsch C1+/C2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1+/C2 Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenzufassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiederzugeben. Am Ende der Niveaustufen können Sie sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert Verlag

● **Abends**

4106-80 *Jörg Oberbarnscheidt*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **25. Nov. – 31. März, 33x**
Online; € 390

Extras B2 bis C2

Unsere Zusatzangebote B2 – C2 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen

oder Schreiben trainiert werden. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Konversationskurse zu bestimmten Themen sowie spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab.
Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

Grammatiktraining B2/Teil A

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage den grammatikalischen Lernstoff (z. B. Passiv, Konjunktiv, Präpositionen, Artikel). Sie erarbeiten die jeweiligen Regeln und üben sie in zahlreichen Variationen mündlich und schriftlich.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4110-52 *Uta Windsheimer*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 10. Okt., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Grammatiktraining B2/Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage die Regeln des deutschen Satzbaus (z. B. Wortstellung, Satzglieder, Satzarten und deren Funktionen). In vielen abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie das Erarbeitete und verbessern dabei Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4110-54 *Ingeborg Samer*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov. – 28. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Sprech- und Wortschatztraining B2

„Was sagen Sie dazu?", werden Sie gefragt und erhalten im Rahmen vorgegebener, abwechslungsreicher Situationen und Anlässe genügend Raum, Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Neben der Wortschatzarbeit gilt auch der Fehlerkorrektur und Intonation besondere Aufmerksamkeit.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4111-52 *N.N.*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Schreibtraining B2

Sie möchten genauso gut schreiben können, wie Sie bereits sprechen? Dann erhalten Sie ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung Ihrer schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Sie lernen Briefe zu verfassen, Texte für kleine Referate zu schreiben, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren. In jedem Fall steht die praktische Arbeit an Ihrer konkreten Formulierung im Mittelpunkt. Denn Ihr Schreiben verbessern Sie nur, wenn Sie es praktizieren. Übung macht den Meister – das gilt hier ganz besonders! Ihre Texte werden ausführlich korrigiert und kommentiert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4112-54 *N.N.*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov. – 28. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B2

Präsenz & Online

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum „Zertifikat Deutsch B2" ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.
Der Kurs findet sowohl online als auch in Präsenzform statt.

Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2 , Testbuch + CD + online, Klett

4116-54 *Gabriele Wali-Mohammadi; Maria Alexandra Thomsen*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Sep. – 15. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Online: Prüfungstraining C1

Sie haben Deutschkenntnisse auf C1-Niveau und möchten die C1-Prüfung des Goethe-Instituts ablegen, die seit Januar in einem modularen Format und mit neuen Aufgaben angeboten wird.
In diesem Kurs bearbeiten Sie exemplarisch die einzelnen Prüfungsteile und trainieren sowohl die schriftliche als auch die mündliche Prüfung. Hierzu erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsprofil und strategische Tipps zur Lösung der Aufgaben.
Die Unterrichtsmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.
Der Kurs findet online statt.

4119-51 *Karl-Martin Hoffmann*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr, **13. Sep. – 29. Sep., 9x**
Online; € 256

4119-52 *Karl-Martin Hoffmann*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr, **08. Nov. – 24. Nov., 9x**
Online; € 256

Online: Schreib- und Grammatiktraining C1+/C2

Sie verfügen über bereits fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Übungen Ihre Schreibfertigkeiten auf höherem Niveau zu trainieren und Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Auch bietet sich die Gelegenheit, das sich flexibel an Ihrem Bedarf und Ihren Interessen orientierende Kursprogramm mit der Lektüre eines literarischen Textes zu ergänzen.

Der Kurs findet online statt.

4119-54 *Karl-Martin Hoffmann*
Mi, 18.30 – 21.45 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Online; € 165

Prüfungsvorbereitung für die Prüfung C2 des Goethe-Instituts

● **Präsenz & Online**

Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse etwa auf dem Niveau C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und möchten sich diese Kenntnisse durch die Prüfung C2 des Goethe-Instituts bestätigen lassen. Im Vorbereitungskurs arbeiten Sie dazu einen Modelltest durch und simulieren Teile der schriftlichen und mündlichen Prüfung.

Der Kurs findet sowohl online als auch in Präsenzform statt.

4119-56 *Karl-Martin Hoffmann*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, Do, 18.30 – 20.45 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Sep. – 21. Jan., 29x**
VHS Sonnemannstraße; € 450

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

In unseren Sprachkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse**
- **erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen**

Sprachen

Allgemeine Informationen 142
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 143
Mit Sprachen um die Welt 144
Arabisch 145
Bulgarisch 146
Dänisch 146
Englisch 147
Finnisch 156
Französisch 156
Griechisch 159
Altgriechisch 160
Hindi 161
Irisch-Gälisch 161
Italienisch 161
Japanisch 166
Koreanisch 168
Kroatisch 169
Latein 170
Niederländisch 170
Norwegisch 171
Persisch 172
Polnisch 173
Portugiesisch 174
Russisch 174
Schottisch-Gälisch 176
Schwedisch 177
Slowakisch 178
Sorbisch 178
Spanisch 178
Thai 182
Tschechisch 183
Türkisch 183
Ukrainisch 184
Ungarisch 184
NEU: Deutsche Gebärdensprache 185

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen rund 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen.Im Programm finden Sie dazu vielfältige Kursformate:

Extras
Hier stellen wir Ihnen Veranstaltungen vor, von denen jede einen individuellen Charakter hinsichtlich Inhalt, Form und Zeit hat.

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei Ihrer Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub auch buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung; wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Onlinekurse
Bei Onlinekursen und Kursen mit einem Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Intensivkurse
Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Unsere Intensivkurse führen Sie an mehreren Terminen in der Woche zum Niveauziel.

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

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen trainieren Sie Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten.

Prüfungsvorbereitungskurse
Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten.

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

- Englisch: Cambridge-Prüfungen PET, FCE, CAE, CPE und International English Language Testing (IELTS)
  Kontakt: Liliya Karpynska
  liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
  Kontakt: Tiziana Raimondo
  tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
- Japanisch: JLPT N5
  Kontakt: Ambrogio Bossi
  ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Test und Beratung sind kostenfrei.

Englisch, Französisch, Spanisch

Sie sind Anfänger:in? Dann sind Sie im Kurs A1.1 richtig. Bei Vorkenntnissen werden Sie mit Hilfe unserer Expert:innen eingestuft.

Möglichkeit 1:
Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung (unsere Empfehlung)
So funktioniert's:
1. Gehen Sie auf vhs-frankfurt.eurotest.me und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter vhs.frankfurt.de/termin eine telefonische Einstufung. Sie ergänzt den Test. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

Möglichkeit 2:
Persönliche Beratung (Sonnemannstraße 13)
So funktioniert's:
1. Gehen Sie auf vhs-frankfurt.eurotest.me und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter vhs.frankfurt.de/termin eine persönliche Beratung und bringen Sie bitte das Online-Testergebnis mit. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

Eine Terminvereinbarung für einen persönlichen Beratungstermin ist für diese Zeiten möglich:

Englisch:	Do, 17 – 19 Uhr
Französisch:	Do, 17 – 18 Uhr
Spanisch:	Do, 16 – 17 Uhr

Weitere Fremdsprachen
Als Anfänger:in melden Sie sich bitte im Kurs A1.1 an. Bei Vorkenntnissen helfen Ihnen unsere Expert:innen gerne weiter. Wenden Sie sich einfach an die 069 212 71501 oder schicken Sie eine E-Mail an vhs@frankfurt.de.

Für Italienisch, Dänisch, Norwegisch und Schwedisch steht Ihnen zur ersten Orientierung unter vhs-frankfurt.eurotest.me ein Online-Sprachtest zur Verfügung.

Für Italienisch gibt es darüber hinaus eine eigene telefonische Sprachberatung.
Sie ist Mo – Fr, 10 – 13 Uhr unter
069 212-37662 erreichbar.

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen und -fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden wir unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de/GER**

Europa ist mit uns nicht fremd.®
vhs Die Volkshochschulen

A1

Ich kann ...

... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.

... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Ich kann ...

... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.

... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Elementare Sprachverwendung

B1

Ich kann ...

... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf.

... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2

Ich kann ...

... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann.

... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Selbstständige Sprachverwendung

C1

Ich kann ...

... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen.

... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser:in angemessenen Stil wählen.

C2

Ich kann ...

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

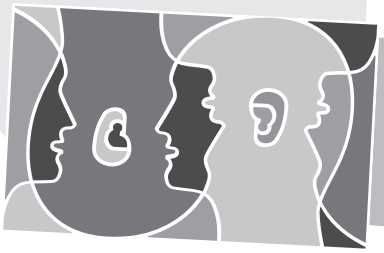
... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Kompetente Sprachverwendung

Mit Sprachen um die Welt

Veranstaltungsreihe zum Europäischen Tag der Sprachen
Sa, 28. September 2024



Bereits zum 6ten Mal veranstalten wir den Europäischen Tag der Sprachen (ETS) an der Frankfurter Volkshochschule. Der Tag der Europäischen Sprachen an der VHS bietet eine gute Gelegenheit, die Vielfalt der europäischen Sprachen und Kulturen zu feiern und die eine oder andere Sprache auszuprobieren.

Das Programm besteht aus Vorträgen und Schnupperkursen: Entdecken Sie Irland mit unserer Kursleiterin aus Irland und lernen Sie Schottisch-Gälisch oder Irisch-Gälisch. Sie können auch virtuelle Reisen nach Kroatien, Polen, Tschechien und in die Ukraine unternehmen oder die PDL-Methode ausprobieren, um Französisch zu lernen. Wir freuen uns auf Sie!

Programm

Sa, 28. September
Die folgenden Veranstaltungen finden vor Ort in der VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M. statt.

14.00 – 14.45 Uhr

• Kroatisch und Kroatien zum Kennenlernen	**4450-02**
• What's up with Europe? C1/C2	**4205-13**
• Ireland: A Snapshot of Geography, Culture, and History B2	**4205-11**
• Schottland und Schottisch-Gälisch zum Kennenlernen	**4482-01**

15.00 –15.45 Uhr

• Polnisch und Polen zum Kennenlernen	**4471-00**
• What's up with America? C1/C2	**4205-14**
• Irland und Irisch-Gälisch zum Kennenlernen	**4358-01**

15.00 –16.45 Uhr

• PDL Französisch A1 - B1	**4301-71**

16.00 –16.45 Uhr

• Tschechisch und Tschechien zum Kennenlernen	**4607-18**
• Fremdwörter in Russisch: Eine Sprachreise	**4480-01**
• Spanisch: ¡Cántalo pa' que se te pegue!	**4500-02**

17.00 –17.45 Uhr

• Ukrainisch und die Ukraine zum Kennenlernen	**4612-54**
• Die russische Teekultur	**4480-02**

Der Europäische Tag der Sprachen
Auf Initiative des Europarats wird seit 2001 jedes Jahr am 26. September der Europäische Tag der Sprachen (ETS) gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung der Sprachen und Kulturen Europas beizutragen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern, den Menschen in Europa die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen und sie für das Lernen von Sprachen zu begeistern. Weitere Informationen: edl.ecml.at

Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie unter der angegebenen Kursnummer. Eine Anmeldung ist jeweils erforderlich.

Eintritt frei.

Arabisch

Extras

Arabische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte arabischer Landeskunde.

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-07 BU *Basel Gaurie; Mata Gawrieh*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Sie lernen dabei insbesondere:
- das arabische Alphabet anzuwenden
- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und über sich zu sprechen
- zu bitten und sich zu bedanken

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-41 *Basel Gaurie*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

4154-43 *Mata Gawrieh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Online; € 210

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:
- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen, über sich und die Familie zu sprechen und Gemütszustände auszudrücken
- über den Arbeitsplatz zu sprechen
- im Restaurant zu bestellen und jemanden auf ein Getränk einladen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

4154-45 *Dr. Mohammed Rashed*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Arabisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:
- über Wohnort, Wetter und Jahreszeiten zu sprechen
- Einkaufssituationen zu bewältigen
- im Restaurant einen Tisch zu bestellen
- Höfliche Fragen und Bitten zu formulieren und Vorlieben auszudrücken

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-48 *Mata Gawrieh*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

4154-49 *Mata Gawrieh*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Arabisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:
- über Wohnort, Wetter und Jahreszeiten zu sprechen
- Einkaufssituationen zu bewältigen
- im Restaurant einen Tisch zu reservieren, nach Empfehlungen zu fragen und die Uhrzeit zu erkunden
- höfliche Fragen und Bitten zu formulieren und Vorlieben auszudrücken

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 12 – 15

4154-51 Süd *Dr. Mohammed Rashed*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 230

Arabisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:
- über Ihre Familie und Verwandtschaft zu sprechen
- über Ihren Urlaub zu sprechen
- Jahreszeiten zu beschreiben
- über das Wetter zu sprechen

Lehrwerk: Kalamuna A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 4 – 6

4154-55 *Mata Gawrieh*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 260

Arabisch B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:
- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten zu sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person zu beschreiben
- beim Arzt gesundheitliche Beschwerden zu beschreiben
- Ratschläge zu geben und zu beurteilen

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-59 *Wael Amin*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 260

Arabisch B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und Vor- und Nachteile zu bennennen.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4154-63 *Dr. Mohammed Rashed*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 01. Feb., 15x**
Online; € 260

Bulgarisch

Bulgarisch zum Kennenlernen

Einführung ins Schriftsystem

Bulgarisch ist eine reiche und alte Sprache, die von etwa acht Millionen Menschen in Bulgarien und anderen Teilen Südost- und Osteuropas gesprochen wird. Die Sprache hat eine melodische und ausdrucksstarke Qualität, die faszinierend ist. In unserem Kurs machen wir uns auf eine spannende Reise durch die Klänge und Ausdrücke Bulgariens bereit. Die Teilnahme an diesem Kurs ist wichtig, wenn Sie Interesse haben, an dem Bulgarisch A1.1-Kurs teilzunehmen.

4155-31 *Spassimira Ebendorff*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Sep. + 14. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Bulgarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- die kyrillische Schrift zu lesen und zu schreiben
- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich und andere vorzustellen, indem man nach Namen, Herkunft und Beruf fragt
- Getränke und Speisen im Café zu bestellen und Vorlieben auszudrücken
- die Zahlen bis 100

Lehrwerk: ZDRAVEITE! Bulgarian for foreigners A1-A2 (2016), New Bulgarian University, Lektionen 1 – 3

4155-33 *Spassimira Ebendorff*
Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **21. Sep. – 30. Nov., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

Bulgarisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (A1.1 – A1.3) 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:

- nach Orten, Personen und Sachen zu fragen
- kurze Einladungen zu formulieren
- auf Bulgarisch zu telefonieren und ein Treffen bzw. einen Kinobesuch zu verabreden
- die kommunikative Vertiefung der bisherigen Themen in einer Wiederholungslektion

Lehrwerk: ZDRAVEITE! Bulgarian for foreigners A1-A2 (2016), New Bulgarian University, Lektionen 3 – 5

4155-35 *Spassimira Ebendorff*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **07. Sep. – 16. Nov., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

Dänisch

A1

Dänisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit zu sprechen
- ein Hotelzimmer zu beschreiben, telefonische Auskünfte einzuholen
- nach dem Weg zu fragen
- von Urlaubserlebnissen zu erzählen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4163-76 *Tibor Rückert*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 14. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

A2

Dänisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Arbeit sprechen und Ihre Berufserfahrungen beschreiben
- über Urlaub berichten
- von Kindheitserinnerungen berichten
- Sehenswürdigkeiten beschreiben

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag

Laktionen 9 – 11

4163-78 *Tibor Rückert*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **05. Okt. – 21. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Dänisch B1.1

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag, Lektionen 16 – 18

4163-80 *Tibor Rückert*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **05. Okt. – 21. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

B2

Dansk Konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-82 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Sep. – 14. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **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.

Englisch

Extras

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

4205-07 Nord *Tatiana Gorokhova*
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Sep. – 02. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 60

4205-08 Nord *Tatiana Gorokhova*
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **09. Nov. – 14. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 60

Ireland: A Snapshot of Geography, Culture, and History B2

Zum Europäischen Tag der Sprachen

NEU im Programm

This interactive slideshow presentation provides a captivating overview of Ireland's diverse landscapes, vibrant culture, and rich history. Explore the country's stunning geography und immerse yourself in Irish culture, from traditional music and lively festivals to warm hospitality and literary heritage. Additionally, gain insight into Ireland's fascinating history, from ancient sites to modern political developments. Dive into the captivating world of Ireland's past, present, and future through this engaging seminar.

4205-11 *Diana Pounsford*
Sa, 14.00 – 14.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch:
4205-15: Faszinierendes Irland
4205-65: Infoabend zum Bildungsurlaub Irland entdecken B1+/B2
4358-01: Irland und Irisch-Gälisch zum Kennenlernen
4358-03: Irish for beginners

What's up with Europe? C1/C2

Zum Europäischen Tag der Sprachen

NEU im Programm

In our fast-paced world, the question „What's up with Europe?" is more relevant than ever. This 45-minute course offers a fresh perspective for those seeking deeper insights beyond the typical narratives surrounding European affairs. Whether you're a seasoned observer of European affairs or simply curious about the current state of the continent, „What's Up with Europe?" offers a stimulating exploration of the key issues impacting Europe in the 21st century. Join us and broaden your understanding of one of the most dynamic regions in the world.

4205-13 *Dr. Julian Namé*
Sa, 14.00 – 14.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

What's up with America? C1/C2

Zum Europäischen Tag der Sprachen

NEU im Programm

In this dynamic 45-minute course, we delve into the key aspects of current American political, economic, and cultural life. Join us as we navigate the complexities and nuances of American society and gain valuable insights into the forces shaping its future.

4205-14 *Dr. Julian Namé*
Sa, 15.00 – 15.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Faszinierendes Irland

Eine literarische Bilder-Reise

NEU im Programm

Ein Abend für alle, die sich bereits in die „Grüne Insel" verliebt haben – oder es demnächst vorhaben!
Wir werden Ihnen einen umfassenden und farbigen Bildbericht über dieses malerische und sehenswerte Land im äußersten Westen Europas bieten. Die Insel fasziniert auf vielfältige Weise, etwa durch ihre grandiosen Landschaften, wo sich Berge

abwechseln mit Wiesen, Seen, Flüssen, Wäldern und weiten Torf- und Heidelandschaften. Irland ist aber auch eine Insel der Gegensätze, zweigeteilt in die Republik Irland und das zu Großbritannien gehörende Nordirland! Dort ruhen seit September 1994 die Waffen, und, für viele überraschend, scheint der auf dem „Karfreitagsabkommen" von 1998 basierende Friedensprozess stabil voranzukommen. Und natürlich muss auch auf die aktuelle wirtschaftliche und soziale Situation in der Republik Irland zumindest kurz eingegangen werden.

4205-15 *N.N.*
Mi, 17.00 – 19.15 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Bildungsurlaub

Englische Woche B1.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Intermediate Fourth Edition Multipack A, Oxford University Press

4205-35 BU *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche B1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-42 BU *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englisch entspannt B1

Englisch und Yoga

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

4205-46 BU *Carolyn Roether; Isabelle Wagner*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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.

4205-55 Nord BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Infoabend zum Bildungsurlaub Irland entdecken B1+/B2

Wenn Sie sich umfassend über unseren bevorstehenden Bildungsurlaub in Irland (Dublin oder Galway) im Oktober informieren möchten, bitten wir Sie, sich für unsere kostenfreie Infoveranstaltung anzumelden. Im ersten Teil der Veranstaltung erhalten Sie Einblicke in das facettenreiche Bildungsurlaubsprogramm und gewinnen Sie Klarheit darüber, was Sie im Bildungsurlaub erwartet. Sie bekommen wertvolle Tipps und Ratschläge, wie Sie das Beste aus Ihrer Zeit in Irland herauskitzeln können. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, offene Fragen zu stellen und sich umfassend über sämtliche Aspekte des Bildungsurlaubs zu informieren. Um die Veranstaltung bestmöglich planen zu können, bitten wir um vorherige Anmeldung. Bei Interesse melden Sie sich bitte per Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4205-65 *N.N.*
Mi, 19.30 – 20.15 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

English Week B2.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Multipack A, Oxford University Press

4205-72 BU *Shanta Theresa Neubert; Susan Lynas-Vogel*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

English Week B2.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Multipack B, Oxford University Press

4205-73 BU *Shanta Theresa Neubert; Susan Lynas-Vogel*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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.

4205-76 Nord BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

British Week B2+

NEU im Programm

If your general English is at an upper-intermediate level, British week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in Great Britain.
Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

4205-85 BU *Diana Pounsford; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche C1.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Advanced MultiPack A, Oxford University Press

4205-88 Nord BU *Dr. Julian Namé; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Englische Woche C1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche C1.1, 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

4205-89 Nord BU *Dr. Julian Namé; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Film and Literature: How They Echo C1/C2

This course will offer you an opportunity to learn how literature and film work in the echoes of our mind.
Through discussion, close reading, textual analysis, clips and short films you will practice, refine and expand your English knowledge.
We are going to work with an American historical novel „Ragtime" by E. L. Doctorow. The novel will give you a complex and richly detailed portrait of the USA in the years preceding the First World War with the topics of racism, poverty, and immigration. The course covers other issues as well, like the American Dream, politics, national identity etc. Additionally, we will read and discuss cornerstone short stories spanning the entire history of the US. Please bring your own tablet or smart-phone with cable to the course.

4205-95 BU *Gary Briones; Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (A1.1 – A1.2) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über Familie zu sprechen und Familienangehörige und Freunde vorzustellen
- einfache Gegenwart (Present Simple) zu benutzen
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben und nach der Uhrzeit zu fragen

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

4213-35 *N.N.*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4213-37 *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4213-38 West *Lilit Onanyan*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Englisch A1.2

Auf dem Kursniveau A1 (A1.1 – A1.2) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- einfache Gegenwart (Present Simple) und Verlaufsform der Gegenwart zu benutzen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen in der Vergangenheit (Past Simple) zu berichten
- über sportliche Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten
- über die Zukunft zu sprechen (going to)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 8 – 14

4216-24 *Anthony Tinglin*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4216-25 *N.N.*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Nov. – 03. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4216-30 *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Nov. – 03. Feb., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch Auffrischung A1

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

4216-40 West *Martin Ptasinski*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 14. Nov., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

A2

Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (A2.1 – A2.2) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- einfache Gegenwart (Present Simple) und Signalwörter zu benutzen
- über sich selbst und über die Familie zu sprechen
- über die Vergangenheit zu sprechen (Past Simple)
- regelmäßige und unregelmäßige Verben zu benutzen

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

4221-24 *Sabine Posniak*
Di, 09.15 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4221-26 *Katarzyna Blessing*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4221-28 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4221-30 West *Martin Ptasinski*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Nov. – 04. Feb., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4221-40 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
Online; € 200

Englisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (A2.1 – A2.2) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- einfache Vergangenheit (Past Simple) und die Verlaufsform der Vergangenheit (Past Progressive) zu unterscheiden
- Lebensmittel zu benennen und Einkaufsgespräche zu führen
- Mengen mit many, much, a/an oder some anzugeben

• Present Perfect zu benutzen

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4223-55 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch Auffrischung A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die nach längerer Pause ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Der Kurs berücksichtigt alle vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) und behandelt verschiedene inhaltliche sowie grammatikalische Themen. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter., Lektionen 1 – 6

4223-58 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4223-60 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Nov. – 22. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

B1

Englisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 (B1.1 – B1.2) lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:
• über Familie, Freunde und Nachbarn zu sprechen
• körperliche und geistige Gesundheit zu erörtern
• Vergleiche anzustellen (comparative adjectives)
• Zeiten im Präsens (Simple, Continuous, Perfect)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4231-40 *Ena Koch-Carvalho*
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4231-46 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **10. Sep. – 14. Nov., 15x**
Online; € 200

Englisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 (B1.1 – B1.2) lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:
• Present Perfect und Past Simple zu vergleichen
• Zeiten in der Vergangenheit zu benutzen (Past Simple, Past Perfect)
• Nachrichten und Reportagen zu verstehen und darüber zu berichten (reported speech)
• Gefühle und Empfindungen auszudrücken
• Wortschatz und Ausdrücke zum Thema „Sport und Gesundheit"

Nach Abschluss dieses Kurses haben Sie die Möglichkeit, am PET-Prüfungsvorbereitungskurs teilzunehmen, um sich auf das Cambridge-Zertifikat PET (B1) vorzubereiten.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4232-25 *Tatiana Gorokhova*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4232-28 *Sam Martin Seyedkalal*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 200

4232-30 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **26. Nov. – 04. Feb., 15x**
Online; € 200

Conversation and More B1

In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

4235-47 Nord *Susan Guttzeit*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **09. Okt. – 15. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 110

4235-48 *Susan Guttzeit*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Okt. – 15. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4235-52 *Michaela Herr*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 160

4235-53 *Agota Manheim-Rodes*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 06. Dez., 10x**
Online; € 160

Englische Grammatik B1 in der Mittagspause

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice englische Grammatik zu wiederholen und vertiefen.
Sie lernen 45 Minuten. Da bleibt auch noch Zeit für ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

4235-54 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **09. Sep. – 14. Nov., 15x**
Online; € 90

Book Club B1 in der Mittagspause

NEU im Programm

Dieser Kurs bietet nicht nur die Möglichkeit, die Sprachkenntnisse zu verbessern, sondern gestaltet auch Ihre Mittagspause zu einer unterhaltsamen und lehrreichen Auszeit im Tagesablauf. In Ihrer Mittagspause entdecken Sie inspirierende Geschichten auf dem B1-Niveau. Nach dem gemeinsamen Lesen vertiefen wir uns in gezielte Übungen, um das Gelernte zu festigen. Ob Vokabular, Grammatik oder die Interpretation der Texte – jeder Aspekt wird sorgfältig behandelt.

4235-55 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **25. Nov. – 30. Jan., 15x**
Online; € 90

B1+

Englisch B1+.1

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet, Sie haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Sie lernen dabei insbesondere:
• Modalverben may, might, can, could
• Erfahrungen und Wünsche zu beschreiben
• Konditionalsätze zu benutzen (second and third conditionals)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4240-28 *Dr. Yvonne Wiser; Gary Briones*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Sep. – 11. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4240-30 West *Petra Gerginov*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4240-32 *Russell Sean McDonald*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch B1+.2

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet, Sie haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Arbeit und Berufe zu sprechen
- Informationen weiterzugeben
- Erfahrungen und Wünsche zu beschreiben

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4243-40 *Dr. Yvonne Wiser; Gary Briones*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4243-42 *Russell Sean McDonald*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Nov. – 03. Feb., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Conversation and More B1+

In diesem Konversationskurs erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-47 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Klingerschule; € 160

4249-50 *Katarzyna Blessing*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Sep. – 21. Nov., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4249-52 Nord *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4249-53 *Günther Pörtner*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 10x**
Klingerschule; € 160

Entdecke die Leichtigkeit des Englischlernens!

Hallo, ich bin Susan Guttzeit, und ich bringe dir gerne bei, wie du Englisch auf entspannte und effektive Weise lernen kannst. Als Muttersprachlerin des amerikanischen Englischs habe ich einen Schatz an Erfahrungen aus den USA und Deutschland gesammelt, die ich gerne mit dir teilen möchte.
Beim Erlernen einer Fremdsprache geht es nicht nur um Grammatik, Vokabeln und Aussprache – es geht auch darum, wie du dich fließend und mühelos in Gesprächen ausdrücken kannst. Mit mir wirst du spielerisch die Welt des Englischen entdecken und deine Sprachfähigkeiten auf eine neue Ebene bringen. Durch regelmäßiges Zuhören und Sprechen mit Muttersprachlern wird dein Englisch noch dynamischer und authentischer.
Bist du bereit, dich der Faszination des Englischen hinzugeben?
Dann lass uns gemeinsam die Magie der Sprache erleben!
Freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Susan Guttzeit

4249-55 *Katarzyna Blessing*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Nov. – 06. Feb., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4249-58 *Yelena Yakovleva*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 8x**
Online; € 120

4249-60 *Yelena Yakovleva*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Nov. – 03. Feb., 8x**
Online; € 120

B2

Englisch B2.1

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

4251-25 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Online; € 200

Englisch B2.2

Auf dem Kursniveau B2 (Englisch 9-12) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 4 – 6

4257-25 *N.N.*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **10. Sep. – 14. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4257-28 *Dr. Yvonne Wiser*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Online; € 200

Englisch B2.3

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten

Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

4260-25 *N.N.*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Nov. – 04. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch B2.4

Auf dem Kursniveau B2 (B2.1 – B2.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Nach Abschluss dieses Kurses haben Sie die Möglichkeit, am FCE-Prüfungsvorbereitungskurs teilzunehmen, um sich auf das Cambridge-Zertifikat FCE vorzubereiten.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

4263-50 *Tatiana Gorokhova*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Okt. – 09. Dez., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Conversation and More B2

Improve your spoken English by joining our conversation courses. You'll have ample opportunities for listening and speaking practice, along with vocabulary exercises and occasional grammar revision to boost your confidence in using the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the beginning of the course.

4269-02 Ost *Shanta Theresa Neubert*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

4269-04 *Peter Medlicott*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 160

4269-08 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4269-13 *Sabine Posniak*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4269-17 Nord *Iara Barros*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4269-18 *Günther Pörtner*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Okt. – 18. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4269-19 West *Anthony Tinglin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Okt. – 04. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 160

4269-24 Ost *Shanta Theresa Neubert*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

4269-27 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 12. Okt., 6x**
Online; € 85

4269-29 *Yelena Yakovleva*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
Online; € 160

4269-30 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **02. Nov. – 21. Dez., 8x**
Online; € 110

Englische Grammatik B2 in der Mittagspause

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, während Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice Ihre Englisch-Grammatik zu verbessern. Der Kurs dauert 45 Minuten, sodass Sie genügend Zeit für eine rasche Mittagspause haben, bevor Sie wieder zur Arbeit zurückkehren können.

4269-35 *Sam Martin Seyedkalal*
Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **11. Sep. – 13. Nov., 15x**
Online; € 90

Book Club B2 in der Mittagspause

NEU im Programm

Dieser Kurs bietet nicht nur die Möglichkeit, die Sprachkenntnisse zu verbessern, sondern gestaltet auch Ihre Mittagspause zu einer unterhaltsamen und lehrreichen Auszeit im Tagesablauf. In Ihrer Mittagspause entdecken Sie inspirierende Geschichten auf dem B2-Niveau. Nach dem gemeinsamen Lesen vertiefen wir uns in gezielte Übungen, um das Gelernte zu festigen. Ob Vokabular, Grammatik oder die Interpretation der Texte – jeder Aspekt wird sorgfältig behandelt.

4269-38 *Sam Martin Seyedkalal*
Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **20. Nov. – 17. Jan., 15x**
Online; € 90

Conversation B2 and Yoga

Tauchen Sie ein in die Welt der englischen Sprache und erleben Sie die harmonisierende Wirkung des Yogas in unserem Kurs „Conversation B2 and Yoga". Eine einzigartige Gelegenheit, Körper, Geist und Sprache in Einklang zu bringen und auf eine entspannte Art und Weise zu lernen. Für Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.
Für die Yogastunden bitten wir Sie, Ihre eigene Matte mitzubringen, um Ihnen höchsten Komfort zu ermöglichen. Bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch vervollständigen Ihre Ausrüstung, um Ihnen ein angenehmes Yogaerlebnis zu garantieren.

4269-40 *Sabine Posniak*
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **28. Okt. – 25. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

B2+

Conversation and More B2+

NEU im Programm

Join our course to enhance your spoken English skills. This course provides abundant opportunities for practicing listening and speaking, supplemented with vocabulary exercises and periodic grammar reviews to strengthen your confidence in English communication. The course curriculum and discussion topics will be tailored to participants' preferences at the beginning of the course.

4276-28 *Diana Pounsford*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **29. Okt. – 21. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

English Film Club B2+

Cinema in the World of English

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-30 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Sep. – 13. Nov., 9x**
DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum e.V.; € 160

4276-31 *Dr. Julian Namé*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez. – 24. Feb., 10x**
DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum e.V.; € 170

Let's Talk Art B2+

Art and Society in Rembrandt´s Amsterdam at the Städel Museum

„Golden Times? Art and Society in Rembrandt´s Amsterdam" is the title of the large exhibition at the Städel Museum with outstanding paintings, sculptures and prints by Rembrandt and his contemporaries in Amsterdam. A city which flourished economically and culturally in the first half of the seventeenth century, the so-called „Dutch Golden Age", ignoring its history of colonialism and enslavement. Were these times „golden"? is the question which frames the show and opens up new ways of seeing.
Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the artists and the thematic focus of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-32 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. Jan. – 04. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 16

C1

Englisch C1.4

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Nach Abschluss dieses Kurses haben Sie die Möglichkeit, am CAE-Prüfungsvorbereitungskurs teilzunehmen, um sich auf das Cambridge-Zertifikat CAE vorzubereiten.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

4279-70 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4279-72 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Sep. – 23. Nov., 11x**
Online; € 200

Conversation C1 and Yoga

Entdecken Sie eine einzigartige Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse zu vertiefen und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang zu bringen. Unser Kurs kombiniert Sprachtraining auf dem C1-Niveau mit entspannenden Yogaübungen, um Ihnen ein ganzheitliches Lernerlebnis zu bieten.
In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben zu festigen und auszubauen. Wir führen Sie durch abwechslungsreiche Übungen und interessante Diskussionen.
Für Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

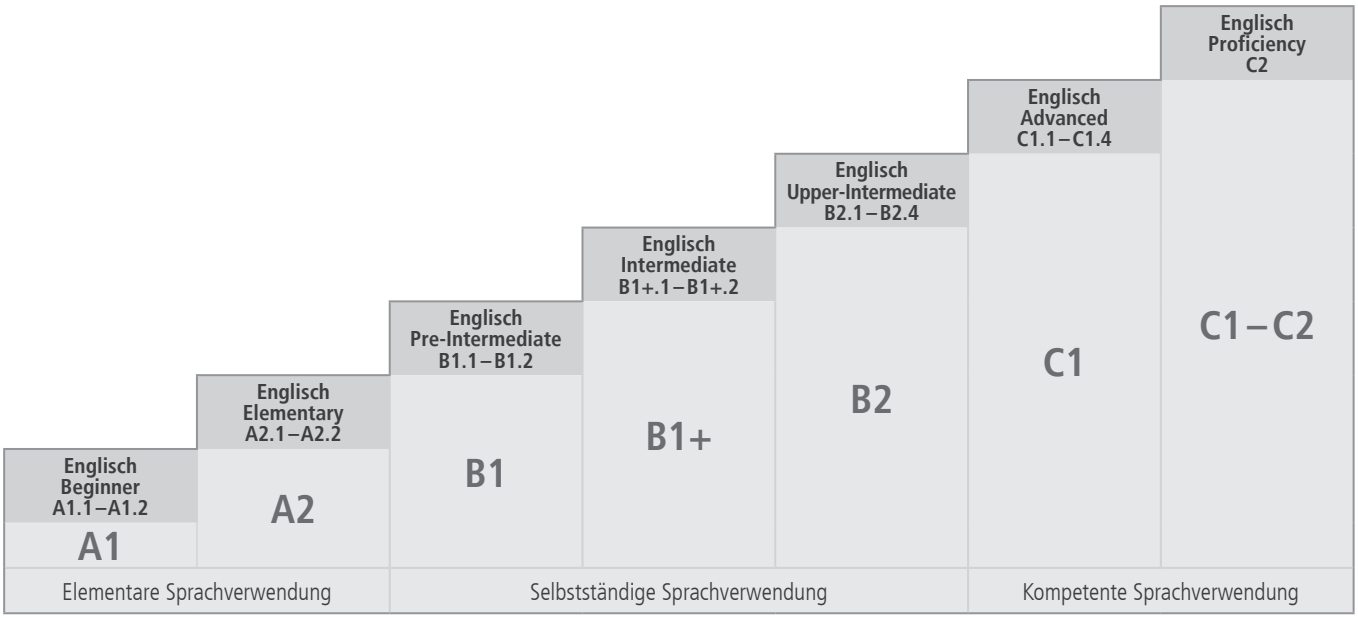
Für die Yogastunden bitten wir Sie, Ihre eigene Matte mitzubringen, um Ihnen höchsten Komfort zu ermöglichen. Bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch vervollständigen Ihre Ausrüstung, um Ihnen ein angenehmes Yogaerlebnis zu garantieren.

4279-76 *Sabine Posniak*
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **30. Sep. – 11. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

English Conversation C1: Book Club

In this course, we will read books from the Oxford Reading Club. These books are packed with interactive features, engaging games, and high-quality, unique content, ensuring an enjoyable and effective learning experience. Throughout the sessions, you will explore a variety of topics, including literature, culture, history, and current events, while expanding your vocabulary and refining your grammar and comprehension skills.

4279-78 *Sam Martin Seyedkalal*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Online; € 160



Polish Up your Grammar C1

You already have an advanced level in English and would like to refresh your grammar? This course offers you an opportunity to practice tenses, conditionals, word order, direct and indirect speech, verb pattern, prepositions and phrasal verbs through discussions, texts and various grammar exercises.

4279-80 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Dez. – 27. Jan., 6x**
Online; € 115

C1/C2

Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. This course offers an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

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

4280-71 *Dr. Julian Namé*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4280-73 *Dr. Julian Namé*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
Klingerschule; € 200

Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

Lehrwerk: Speak Out 3rd Edition, Student's Book with Online Practice, Pearson Verlag

4280-77 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 17.15 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 14. Nov., 15x**
Online; € 200

4280-79 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 17.15 – 19.30 Uhr, **26. Nov. – 04. Feb., 15x**
Online; € 200

Wordpower C1/C2

Vocabulary Building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-80 *Susan Lynas-Vogel*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Okt. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Wordpower C1/C2

Vocabulary Building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-81 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
Online; € 115

English with Toastmasters

Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

Toastmasters International is a non-profit educational organization that teaches public speaking and leadership skills.

When you visit a meeting, you will find three things: members give speeches, they take on meeting roles and have a great time learning. There is no designated teacher in a Toastmasters meeting. Instead, much of the learning happens by doing a particular task, such as giving a formal speech or fulfilling a particular meeting role. There are seven different meeting roles: Toastmaster of the day, Ah Counter, Grammarian, Timer, Evaluator, Table Topics Master and General Evaluator. The purpose of the meeting roles is to help the members to improve their

speaking and leadership skills by providing feedback and evaluation.
Please note: Course pre-registration is required. Please be sure to come in time.

If you have any questions, please contact liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4280-82 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 30. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-83 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. Okt. – 28. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-84 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **04. Nov. – 25. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-85 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **02. Dez. – 23. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-86 *N.N.*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 03. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

English Book Club C1/C2

Global Short Stories: A Literary Journey Around the World

Embark on a captivating literary journey around the world through the lens of renowned authors and their masterpieces. Delve into thought-provoking discussions, analysis, and cultural insights as we dissect various short stories.

4280-90 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Sep. – 11. Okt., 5x**
Online; € 90

Irish Myths and Legends

NEU im Programm

Welcome to a monthly book club where we explore the captivating world of Irish folklore through engaging stories and lively discussions. In this course, we will journey through the realms of ancient myths and timeless legends, from the mystical adventures of gods and heroes to the haunting tales of supernatural beings. Our monthly meetings will revolve around the novel „The Hounds of the Morrigan" by Pat O'Shea. As we progress through the book, we will unravel its layers of folklore and symbolism, discussing themes of destiny, courage, and the enduring power of storytelling.
In addition to our novel discussions, each session will feature analysis and exploration of select short stories inspired by Irish myths and legends. Examples include „The Banshee" by Augusta, Lady Gregory, and „Paddy's Lamentation" by Frank O'Connor.

4280-91 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr,
22. Sep.; 06. Okt.; 17. Nov.; 08. Dez., 4x
Online; € 96

siehe auch:
4205-15: Faszinierendes Irland
4205-65: Infoabend zum Bildungsurlaub Irland entdecken B1+/B2
4358-01: Irland und Irisch-Gälisch zum Kennenlernen
4358-03: Irish for beginners

Best historical fiction novels

Explore a selection of captivating historical fiction works that transport you to different eras and cultures. Our featured novels include:
„The Book Thief" by Markus Zusak
„The Pillars of the Earth" by Ken Follett
„The Essex Serpent" by Sarah Perry
„The Night Circus" by Erin Morgenstern
„The Song of Achilles" by Madeline Miller

4280-92 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr,
29. Sep.; 27. Okt.; 24. Nov.; 15. Dez., 4x
Online; € 96

Contemporary Literary Voices

Engage in lively discussions, refine your English language skills at the C1/C2 level, connect with fellow book enthusiasts and immerse yourself in the vibrant and thought-provoking works of acclaimed authors as we explore a diverse selection of contemporary literature. Our featured novels include:
„Trust" by Hernan Diaz
„Tomorrow, and Tomorrow, and Tomorrow" by Gabrielle Zevin
„The Candy House" by Jennifer Egan
„The Rabbit Hutch" by Tess Gunty
„Either/Or" by Elif Batuman

4280-94 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, 29. Sep.; 27. Okt.; 24. Nov.; 15. Dez., 4x
Online; € 96

Classic winter time stories

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories.
In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

4280-95 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Nov. – 06. Dez., 5x**
Online; € 90

Creative Writing Exploration

Ignite Your Imagination

Unleash your creative potential with our monthly Creative Writing course. Designed for writers of all levels, this dynamic and inspiring journey invites you to explore new realms of storytelling, experiment with diverse genres, and nurture your unique voice. Through engaging prompts, expert guidance, and a supportive writing community, you will refine your craft, from narrative structure and character development to vivid world-building. Join us to cultivate your creativity, share your work, and embrace the joy of self-expression in a transformative writing experience.

4280-98 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr,
22. Sep.; 06. Okt.; 17. Nov.; 08. Dez., 4x
Online; € 96

C1

Cambridge English: Advanced (CAE)

Preparation for the exam on 14 December

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.
Please note: Course payment in two instalments is possible on request.
Exam Fee: At the present time the examination fee is 264 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!
The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination.

The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Student's Book with Key, Hueber Verlag

4282-46 *Carolyn Roether*
Di, 18 – 21.15 Uhr; 2x Sa, 10 – 16.30 Uhr,
17. Sep. – 10. Dez., 13x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Business English

B2+

Business English Communication B2+

Enroll in this engaging and interactive course designed for individuals at the B2+ level. This program will provide you with the skills and confidence to communicate effectively and convincingly in a professional setting. By mastering this course, you will gain the linguistic proficiency and self-assurance required to thrive in the international business sphere.

4285-12 *Diana Pounsford*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Okt. – 22. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

C1/C2

Business English Communication C1/C2

Join us for this dynamic and interactive course that will empower you to communicate fluently and persuasively in a professional context. This course will equip you with the language fluency and confidence needed to excel in the global business arena. Take your career to new heights with Advanced Business English for Professionals.

4285-15 *Martina Weyreter*
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 200

Business English Vocabulary C1/C2

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself more fluently and confidently in a professional context.

4285-18 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
Online; € 115

Finnisch

Finnisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 140 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Höflichkeitsformen zu verwenden
- das Passiv und die Beugung der Pluralformen zu benutzen
- über Themen wie Gepflogenheiten, Kultur, Arbeit und Integration zu sprechen

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 2, Helmut Buske Verlag ab Lektion 5

4295-65 *Ritva Prinz*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 14. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Finnisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Meinung zu äußern und zu begründen
- auf Aussagen anderer zu reagieren
- Zeitungsartikel und authentische Texte zu lesen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4295-68 *Ritva Prinz*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 15. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

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

Französisch

Extras

Französische Phonetik

Für Teilnehmende der Stufen A1-A2

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der französischen Phonetik. Die Betonung liegt im Französischen oft auf den Vokalen a, e, i, o, u und y. Dazu kommen die Nasalvokale en, an, in, on und un. Diese machen vielen Teilnehmenden beim Französisch Lernen oft Schwierigkeiten. Mithilfe von kleinen Texten und Aufnahmen üben wir genau diese Aspekte der französischen Phonetik. Wir üben die Aussprache allgemein und schauen uns dabei die typischen Fehler an.

4301-70 *Christine Blézeau*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Sep. – 04. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

PDL Französisch A1-B1

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Französisch lernen – ganz anders, mit der PDL-Methode.
In diesen zwei Stunden tauchen Sie in die französische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke

Informationen über die PDL-Methode hier: www.psychodramaturgie.de

4301-71 *Valerie Bignon*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

BildungsurlaubFranzösische Woche A1

Teil 1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelson Verlag, Lektionen 1 – 5

4302-37 BU *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Teil 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:
- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern.
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten, Lektionen 6 – 10

4302-38 BU *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Rencontres en francais A2, Klett Verlag

4302-39 BU *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche B1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4302-40 BU *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.

4302-41 BU *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Sie lernen dabei insbesondere:
- sich zu begrüßen und zu verabschiede
- Vorlieben und Abneigungen zu benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf zu sprechen
- den Tagesablauf zu beschreiben und die Uhrzeit zu benennen

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

Standard

4306-35 *Yasmina Haun*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Lehrwerk: Rencontres en francais A1, Klett Verlag

4306-38 **Süd** *Geneviève Prat*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

Lehrwerk: Inspire 1 A1 Kursbuch + Arbeitsbuch, Hachette

4306-40 *Agota Manheim-Rodes*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Online; € 200

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Sie lernen dabei insbesondere:
- Verkehrsmittel zu benennen,
- nach dem Weg zu fragen und den Weg zu beschreiben
- Familie und persönliche Beziehungen zu beschreiben,
- Einladungen auszusprechen und anzunehmen

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag ab Lektion 7

4306-45 *Berengere Griffon*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

4306-48 *Bernd Völker*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

A2

Französisch 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:
- über Vergangenes zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- Entschuldigungen vorzubringen
- Personen und Kleidungen zu beschreiben

Lehrwerk: Rencontres en francais A2, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4306-55 *Danielle Capron Stiller*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

4306-60 *Berengere Griffon*
Do, 11.45 – 14.00 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

Lehrwerk: Inspire 2, A2 Kursbuch+ Arbeitsbuch, Hachette, Hachette, Lektionen 1 – 4

4306-63 *Agota Manheim-Rodes*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 200

Französisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:
- Wohnung und Einrichtung zu beschreiben
- über Reisen zu sprechen
- Einladungen auszusprechen und anzunehmen
- Wortschatz zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden

Lehrwerk: Rencontres en francais A2, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4306-65 *Uma Völker*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

ab Lektion 6

4306-70 Süd *Nathalie Noël*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

4306-75 *Danielle Capron Stiller*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 200

B1

Französisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:
- die fünf Sinne
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema Essen und Weinkultur
- Alternative Gesellschaftsformen, Streiks und Proteste
- Gefühle und Empfindungen auszudrücken

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4310-49 *Sylvain Reinhard*
Fr, 17.45 – 20.00 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Französisch B1.1 – Flexi

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht. Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.
Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.
Präsenzkurs: 4310-50 – Onlinekurs: 4310-52

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4310-50 *Uma Völker*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4310-52 *Bernd Völker*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Online; € 200

Französisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:
- Nachrichten und Reportagen zu verstehen und darüber zu diskutieren
- Wortschatz und Ausdrücke zum Thema „Nationen, Europa, Internationaler Austausch"
- Wortschatz und Ausdrücke zu dem Thema „Umweltschutz, Ökologie und Alternativtourismus"

Lehrwerk: Rencontres en français B1, Klett Verlag

ab Lektion 10

4310-60 *Berengere Griffon*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

Lehrwerk: Edito B1 deuxième édition , Klett Verlag

4310-62 *Sylvain Reinhard*
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Wiederholung und Vertiefung der Stufe B1

In diesem Kurs werden Sie die Inhalte der Stufe B1 wiederholen und vertiefen.

Lehrwerk: Edito B1, 3ème édition, Klett Sprachen

ab Lektion 1

4310-65 *Sylvain Reinhard*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

B2

Französisch in der Mittagspause B2.1

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Mittagspause im Büro oder in Homeoffice Französisch zu lernen.
Zweimal die Woche, jeweils 45 Minuten. Da bleibt auch noch Zeit für ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

Lehrwerk: Inspire 4 (B2), Hachette

4310-80 *Bernd Völker*
Di + Do, 12.00 – 12.45 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 30x**
Online; € 130

Französisch B2.2

Ce cours de niveau B2.2 s'adresse à tous les participants ayant acquis le niveau B2.1 du CECR (cadre européen commun de référence) ou possédant déjà des connaissances équivalentes.
Guidé(e) par votre professeur(e) vous renforcerez vos acquis et l'accent sera mis sur les objectifs actionnels en utilisant les structures grammaticales appropriées :Présenter un sujet, structurer un exposé, exprimer sa position et nuancer son opinion.

Lehrwerk: Edito B2 4. édition , Klett Verlag

4315-45 Süd *Christine Blézeau*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

4315-50 Süd *Sylvain Reinhard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 143.

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4315-55 Süd *Nathalie Noël*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

Lehrwerk: Edito B2, 3ème édition, Klett Sprachen

4315-60 *Sylvain Reinhard*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Klingerschule; € 200

4315-65 *Sylvain Reinhard*
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4315-68 *Valerie Bignon*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 200

Lehrwerk: Entre nous Premium 4 (B2), Livre de l'élève + cahier d'exercices + CD audio, Klett Sprachen GmbH

4315-72 *Nathalie Noël*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 130

4315-75 *Sylvain Reinhard*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Sep. – 02. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

C1

Französisch C1

Conversation au gré des idées

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée/d'une matinée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4325-35 *Caroline Herpin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4325-45 *Caroline Herpin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

4325-55 *Sylvain Reinhard*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4325-60 *Colette Bard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 160

4325-65 *Colette Bard*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **19. Sep. – 16. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4325-70 *Christine Blézeau*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 200

Griechisch

A1

Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und andere vorzustellen und über Ihre Herkunft zu sprechen
- duzen, siezen, sich bedanken, Adressen angeben, bis 100 zählen
- nach dem Weg fragen, Orts – und Richtungsangaben
- Im Cafe: bestellen, zahlen usw

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 7

4351-67 *Konstantinos Kakoulakis*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Griechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Über Vergangenes erzählen, Ankunft, Abreise
- Einkaufen, kochen, Absichten, Möglichkeiten, Notwendigkeiten
- telefonieren: Gespräche eröffnen und beenden
- Mengen, Gewichte, Preise und Einkauf von Dingen des täglichen Lebens
- Tagesablauf, Urlaubspläne

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4351-68 *Hasan Tuna*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 01. Feb., 15x**
Online; € 210

A2

Griechisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Aus-

tausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs zu kaufen
- die Zahlen 100-1999 zu verwenden
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen zu sprechen
- ein Hotelzimmer zu beschreiben und telefonische Auskünfte einzuholen

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 17 – 20

4351-69 *Elisabeth Menelaou*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 230

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 1, Arbeitsbuch 1b, Deltos Verlag, Lektionen 18 – 23

4351-70 *Hasan Tuna*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

B1

Griechisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerde zu beschreiben
- Personen zu beschreiben
- Kleidung zu beschreiben

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2 , Verlag Deltos, Lektionen 1 – 5

4351-75 *Hasan Tuna*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Klingerschule; € 260

B2

Griechisch B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.
Sie lernen dabei insbesondere:
- über Traditionen wie Hochzeit und Taufe zu sprechen
- Umwelt, Umweltorganisationen und Tierschutz zu thematisieren
- sich an Gesprächen über Griechische Musik und die Geschichte des Rembetiko zu beteiligen
- Archäologische Städte und ihre Geschichte

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2 , Verlag Deltos

ab Lektion 12

4351-80 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 260

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 3, Verlag Deltos

ab Lektion 4

4351-85 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 260

Altgriechisch

Altgriechisch für Liebhaber

Lektürekurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Altgriechisch können und gerne mal wieder einen klassischen Text lesen möchten. Dieser Lektürekurs bietet Ihnen die Gelegenheit dazu. Die Apologie des Sokrates ist ein Klassiker der Philosophie als auch der altgriechischen Sprache. Gemeinsam lesen und übersetzen wir Auszüge aus diesem bedeutenden Werk. Zur Vorbereitung empfiehlt sich die zweisprachige Reclamausgabe.

4352-10 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 13.15 Uhr,
22. Sep., 27. Okt., 24. Nov., 15. Dez., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 96

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

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 erwerben.

Hindi

Hindi A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen
- sich und andere vorzustellen
- Nationalitäten zu nennen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4354-63 *Mridula Singh*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Hindi A1.2

Auf Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen
- sich und andere vorzustellen
- Nationalitäten zu nennen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4354-65 *Mridula Singh*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 210

HEREINDISKUTIERT VHS IM STADTHAUS

Irisch-Gälisch

Irland und Irisch-Gälisch zum Kennenlernen

Zum Europäischen Tag der Sprachen

NEU im Programm

Entdecken Sie die reiche Kultur und Sprache Irlands mit unserem Kurs „Irland und Irisch-Gälisch"! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der irisch-gälischen Sprache, eine der ältesten und historischsten Schriftsprachen der Welt. In diesem Einführungskurs erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über die Sprache, sondern auch über die Geschichte und Kultur des Landes.

4358-01 *Dr. Gerit Schwenzer*
Sa, 15.00 – 15.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Irish for beginners

NEU im Programm

Embark on a captivating journey into the heart of the Irish language with our beginner's course. Immerse yourself in lively lessons that delve into pronunciation, vocabulary, and cultural insights, all in an interactive format. Our emphasis is on practical skills, empowering you to craft authentic dialogues tailored for real-life scenarios. Guided by a native Irish-speaking instructor, you'll unravel the enchanting tapestry of Ireland's language and heritage. Come, join us, and unlock the magic of Irish culture.

4358-03 *N.N.*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. Nov. – 06. Dez., 6x**
Online; € 100

siehe auch:
4205-11: Ireland: A Snapshot of Geography, Culture and History B2
4280-91: Online: Engl. Book Club C1/C2 Irish Myths and Legends
4205-15 Faszinierendes Irland
4205-65 Infoabend Bildungsurlaub Irland entdecken B1+/B2

Italienisch

Extras

Südtirol ist Italien: Culture a confronto

Italien ist Ehrengast der 76. Frankfurter Buchmesse 2024

Südtirol ist ein einzigartiges Beispiel für das friedliche Zusammenleben zweier Kulturen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Wir laden herzlich zu der zweisprachigen Buchvorstellung „Südtirol. Piccolo manuale di sopravvivenza / Südtirol: Handbuch zum Einheimisch-Werden" ein: Ein unterhaltsames Survival-Handbuch aus dem Verlag Raetia für alle, die Südtirol lieben. Die Autorin Erica Giopp ist anwesend.
Der Abend klingt bei einem Umtrunk mit Südtiroler Spezialitäten aus. Die Veranstaltung ist entgeltfrei, wir bitten jedoch um eine schriftliche Anmeldung unter: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

4400-01 *N.N.*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Aperitivo Italiano

Incontrarsi e parlare in Italiano

Wir organisieren einen Aperitivo Italiano einmal im Monat in der Pasticceria Italiana Brixia Bockenheimer Landstraße 42-44. Wenn Sie Italienischkenntnisse ab Niveau B1 besitzen, haben Sie hier die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre einen Aperitivo zu bestellen und sich auf Italienisch zu unterhalten.
Unsere Kursleitung wartet in der Pasticceria auf Sie. Das Kursentgelt enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Keine Ermäßigung möglich.
Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollten dort Teilnehmende etwas zum Trinken bestellen. Vielen Dank!

4400-19 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 17.00 – 18.00 Uhr,
10. Okt.; 14. Nov.; 12. Dez., 3x
Pasticceria Italiana Brixia
Bockenheimer Landstr. 42–44; € 30

Vortrag: Che donne! Italiane coraggiose

Le stiliste di moda. Für Teilnehmende ab Sprachniveau B1

NEU im Programm

Un incontro su donne italiane straordinarie che hanno percorso vie inusuali per la loro epoca, dimostrando appunto di essere molto coraggiose. In questa serata parlerermo delle stiliste e conosceremo alcune delle più importanti tra loro come Elsa Schiaparelli e Luisa Spagnoli che hanno introdotto interessanti innovazioni come la chiusura lampo o i gioielli di plexiglas e nuovi stili imprenditoriali.
Dopo la presentazione, ci sarà tempo per rispondere alla domande e discutere insieme.

4400-25 *Silvia Vignoli; Monica Zama*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Qua e là per l'Italia

Unterwegs durch die Vielfalt der italienischen Regionen

Für Teilnehmende mit Niveau B1-B2.
Sie erfahren Wissenswertes über Gesellschaft, Küche und Traditionen sowie viele wenig bekannte Aspekte Italiens. Dabei frischen Sie Ihre bereits vorhandenen mittleren Italienischkenntnisse auf und aktivieren sie.

4400-26 *Daniela Bellelli*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **31. Okt. – 19. Dez., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Grammatica Avanzata della Lingua Italiana B1 – C1

Modulo 1: L'articolo, l'aggettivo, l'avverbio

Avete giá una ottima competenza dell'italiano ma vi sentite insicuri su alcuni temi complessi di grammatica e di stile. Nei moduli di grammatica potrete perfezionare ed esercitare temi specifici a livello avanzato. Potete frequentare tutti i moduli o scegliere quello con il tema che piú vi interessa.

4400-90 *Rosanna Maccarone*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Okt. – 23. Okt., 3x**
Online; € 70

Modulo 2: Imperfetto e Passato Prossimo (1. parte)

4400-91 *Rosanna Maccarone*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Nov. – 20. Nov., 3x**
Online; € 70

Modulo 3: Il Discorso Indiretto

4400-92 *Rosanna Maccarone*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Dez. – 18. Dez., 3x**
Online; € 70

Modulo 4: Subordinate all'infinito, gerundio e participio

4400-93 *Rosanna Maccarone*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Jan. – 29. Jan., 3x**
Online; € 70

Konversationskurs in der Mittagspause

Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1

Sie haben Lust auf einen Italienisch-Snack in der Mittagspause. Willkommen in unserem Konversationskurs! Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Italienisch-Kenntnisse in typischen, alltagsnahen Sprechsituationen zu aktivieren.

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

4400-98 *Daniela Bellelli*
Fr, 12.00 – 12.45 Uhr, **20. Sep. – 22. Nov., 8x**
Online; € 65

Circolo di lettura e conversazione

Für Teilnehmende ab Sprachniveau B2

Se amate leggere e conversare in Italiano nel nostro circolo di lettura – in un piccolo gruppo di max sei persone – potrete parlare di testi letterari contemporanei e approfondire con l'insegnante aspetti complessi del lessico e della grammatica che avrete incontrato nel testo.

4400-99 *Rosanna Maccarone*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 05. Nov., 8x**
Online; € 90

PDL – Italienisch lernen einmal anders (A1 – B1)

Eine Wochenendreise in die Italienische Sprache

Italienisch lernen am Wochenende, ganz anders, mit der PDL-Methode.
An diesen beiden Samstagen tauchen Sie entspannt und mit viel Spaß in die italienische Sprache ein. Mit der PDL-Methode wird die Sprache mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus schnell vertraut. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier.
PDL: persönlich- direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Informatioenn: Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662, E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Informationen über die PDL-Methode hier: psychodramaturgie.de

4401-45 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 16. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Für Teilnehmende mit PDL-Erfahrung

Die Teilnehmerzahl ist auf max acht. Personen begrenzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

4401-46 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 07. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildungsurlaub

Italienische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag

4402-58 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienische Woche A2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 80 Unterrichtsstunden

NEU im Programm

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4402-59 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Italienisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und sich zu verabschieden,
- sich und andere vorzustellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort zu benennen und zu erfragen
- eine Stadt und einen Stadtteil zu beschreiben

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4404-47 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
28. Okt. – 07. Nov., 6x
Klingerschule; € 95

siehe auch:
Italienisch Intensiv A1.2 Kurs-Nr.: 4406-03

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 reservieren
- eine Wohnung zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4404-65 *Francesca Diletta Raso*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4404-66 *Francesca Delussu-Raup*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **01. Nov. – 28. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4404-67 *Federica Lo Curto*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Okt. – 21. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4404-71 Süd *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 11. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

4404-83 Nord *N.N.*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **02. Nov. – 25. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

4404-94 *Valentina Iacono*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Online; € 135

4404-95 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Okt. – 25. Feb., 15x**
Online; € 135

Italienisch für Schnelllernende A1.1

Sie haben gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt. Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert.
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen, sich und andere vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf, Alter, Familie)
- etwas in einer Bar und in einem Restaurant zu bestellen
- eine Stadt zu beschreiben und nach dem Weg zu fragen
- eine Wohnung und ein Hotelzimmer zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4405-88 *Francesca Diletta Raso*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 16. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4405-89 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Okt. – 05. Feb., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4405-97 *Laura Cecchin*
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **01. Nov. – 07. Feb., 12x**
Online; € 165

Italienisch A1.2 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 20 Unterrichtsstunden

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- eine Person zu beschreiben
- Vorlieben auszudrücken
- über den Alltag zu sprechen
- sich über ein Produkt zu informieren, Kleider zu beschreiben und zu kaufen

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4406-03 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
25. Nov. – 05. Dez., 6x
Klingerschule; € 95

siehe auch:
Italienisch Intensiv A1.3 Kurs-Nr.: 4407-18

Italienisch A1.2

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- die eigene Stadt zu beschreiben
- Gewohnheiten zu beschreiben, über Interessen und Freizeiten zu besprechen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Hobbys zu berichten

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4406-76 Süd *Francesca Diletta Raso*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 26. Nov., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

4406-96 *Valentina Iacono*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Sep. – 13. Jan., 15x**
Online; € 135

Italienisch für Schnelllernende A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Sie haben gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt. Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert.

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Gewohnheiten zu beschreiben
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen zu berichten
- Aussehen und Persönlichkeit zu beschreiben
- sich über Produkte zu informieren, Kleidung zu kaufen

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4406-80 *Federica Lo Curto*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

Italienisch A1.3 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ereignisse in der Vergangenheit zu sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen zu sprechen
- sich über Lebensmittel zu informieren
- etwas zum Essen und Trinken zu bestellen

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 7 – 8

4407-19 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
13. Jan. – 23. Jan., 6x
Klingerschule; € 95

Italienisch A1.3

Standardkurs- 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:

- Aussehen und Persönlichkeit zu beschreiben
- Personen beschreiben, sich über Familie, Freunde und Nachbarn zu unterhalten
- Kleidung und Lebensmittel einzukaufen
- einen beruflichen Werdegang zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4407-25 *Giulia Caiffa*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4407-26 *Daniela Bellelli*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Sep. – 13. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4407-27 *Francesca Diletta Raso*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 11. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4407-92 *Gabriele Baldi*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Online; € 135

A2

Italienisch A2.1

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über frühere Gewohnheiten und die Kindheit zu erzählen
- das Aussehen und den Charakter zu beschreiben
- Kleidungsstücke zu beschreiben
- Symptome zu beschreiben, etwas in der Apotheke zu fragen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4408-70 *Francesca Delussu-Raup*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4408-71 *Laura Cecchin*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Sep. – 19. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4408-90 *Dr. Letizia Zuccaro*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 135

Italienisch für Schnelllernende A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 70 Unterrichtsstunden

Sie haben gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt. Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel.

Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert.

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über frühere Gewohnheiten und die Kindheit zu erzählen
- das Aussehen und den Charakter zu beschreiben
- Kleidungsstücke zu beschreiben
- Symptome zu beschreiben, etwas in der Apotheke zu fragen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4409-91 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Online; € 165

Italienisch A2.2

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 120 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Lebensumstände und Essgewohnheiten zu sprechen
- über Reisegewohnheiten zu sprechen
- Ratschläge zu geben
- Verkehrsmeldungen im Radio zu verstehen
- Beschwerden zu beschreiben, ein kurzes Gespräch beim Arzt zu führen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4410-20 *Raffaella Salzano*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4410-85 Süd *Elena Di Cesare*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 11. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

4410-99 *Rosanna Maccarone*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Online; € 135

Italienisch für Schnelllernende A2.2

Für Teilnehmende mit ca. 100 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Sie haben gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt. Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert.

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Vor – und Nachteile einer Sportart anzugeben
- Ratschläge, Anweisungen und Anleitungen zu geben
- Reiseziele oder kulturelle Veranstaltungen zu empfehlen;
- einen Arbeitstag zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4410-82 *Daniela Bellelli*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

Italienisch A2.3

Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 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:

- Massenmedien miteinander zu vergleichen, die Hauptinformationen aus einer Nachrichtensendung im Radio herauszuhören
- über die Zukunft zu sprechen
- sich über eine Wohnung zu erkundigen
- jemanden zu einer Veranstaltung einzuladen; eine Einladung anzunehmen/abzulehnen

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4411-11 Süd *Raffaella Salzano*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 10. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

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

B1

Italienisch B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Vermutungen auszudrücken und Vergleiche anzustellen
- Hypothesen aufzustellen
- Hoffnungen und Wünsche mitzuteilen
- Erstaunen und Irritationen auszudrücken

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4412-16 *Lisa Vagnozzi*
Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4412-17 *Gabriele Baldi*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 16. Jan., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 165

Italienisch B1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Lesegewohnheiten zu beschreiben
- über soziales Engagement zu sprechen
- die Probleme einer Stadt zu nennen, vermitteln und zu argumentieren
- hypothetische Szenarien zu beschreiben

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4413-09 *Gabriele Baldi*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 165

4413-10 *Laura Cecchin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 13. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4413-11 *Gabriele Baldi*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4413-90 *Gabriele Alberti*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 20. Dez., 12x**
Online; € 165

Italienisch B1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Vorzeitigkeiten bei zukünftigen Ereignissen auszudrücken
- die Ausbildung zu beschreibenn
- ein Vorstellungsgespräch zu üben
- Kunstwerke zu beschreiben und zu interpretieren

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4414-11 *Marco Morbin*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 9 – 10

4414-92 *Lidia Perla*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Online; € 165

B1+/B2

Italienisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit weiterentwickeln sowie Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben

4415-01 *Marco Morbin*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

Italienisch B1+/B2

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit weiterentwickeln sowie Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4416-02 *Lisa Vagnozzi*
Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4416-91 *Tiziana Colini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
Online; € 165

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

4417-01 *Gabriele Baldi*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4417-90 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 135

Italienisch B2.3

Auf Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4419-01 Nord *Dr. Letizia Zuccaro*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Sep. – 14. Jan., 12x**
Nordwestzentrum; € 165

4419-90 *Anna Caruso*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Online; € 135

A Te la parola!

Corso di conversazione B2

Prendendo spunto da temi di attualità e cultura, i partecipanti potrannno migliorare le abilità di argomentare, caratterizzare, dibattere. Insieme all'insegnante il gruppo andrà a vedere insiem un film in lingua originale a seconda della disponibilità.

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

4419-20 *Massimo Fagioli*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **31. Okt. – 28. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

C1

Italienisch C1

Corso di conversazione a livello molto avanzato

A livello C1, si impara ad usare la lingua in modo efficace e flessibile nella vita sociale e professionale, ad esprimersi spontaneamente e fluentemente, senza dover cercare parole e ad esprimersi in modo chiaro, strutturato e dettagliato su questioni complesse. A questo livello diventa fondamentale la conoscenza dell'attualità, cultura e società italiane.

4420-01 *Francesca Sauli*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Klingerschule; € 135

4420-90 *Tiziana Colini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Online; € 165

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

Japanisch

A1

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Hiragana zu lesen und zu schreiben
- Sich zu begrüßen und vorzustellen
- die Zahlen in Verbindung mit Alter, Uhrzeit und Preisen
- die Verwendung von Verben und Adjektiven

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-04 *Ayako Gonsa*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

4441-05 *Noriko Kreutzer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Online; € 210

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe mit Kana und Kanji, modernes Lehr-und Übungsbuch für Anfänger, Doitsu Center Ltd.

4441-07 *Yoko Hosoda*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 13. Feb., 15x**
Online; € 210

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Aufforderungen, Erlaubnisse und Verbote zu formulieren
- sich informell auszudrücken
- das Gesagte oder Gehörte zu zitieren
- japanische Texte abseits von Lehrbüchern (Manga, Romane etc.) zu lesen und zu verstehen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-10 *Yoko Hosoda*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-11 *Noriko Kreutzer*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Online; € 210

Japanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:
- Vergleiche zu machen
- Wünsche und Vorhaben zu äußern
- Pflichten zu formulieren
- japanische Texte abseits von Lehrbüchern (Manga, Romane etc.) zu lesen und zu verstehen

Weitere Informationen: Grammatik und Vokabeln werden vom Kursleiter zusätzlich auf Deutsch bereitgestellt

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 10 – 12

4441-15 *Toshimitsu Tran*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 15 – 21

4441-16 Nord *Noriko Kreutzer*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 230

4441-18 *Tomoko Tsuruta*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 230

Japanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:
- die Potenzialform von Verben (etw. können) zu benutzen
- die Absichtsform von Verben (etw. wollen/vorhaben) zu benutzen
- um einen Gefallen zu bitten

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 13 – 16

4441-20 *Toshimitsu Tran*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

4441-25 *Toshimitsu Tran*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 230

A2

Japanisch A2.1

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:
- Hörensagen zu zitieren
- Konditionalsätze zu bilden (wenn, falls)
- Respekt bzw. Bescheidenheit auszudrücken

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 17 – 20

4441-30 *Toshimitsu Tran*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektionen 1 – 3

4441-35 *Tomoko Tsuruta*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Online; € 260

Japanisch A2.2

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:
- Komparativ und Superlativ zu benutzen
- Konjunktionen, die Gründe ausdrücken, zu verwenden
- Ausdrücke, die dem deutschen „müssen" entsprechen, zu benutzen

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 13 – 15

4441-37 *Isao Yamaji*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Online; € 260

Japanisch A2.4

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:
- Ausdrücke des Nutzens unter Verwendung der te-Form zu benutzen
- Informationen zu übermitteln
- neue Konjunktionen zu verwenden
- Transitivitäts-Paare wie „akeru" und „aku" zu verwenden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-40 *Arno Moriwaki*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 13 – 15

4441-43 *Isao Yamaji*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 01. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Japanisch A2.5

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:
- an einem Vorstellungsgespräch teilzunehmen
- ein Hotelzimmer zu reservieren
- verschiedene Zeitformen zu benutzen

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 18 – 20

4441-45 *Isao Yamaji*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 260

B1

Japanisch B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:
- Konditionalsätze zu formulieren
- über Entscheidungen zu sprechen

4441-50 *Ayako Gonsa*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 260

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times, Lektionen 19 – 21

4441-54 *Isao Yamaji*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 260

Lehrwerk: Intermediate Japanese across the four language skills 1, Quartet, Lektionen 1 – 3

4441-55 *Isao Yamaji*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 260, Lektionen 4 – 6

4441-60 *Isao Yamaji*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 260

C1

Japanisch C1

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen dabei insbesondere:
- über die Geschichte Japans zu sprechen
- über die moderne Literatur Japans zu sprechen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-70 *Tomoko Tsuruta*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 260

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **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.

Koreanisch

A1

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

4448-30 *Jang-Won Sohn*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Gutenbergschule ; € 210

4448-31 Nord *Heasuk Jeon-Kramm*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Nordwestzentrum; € 210

4448-33 *Eun-Joo Shim*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 210

Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:
- über zukünftige Pläne zu sprechen
- um einen Gefallen zu bitten
- Sätze mit „weil" zu verbinden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-35 *Eun-Joo Shim*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

4448-38 *Jang-Won Sohn*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 210

Koreanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:
- sich über öffentliche Verkehrsmittel zu unterhalten
- sich mit einem Arzt zu unterhalten
- Vermutungen auszudrücken
- in Korea einzukaufen
- Aussagen zu begründen

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (2. Auflage), Darakwon Verlag

4448-40 Nord *Heasuk Jeon-Kramm*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 230

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-43 *Seung Yeon Lee*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Klingerschule; € 230

4448-45 *Eun-Joo Shim*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 230

Koreanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:
- Gespräche beim Arzt zu führen
- über Gefühle zu reden
- über Hobbies zu reden
- einen kurzen Aufsatz zu schreiben

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-48 *Seung Yeon Lee*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Klingerschule; € 230

Kroatisch

Extras

Kroatisch und Kroatien zum Kennenlernen

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Tauchen Sie ein in die Grundlagen der kroatischen Sprache und gewinnen Sie erste Einblicke in die reiche Geschichte und Traditionen Kroatiens.

4450-02 *Sladjana Paskalj*
Sa, 14.00 – 14.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kroatisch als Herkunftssprache

für 4 – 6 Teilnehmende

NEU im Programm

Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Kroatisch immer noch teilweise in Ihrer Familie gesprochen wird, Sie so gut wie alles verstehen, aber selbst nicht sprechen können. Wenn Sie Ihre Barriere überwinden und endlich Ihre Muttersprache wieder sprechen und schreiben wollen, helfen wir Ihnen gerne in unserem Kurs.

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

4450-06 *Sladjana Paskalj*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **02. Nov. – 14. Dez., 7x**
Online; € 120

Regelangebot

A1

Kroatisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- über die Familie zu sprechen und Ihren Beruf anzugeben

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 1 – 3

4450-08 *Dzeneta Bukvic*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Klingerschule; € 210

4450-10 *Sladjana Paskalj*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 210

Kroatisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch A1.1 – A1.3) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Zahlen bis 1000 zu nennen und zu verstehen
- Preise zu erfragen und zu verstehen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage anzugeben und zu verstehen

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 7 – 9

4450-12 *Sladjana Paskalj*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

4450-14 *Sladjana Paskalj*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Online; € 230

A2

Kroatisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (Kroatisch A2.1 – A2.3) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Preise zu erfragen und zu verstehen
- im Café etwas zu bestellen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen

Entdecke die Magie Kroatiens mit mir!

Hallo! Ich bin Dzeneta Bukvic, eine Kroatischlehrerin mit einem Abschluss in Pädagogik. Ursprünglich aus Serbien stammend, lebe ich nun seit fünf Jahren in Deutschland. Neben meiner Muttersprache beherrsche ich Deutsch, Englisch und Russisch. Vor einem Jahr begann ich meine Reise als Kroatischlehrerin an der VHS, und es bereitet mir unglaubliche Freude. Doch meine Interessen reichen über den Unterricht hinaus – ich liebe Fotografie, Malen und Kochen.

Mein Ziel ist es, meinen Schülern eine inspirierende Lernumgebung zu schaffen, in der sie sich wohl fühlen und frei sind, Fragen zu stellen und ihre Meinungen zu äußern. Gemeinsam werden wir die faszinierende Welt der kroatischen Sprache erkunden und Ihr Selbstvertrauen im Umgang damit stärken. Ich kann es kaum erwarten, mit Ihnen gemeinsam auf diese aufregende Sprachreise zu gehen!

Bereit, die kroatische Sprache zu entdecken? Dann lassen Sie uns zusammen die Reise beginnen!

Dzeneta Bukvic

- Handlungen in der Vergangenheit und in der Zukunft zu benennen.

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 10 – 12

4450-16 *Dzeneta Bukvic*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 24. Feb., 15x**
Klingerschule; € 230, Lektionen 13 – 16

4450-18 *Sladjana Paskalj*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 260

B2

Kroatisch B2

Auf dem Kursniveau B1+ (Kroatisch B1+, Teil 1 – 4) lernen Sie insbesondere:
- ihre Meinung zu äußern und zu verteidigen
- alltägliche Gespräche über Arbeit, Familie, Freizeit und Gesellschaft zu führen
- landeskundliche Inhalte weiter zu entdecken

Weitere Informationen: Das Lehrwerk ist zu bestellen bei www.superknjižara.hr oder https://www.superknjizara.hr/en

Lehrwerk: Razgovarajte s nama B1/B2, Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektionen 10 – 12

4450-22 *Sladjana Paskalj*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 260

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **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.

Latein

Latein 4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Wer als Schüler nicht die Gelegenheit oder das Interesse hatte, Latein zu lernen, muss sich nicht ein Leben lang darüber ärgern, sondern kann dies mit diesem Latein-Online-Kurs an der VHS Frankfurt ändern. Wir unternehmen immer wieder Ausflüge in die modernen Fremdsprachen und erkennen dann sehr schnell, wie die Mutter Latein sich noch heute erkennbar in ihren Töchtern offenbart. Demnach wird Latein auch heute noch „gesprochen", „Hic Rhodus, hic salta!" Packen wir es an und lassen uns in den Bann der Lingua Latina schlagen! Machen wir Latein zu unserer Herzensangelegenheit!

Lehrwerk: Lingua Latina, Klett Verlag

4453-15 *Dieter Schwarz*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 145

Latein für Liebhaber

Lektürekurs

Dieser Lektürekurs bietet Ihnen die Gelegenheit dazu, einen klassischen Text zu lesen. Wir beschäftigen uns mit Auszügen aus „De vita beata", das zur lateinischen Weisheitsliteratur gehört. Zur Vorbereitung empfiehlt sich die zweisprachige Reclamausgabe (Reclam Universal-Bibliothek).

4453-20 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 13.15 Uhr,
08. Sep., 13. Okt., 03. Nov., 01. Dez., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 96

Niederländisch

A1

Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:
- über Aktivitäten in der Vergangenheit zu sprechen
- über das Einkaufen zu sprechen
- über Reiseplanung zu sprechen
- nach dem Weg zu fragen

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

4461-09 Nord *Mariette de Vries*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 210

4461-10 *Marijke Mussert*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **05. Okt. – 22. Feb., 15x**
Nordwestzentrum; € 210

4461-11 *Marlijn Stege*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 210

A2

Niederländisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:
- Ik ga altijd met de trein.
- Wat is er vananvond te doen?
- Ik voel me niet zo lekker.
- Eindelijk vakantie!

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag

4461-25 *Marlijn Stege*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 180

B1

Niederländisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit,

Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4461-30 Nord *Mariette de Vries*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 260

Niederländisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern.

Lehrwerk: Wat leuk B1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4461-33 *Marijke Mussert*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **16. Nov. – 01. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

B2

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden?
Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven?
In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica.
Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten.
In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4461-40 *Dieter Maenner*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Klingerschule; € 210

Niederländisch B2

De nadruk in deze cursus ligt vooral op het vermeerderen van je vocabulaire. Dit bereiken we door teksten te lezen en te beluisteren, veel te spreken en te schrijven. Er komen actuele thema´s aan bod.

Lehrwerk: Nederlands naar perfectie – van B2 naar C1, Klett Verlag

4461-45 *Arthur Schipper*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Online; € 210

Norwegisch

Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- den Tagesablauf zu beschreiben
- in einem Geschäft einzukaufen
- sich zu erkundigen, eine Mail zu schreiben
- etwas zu begründen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektionen 5 – 8

4465-90 *Jone Malmin*
Mi, 20.15 – 21.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 150

Norwegisch B1.1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern.

Lehrwerk: Mysteriet om Nils 2 (B1-B2), Skapago, ab Lektion 1

4465-94 *Jone Malmin*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 180

Norwegisch B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu äußern. Im Kurs wird Wert darauf gelegt, dass man miteinander Norwegisch spricht und dabei auch Themen aus dem praktischen Leben erörtert.

Lehrwerk wird im Kus bekannt gegeben

4465-96 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 170

Norwegisch Konversation B2

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Der Kurs wird mindestens zur Hälfte der Termine online stattfinden.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4465-97 *Eirik Falk*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 143.

Persisch

Persische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte persischer Landeskunde.

4468-03 BU *Zahra Ghaeni*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und sich zu verabschieden
- sich vorzustellen und über sich zu sprechen
- Orte und Städte zu benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse zu sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4468-10 *Zahra Ghaeni*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Trinken und Essen zu bestellen
- nach dem Weg zu fragen
- über den Tagesablauf zu sprechen
- über Berufe zu sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4468-15 *Faramarz Pour-Abbasali*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Gutenbergschule ; € 210

Persisch Konversation B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und sicherem Sprechen in Alltag und Beruf.
Anhand von Zeitungsartikeln und kurzen Geschichten sowie von konkreten Situationen im Alltag werden die Sprech- und Hörfähigkeiten geübt.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4468-20 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
Online; € 250

Polnisch

Extras

Polnisch und Polen zum Kennenlernen
Zum Europäischen Tag der Sprachen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der polnischen Sprache und Kultur in diesem 45-minütigen Vortrag „Polnisch und Polen zum Kennenlernen". Tauchen Sie ein in die Grundlagen der polnischen Sprache und gewinnen Sie erste Einblicke in die reiche Geschichte und Traditionen Polens.

4471-00 *Martin Ptasinski*
Sa, 15.00 – 15.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Polnisch als Herkunftssprache
für 4 – 6 Teilnehmende

Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Polnisch immer noch teilweise in Ihrer Familie gesprochen wird, Sie so gut wie alles verstehen, aber selbst nicht sprechen können. Wenn Sie Ihre Barriere überwinden und endlich Ihre Muttersprache wieder sprechen und schreiben wollen, helfen wir Ihnen gerne in unserem Kurs.

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

4471-02 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
Online; € 120

Virtuelle Winterreise durch Polen

Entdecken Sie die Schönheit und Traditionen Polens während einer Winterreise. Lernen Sie die Weihnachtsbräuche und Folklore des Landes kennen. Wir besuchen Gniezno und Poznan, die sagenumwobene erste Hauptstadt und Wiege Polens. In Torun genießen wir die beliebten Pfefferkuchen, in Krakau besuchen wir die berühmte Krippen-Ausstellung auf dem Markplatz und fahren dann weiter nach Zakopane, der Winterhauptstadt Polens in der Hohen Tatra. In Breslau, Danzig und Warschau entdecken wir die Weihnachtsmärkte inmitten ihrer historischen Altstädte. Zum Abschluss reisen wir ins schneebedeckte Bialowieza im Nordosten Polens, wo wir im ältesten Urwald Europas unsere Reise ausklingen lassen. Kommen Sie mit uns auf eine Winterreise durch Polen!

4471-03 *Martin Ptasinski*
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Online; € 15

Polnisch zum Kennenlernen

In unserer Einführung zum Tag der slawischen Schrift und Kultur lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Begriffe des Polnischen kennen: Wie sagt man, dass einem etwas (nicht) gefällt? Welche Begriffe sind häufig, und was genau bedeuten sie? Welche Wörter sollte man meiden? Die Einführung ist auch gut als Inspiration für einen Einstieg in die polnische Sprache gedacht. Witamy!

4471-05 *Martin Ptasinski*
So, 16.00 – 17.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
Online; € 15

Regelangebot

A1

Polnisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch A1.1 – A1.5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

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

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Publishing; 2. Edition (2022), Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 1 – 4

4471-06 West *Martin Ptasinski*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

Polnisch A1.3
Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch A1.1 – A1.5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen zu sprechen
- über das Wetter, Wochentage, Monate und Jahreszeiten zu sprechen
- im Restaurant zu bestellen und nach der Rechnung zu fragen
- über den Lebenslauf zu erzählen und über die Vergangenheit zu reden

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 9 – 12

4471-07 West *Martin Ptasinski*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 230

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus werfen wir einen genauen Blick auf Ihre Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4471-10 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
Klingerschule; € 260

In Frankfurt wird in jedem fünften Haushalt neben Deutsch mehr als eine Sprache gesprochen. Die Herkunfts- oder Familiensprache ist Teil der eigenen Identität. Wir bieten Ihnen aktuell Kurse für Muttersprachler:innen in Polnisch, Russisch und Kroatisch an. Sind Sie interessiert? Dann schreiben Sie gerne an: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de.

Portugiesisch

Brasilianisches Portugiesisch 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:

- Eine Vermutung anstellen
- über vergangene Ereignisse sprechen
- Kleidungsstücke beschreiben, Farben benennen
- Angaben über die Gesundheit
- Empfehlungen und Ratschläge geben

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-50 *Enaide Hilse*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 230

Portugiesisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über vergangene Ereignisse zu sprechen
- Wohnräume zu beschreiben
- Geschichten zu erzählen

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Brasilianisches Portugiesisch

4474-60 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 150

Europäisches Portugiesisch

4474-63 *Roberto Correia*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 230

Brasilianisches Portugiesisch B1.2

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-65 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 180

Brasilianisches Portugiesisch B2.1

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-71 *Enaide Hilse*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 180

Brasilianisches Portugiesisch B2.2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-75 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 180

Brasilianisches Portugiesisch Conversacion C1/C2

Você quer treinar e melhorar o seu português? Neste curso vamos discutir temas interessantes da atualidade a nível C1 e vamos solidificar os seus conhecimentos gramaticais, para que possa se desenvolver e se expressar de forma clara. Vamos trabalhar com textos jornalísticos e literários, vídeos e áudios.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-80 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 180

Russisch

Extras

Fremdwörter im Russischen: Eine Sprachreise

NEU im Programm

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Entdecken Sie die Welt der Fremdwörter im Russischen! In diesem Kurs lernen Sie nicht nur diese Wörter kennen, sondern auch ihre Herkunft aus verschiedenen Sprachen. Vorkenntnisse im russischen Alphabet werden vorausgesetzt.

4480-01 *Maria Flock*
Sa, 16.00 – 16.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die Russische Teekultur

NEU im Programm

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Seit Anfang des 18. Jahrhunderts gehört Tee fest zum russischen Alltagsleben und wurde zum Nationalgetränk. Das Teetrinken ist nicht nur einfaches Durstlöschen, sondern auch eine wesentliche Erscheinungsform des öffentlichen Lebens: ohne Tee kein Treffen der Freunde, keine familiäre Feier. Wir bieten einen Einblick in die russische Teekultur und ihren kulturellen Hintergrund.

4480-02 *Maria Flock*
Sa, 17.00 – 17.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Russisch als Herkunftssprache

für 4 – 6 Teilnehmende

Für diejenigen, die Russisch als Herkunftssprache haben, bieten wir einen Kurs an, der darauf abzielt, Grammatikkenntnisse und den mündlichen Ausdruck zu verbessern. Wir unterstützen Sie gerne beim Erreichen dieses Zieles. Wenn Sie an dem Kurs teilnehmen möchten, kontaktieren Sie bitte Frau Karpynska (liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de).

4480-04 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Nov. – 13. Dez., 7x**
Online; € 120

Russisch für den Alltag

für 4 – 6 Teilnehmende

In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die russische Sprache und Schrift, über die Kultur und geografische und kulturelle Wunder. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kurze Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie etwa

im Restaurant, im Geschäft oder in öffentlichen Verkehrsmitteln verständigen. Der Kurs ist auch gut als Einstieg für den Kurs Russisch A1.1 geeignet.

4480-06 *Ines Wilhelmi*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Bildungsurlaub

Russische Woche A1

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. Nach dem Kus können Sie zum Kurs Russisch A1.2 einsteigen.

4480-14 Nord BU *Maryna Kubitza; Dr. Anna Novikova*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Russische Woche A2

Teil 2

Teil 2 des Kurses „Russische Woche A2" baut auf Teil 1 auf. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Sie erweitern Ihren Wortschatz und mit vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4480-17 BU *Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Russische Woche B1

Teil 1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

4480-19 BU *Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- kyrillische Buchstaben zu lesen und zu schreiben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4480-20 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- die Grundzahlen 1-20 zu nennen
- Familienmitglieder und Freunde vorzustellen
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort zu nennen sowie Adresse und Telefonnummer anzugeben
- Ihren Beruf anzugeben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 3 – 5

4480-23 Nord *Maryna Kubitza*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 210

Russisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1-A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- Zahlen bis 1000 zu nennen und zu verstehen
- Preise zu erfragen und zu verstehen
- im Café etwas zu bestellen
- über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und sich nach Hobbys zu erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage anzugeben
- zu sagen, was Sie in der Vergangenheit gemacht haben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 5 – 7

4480-28 *Oxana Kruglova; Tatjana Makarova*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Russisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen zu sprechen
- Telefongespräche zu führen
- Aussagen zur Ernährung zu treffen; eine Speisekarte zu verstehen und etwas zu bestellen
- Einkaufsgespräche zu führen

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

4480-30 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Russisch Auffrischung 1 mit Individualbetreuung

NEU im Programm

für 4 – 6 Teilnehmende

Der Kurs bietet maßgeschneiderte Lernerfahrung durch individuelle Betreuung. Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen mit gezielter Unterstützung bei der Überwindung individueller Herausforderungen.

4480-31 *Tatjana Heimbürger*
Sa + So, 13.00 – 15.15 Uhr, **16. Nov. – 01. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

A2

Russisch A2.2

Auf dem Kursniveau A2 (Russisch A2.1 – A2.5) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Jahreszeiten zu nennen und zu verstehen
- Urlaubsgewohnheiten zu beschreiben und Reiseerlebnisse zu schildern
- über das Wetter zu sprechen
- Lage eines Ortes zu beschreiben

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 12 – 13

4480-32 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 260

Russisch A2.3

Auf dem Kursniveau A2 (Russisch A2.1 – A2.5) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- ein Haus (eine Wohnung) zu beschreiben
- nach dem Weg zu fragen und Auskunft dazu zu erteilen
- über eine Reise und die Sehenswürdigkeiten einer Stadt zu sprechen
- Tages – und Tageszeitangaben. Ordnungszahlen

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 14 – 15

4480-36 *Dr. Alexandra Hajok*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
Online; € 260

B1

Russisch B1+.1

NEU im Programm

Auf dem Kursniveau B1 (Russisch B1.1 – B1.6) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Sie lernen dabei insbesondere:

- das Äußere und den Charakter eines Menschen zu beschreiben
- eine Kontaktanzeige für einen Freund oder eine Freundin aufzugeben
- über soziale Unterschiede in der Gesellschaft zu sprechen und zu diskutieren
- Ihre Meinung zur Adoption von Waisen zu äußern und mögliche Probleme zu benennen

Zusatzkosten: für Kopien

Lehrwerk: Russisches Mosaik B1+, Kursbuch und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 2

4480-38 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 260

Russisch Konversation B1+

In diesem Kurs für Russische Konversation B1+ haben Sie die Gelegenheit, in einer unterstützenden Umgebung Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten zu verbessern. Vor jeder Sitzung erhalten Sie ein Thema und den entsprechenden Wortschatz, um sich vorzubereiten. Wir werden über Kultur, Literatur und aktuelle Themen sprechen, um Ihre Konversationsfähigkeiten zu stärken und Ihr Vertrauen im Gebrauch der russischen Sprache zu festigen.

4480-40 *Dr. Anna Novikova*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Sep. – 17. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

C1/C2

Führung auf Russisch: Die Kurparkquellen in Bad Homburg

Trink- und Badekuren mit Bad Homburger Heilwasser waren schon vor vielen Jahrhunderten beliebt. Heute sprudeln noch immer zehn verschiedene Quellen entlang der Brunnenallee. Diese Allee bildet das Zentrum der denkmalgeschützten Kuranlagen und ist älter als der Kurpark. Die Quellen im Kurpark sind ortsgebundene Heilmittel, die strengen Auflagen unterliegen. Entdecken Sie die Bad Homburger Quellen und erleben Sie die heilende Wirkung des frischen Quellwassers an vielen Plätzen rund um die Brunnenallee.

4480-48 *Vladyslav Zabolotnyy*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **28. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 16

Führung auf Russisch: Das Bad Homburger Schloss

Entdecken Sie die faszinierende Geschichte von Schloss Bad Homburg und seinem Park. Tauchen Sie ein in einen Schnelldurchlauf durch die Jahrhunderte, während Sie die verschiedenen Zeitschichten der heutigen Kurstadt vor dem mittelhessischen Taunusgebirge erkunden. Genießen Sie anschließend einen Spaziergang durch die malerische Altstadt und beenden Sie Ihre Tour im Jubiläumspark. Ein unvergessliches Erlebnis in einer wunderschönen Gegend, die zu weiteren Entdeckungen einlädt.

4480-50 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **27. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang zu Schlossgarage Bad Homburg; € 16

Schottisch-Gälisch

Schottland und Schottisch-Gälisch zum Kennenlernen

Zum Europäischen Tag der Sprachen

NEU im Programm

Entdecken Sie die reiche Kultur und Sprache Schottlands mit unserem Kurs „Schottland und Schottisch-Gälisch"! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Sprache, die im Westen Schottlands gesprochen wird. Unser Einführungskurs bietet nicht nur einen Einblick in die Sprache, sondern auch in die Geschichte und Kultur des Landes. Erfahren Sie Wissenswertes über schottisch-gälische Traditionen und lernen Sie einige einfache Sätze, um sich selbst ausdrücken zu können.

4482-01 *Dr. Gerit Schwenzer*
Sa, 14.00 – 14.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Einführung in Schottisch-Gälisch

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Schottisch-Gälischen! Das Schottisch-Gälische wird von etwa 60.000 Schotten gesprochen und ist eng mit einer reichen Kultur voller Musik und Folklore verbunden. Unser Kurs bietet Ihnen nicht nur einen Einblick in die Sprache, sondern auch in die kulturelle Landschaft Schottlands. Tauchen Sie ein und erleben Sie die Klänge und Melodien dieser einzigartigen Sprache. Wussten Sie, dass Sie bereits ein bisschen Gälisch sprechen? Zum Beispiel ist „Whisky" die Kurzform von dem gälischen Wort für „Wasser des Lebens".

4482-02 *Dr. Gerit Schwenzer*
Sa, 13.00 – 16.15 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

4482-03 *Dr. Gerit Schwenzer*
Sa, 13.00 – 16.15 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Einführung in Schottisch-Gälisch

4482-04 *Dr. Gerit Schwenzer*
Sa, 13.00 – 16.15 Uhr, **07. Dez., 1x**
Online; € 30

Schwedisch

A1

Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf Kursniveau A1 lernen die Kursteilnehmenden, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und sich verabschieden
- sich vozurstellen und über sich und andere zu sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse, Telefonnummer, Beruf)
- im Cafè etwas zu bestellen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4483-00 *Robert Sindermann*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

4483-01 *Emilia Bjerstedt*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Online; € 140

Schwedisch 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:

- ein gemeinsames Essen und den Einkauf zu planen
- einen Tagesablauf zu beschreiben
- sich im Hotel zu erkundigen/über Vor- und Nachteile zu sprechen
- Farben und Kleidungsstücke zu beschreiben

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag ab Lektion 7

4483-02 *Emilia Bjerstedt*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 150

A2

Schwedisch A2.2

● **Teil 2**

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.

Dabei lernen Sie insbesondere:

- Veranstaltungshinweise verstehen
- beim Arzt einen Dialog führen
- über den eigenen Beruf erzählen
- einen Lebenslauf lesen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2, Max Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4483-05 *Robert Sindermann*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

B2

Schwedisch B2.1

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-08 *Britt-Marie Robrecht*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 260

Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-10 *Britt-Marie Robrecht*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 260

4483-15 *Andrejus Raskazovas*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 16. Jan., 12x**
Bethmannschule; € 210

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **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.

Slowakisch

Virtuelle Winterreise durch die Slowakei

NEU im Programm

Beginnen wir unsere Reise im winterlichen Bratislava, wo wir den Weihnachtsmarkt besuchen und die slowakische Hauptstadt kennenlernen. Von Bratislava geht die Reise zu den verschneiten Gipfeln der Hohen Tatra: von Poprad, der Winterhauptstadt der Slowakei, fahren wir hoch zum Roten Kloster am Canyon des Dunajec, und von dort weiter in die zweitgrößte Stadt der Slowakei, Košice. Von Košice aus schließlich besuchen wir die Dörfer der Ruthenen und lernen ihre besonderen Weihnachts- und Winterbräuche kennen. Vitajte na Slovensku!

4485-01 *Martin Ptasinski*
Sa, 10.15 – 11.45 Uhr, **30. Nov., 1x**
Online; € 15

In Frankfurt wird in jedem fünften Haushalt neben Deutsch mehr als eine Sprache gesprochen. Die Herkunfts- oder Familiensprache ist Teil der eigenen Identität. Wir bieten Ihnen aktuell Kurse für Muttersprachler:innen in Polnisch, Russisch und Kroatisch an. Sind Sie interessiert? Dann schreiben Sie gerne an: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de.

Sorbisch

Virtuelle Winterreise durchs Sorbenland

NEU im Programm

Erleben Sie das Sorbenland im Winter, wenn wir auf unserer virtuellen Reise durch die Heimat der slawischen Sorben reisen, die eine einzigartige Kultur- und Naturlandschaft in Deutschland darstellt. Entdecken Sie die Weihnachtsbräuche und Traditionen in idyllischen Dörfern wie Lehde/Ledy und Leipe/Lipje im Spreewald, besuchen Sie die größte zweisprachige Stadt Deutschlands Cottbus/Chósebuz und erkunden Sie die sorbische „Hauptstadt" Bautzen/Budyšin. Lernen Sie die einzigartige Tradition des Jänschwalder Bescherkinds kennen, und erleben Sie mit uns im sorbischen Kernland den Advent mit seinen Bräuchen, inmitten schneebedeckter Hügel und einer winterlichen Teichlandschaft. Witajce k nam! (Willkommen bei uns!)

4490-25 *Martin Ptasinski*
Sa, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Online; € 15

Sorbische Sagen und Legenden

Von Krabat und Wassermann

Die Krabat-Sage ist eine sorbische Sagengestalt, die auch außerhalb der Lausitz weit verbreitet ist. Neben Krabat gibt es viele weitere sorbische Legenden und Sagen, wie die vom Wassermann, den Lutki und der Mittagsfrau. Wenn Sie Interesse haben, diese und andere sorbische Sagen und Legenden kennenzulernen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Willkommen! Witajce k nam!

4490-26 *Martin Ptasinski*
So, 14.00 – 15.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
Online; € 15

Spanisch

Extras

Spanisch: ¡Cántalo pa' que se te pegue!

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Sing es damit es sich einprägt! Spanischlernen mit Liedern

4500-02 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Sa, 16.00 – 16.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Conversación y gramática

Niveau B1

Este curso es ideal para las personas que quieren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramatica que siempre nos dan problemas.

4500-91 *Eleonora DAuria*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Sep. – 28. Nov., 12x**
Online; € 165

Un paseo por la gramatica espanola

Los tiempos del pasado

Al igual que otras lenguas, el español presenta algunos aspectos que resultan particularmente difíciles a los estudiantes. Entre ellos, sin duda, se encuentra el uso de los diferentes tiempos del pasado del modo indicativo.
Este curso de español se centra en el perfeccionamiento de los pasados del modo indicativo y en él podrá practicar y consolidar de forma dinámica y comunicativa sus diferentes usos.

Für Teilnehmende mit Kenntnissen ab B1+

4500-97 *Laura Zuniga Garrido*
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **01. Nov. – 22. Nov., 4x**
Online; € 75

Spanisch Konversationskurs in der Mittagspause

Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1

Sie haben Lust auf einen Spanisch-Snack in der Mittagspause. Willkommen in unserem Konversationskurs! Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Spanisch-Kenntnisse in typischen, alltagsnahen Sprechsituationen zu aktivieren.

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

4500-98 *Eleonora DAuria*
Di, 12.30 – 13.15 Uhr, **29. Okt. – 17. Dez., 8x**
Online; € 65

Bildungsurlaub

Spanische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4502-14 BU *Kursleiter:innen – Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie festigen und erweitern Ihre Spanischkenntnisse in Alltagssituationen und lernen –anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4502-15 BU *Kursleiter:innen – Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Mundo hispanico B2+

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Niveau B2+ und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

4502-16 BU *Kursleiter:innen – Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Spanisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.
Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

Keine Herbstferien

4511-50 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 23. Okt., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

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 – 4

4512-46 *Maria Gabriela Della Schiava*
Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **01. Okt. – 11. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135, Lektionen 1 – 6

4512-47 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4512-48 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4512-49 *Jose Lopez Martinez*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Okt. – 04. Feb., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4512-50 *N.N.*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **05. Nov. – 25. Feb., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4512-51 *N.N.*
Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 20. Feb., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4512-55 Süd *Maria Julita Pujol Varela*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Okt. – 19. Feb., 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 195, Lektionen 1 – 4

4512-70 West *Beatriz Enders*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Okt. – 20. Jan., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

4512-80 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Okt. – 21. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

4512-81 Nord *N.N.*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **02. Nov. – 25. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 4

4512-98 *Laura Zuniga Garrido*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
Online; € 195

4512-99 *Eleonora DAuria*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Okt. – 19. Feb., 14x**
Online; € 195

Spanisch A1.1 – Flexi

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht.
Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.
Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Präsenzkurs: 4513-15– Onlinekurs: 4513-90

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 4

4513-15 *Carla Tejerina Ruiz*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Okt. – 17. Feb., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4513-90 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Okt. – 17. Feb., 14x**
Online; € 195

Spanisch A1.2 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwende, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- ein Hotelzimmer zu reservieren, Auskünfte einzuholen
- über Erfahrungen zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- über sportliche Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4521-36 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Nov. – 18. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwende, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4522-03 *Jose Lopez Martinez*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135, Lektionen 7 – 12

4522-05 *Carla Tejerina Ruiz*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195, Lektionen 5 – 8

4522-06 *Jose Lopez Martinez*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
Bethmannschule; € 135, Lektionen 7 – 12

4522-07 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195, Lektionen 7 – 12

4522-20 Süd *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 27. Jan., 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 195, Lektionen 5 – 8

4522-30 West *Beatriz Enders*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 5 – 9

4522-97 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
Online; € 195

4522-98 *Dr. Reynier Perez Hernandez*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 14x**
Online; € 195

4523-02 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Do, 17.45 – 20.00 Uhr, **19. Sep. – 28. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4523-02 *Carola Del Rio de Friedrich*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 10. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

A2

Spanisch A2.1 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Charaktereigenschaften zu benennen, Vermutungen und Gefühle zu äußern
- etwas im Geschäft zu bestellen, Material und Form von Kleidung zu beschreiben und einzukaufen
- Krankheitssymptome zu beschreiben, ein Medikament in der Apotheke zu kaufen
- Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4531-01 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. – 26. Feb., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Spanisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4532-01 *Silvia Singer*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4532-02 *Silvia Singer*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195, Lektionen 1 – 6

4532-03 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4532-04 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4532-34 Süd *Miguel Antonio Ibanez Hidalgo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

4532-36 Nord *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 195

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4532-90 *Maria Gabriela Della Schiava*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 14x**
Online; € 195

4532-91 *Elisa Maria Camacho Pina*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 28. Jan., 14x**
Online; € 195

Spanisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Landschaften zu beschreiben, einen Ausflug zu organisieren
- über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen zu äußern
- hypothetische Aussagen zu machen
- über die eigene Arbeit zu sprechen, berufliche Tätigkeiten zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4534-01 *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4534-03 *Claudia Munoz*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4534-90 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
Online; € 195

B1

Spanisch B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat, über Lernerfahrungen zu sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile und Lebensqualität zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten, verschiedene Argumente vorzustellen und darauf zu reagieren

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4550-10 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4550-11 *Claudia Blijham-Sievers*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4550-90 *Dr. Reynier Perez Hernandez*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
Online; € 195, Lektionen 1 – 3

4550-91 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Sep. – 20. Dez., 15x**
Online; € 135

Spanisch B1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Bücher, Filme und Musik zu sprechen, eine Buch- und Filmhandlung zusammenzufassen
- Wünsche zu äußern
- den Charakter und das Aussehen einer Person zu beschreiben
- über Gefühle zu sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4551-01 *Begoña Saenz Marin*
Di, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4551-02 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 17. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Spanisch B1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau B1 lernen die Kursteilnehmenden, die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Feste und Veranstaltungen zu beschreiben
- über Landschaften, Klima und Gesellschaft zu sprechen
- eine kleine Präsentation vorzubereiten und zu halten
- über mehr oder weniger unwahrscheinliche Bedingungen zusprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4552-01 *Elisa Maria Camacho Pina*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 14x**
Bethmannschule; € 195

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4552-90 *Laura Zuniga Garrido*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 02. Jan., 14x**
Online; € 195

B1+

Spanisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit weiterentwickeln sowie Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der spanischen und lateinamerikanischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Lerhwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4560-90 *Laura Zuniga Garrido*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Sep. – 08. Feb., 15x**
Online; € 135

B1

Spanisch B2.1

En el nivel B2 del curso, mejorará su capacidad para comunicarse de forma espontánea y fluida, lo cual le permitirá mantener una conversación de manera más natural con hablantes nativos. Entre otras cosas, profundizará su capacidad para expresarse claramente y en detalle en una amplia gama de temas y será capaz de expresar su punto de vista sobre un tema de actualidad, así como de indicar las ventajas y desventajas entre varias opciones.

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 4 (B2.1), Klett Verlag

4565-02 *Begoña Saenz Marin*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4565-03 *Carola Del Rio de Friedrich*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4565-03 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 195

4565-90 *Eleonora DAuria*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Sep. – 06. Jan., 14x**
Online; € 195

4565-91 *María Vázquez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
Online; € 195

B2-C1

Spanisch B2+

En el nivel B2 del curso, mejorará su capacidad para comunicarse de forma espontánea y fluida, lo cual le permitirá mantener una conversación de manera más natural con hablantes nativos. Entre otras cosas, profundizará su capacidad para expresarse claramente y en detalle en una amplia gama de temas y será capaz de expresar su punto de vista sobre un tema de actualidad, así como de indicar las ventajas y desventajas entre varias opciones.

Lehrwerk: Aula C1, Edicion Hibrida, Klett Verlag

4569-01 *Maria Rosario Duenas Garcia de Polavieja*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 195

Spanisch C1

En el nivel C1 del curso, aprenderá a usar el idioma de manera efectiva y flexible en un entorno social y profesional. Mejorará su capacidad para comunicarse de forma espontánea y fluida, sin necesidad de buscar palabras con tanta frecuencia, y aprenderá a expresarse de forma clara, estructurada y detallada sobre temas complejos.

Lehrwerk: Aula C1, Edicion Hibrida, Klett Verlag

4570-01 *Silvia Singer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Spanisch C1+

En el nivel C1 del curso, aprenderá a usar el idioma de manera efectiva y flexible en un entorno social y profesional. Mejorará su capacidad para comunicarse de forma espontánea y fluida, sin necesidad de buscar palabras con tanta frecuencia, y aprenderá a expresarse de forma clara, estructurada y detallada sobre temas complejos.

Lehrwerk: Aula C1, Edicion Hibrida, Klett Verlag

4570-90 *Eleonora DAuria*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 14x**
Online; € 195

Tertulia C1

Konversationskurs C1

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

4580-01 *Silvia Singer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4580-02 West *María Vázquez*
Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 165

Tertulia C1

Konversationskurs C1

4580-90 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
Online; € 160

Thai

Thai A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich vorzustellen
- die Uhrzeit zu nennen
- die Zeitform „Tempora“

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch , Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4602-05 *Prassaneeya Wongtao*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Thai A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Vorlieben zu sprechen
- zu fragen wie man eine Tätigkeit ausübt und darüber berichtet
- auf dem Markt einzukaufen

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch , Ernst Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4602-10 *Prassaneeya Wongtao*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 210

Thai A2

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.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4602-15 *Orapim Bernart*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 16. Jan., 12x**
Online; € 216

Tschechisch

Tschechisch und Tschechien z um Kennenlernen

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Tauchen Sie ein in die Grundlagen der tschechischen Sprache und gewinnen Sie erste Einblicke in die reiche Geschichte und Traditionen Tschechiens.

4607-18 *Martin Ptasinski*
Sa, 16.00 – 16.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Virtuelle Winterreise durch Tschechien

Erleben Sie die Schönheit des Winters in Tschechien, wenn wir auf unserer Winterreise vom winterlichen Westböhmen nach Prag und in das selbst im Winter oft sonnenreiche Südmähren reisen. In Westböhmen wandeln wir auf den Spuren von Aschenbrödel, und in Prag besuchen wir den berühmten Weihnachtsmarkt und lassen uns tschechische Köstlichkeiten und Weihnachtssünden schmecken. Wir entdecken die Weihnachtsbräuche und Traditionen in Ceský Krumlov, Trebíc und Telc und besuchen auch die bekanntesten Highlights in den mährischen Metropolen Brünn und Olomouc. In den Karpaten in Ostmähren erleben wir die einmaligen Winterbräuche der Wallachen und reisen schließlich über Schlesien zum mythologischen Berg Rip, der sagenhaften Wiege Tschechiens. Cestujte s námi! (Reisen Sie mit uns!)

4607-21 *Martin Ptasinski*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Online; € 15

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Ein tschechisches Weihnachtsmärchen

NEU im Programm

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel" ist ein beliebtes tschechisches Weihnachtsmärchen, das weltweit bekannt ist. Das Märchen ist eine herzerwärmende Geschichte über Mut, Liebe und die Kraft der Hoffnung, die Jung und Alt gleichermaßen begeistert. Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt von Aschenbrödel und lassen Sie sich von diesem zeitlosen Märchen verzaubern.

4607-24 *Martin Ptasinski*
So, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
Online; € 15

Tschechische Woche A1

Teil 1

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Tschechisch 1 gut geeignet.

4607-30 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Sep. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Tschechisch A1.3

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

Auf dem Kursniveau A1 (Tschechisch A1.1 – A1.4) 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
- im tschechischen Café oder Restaurant etwas zu bestellen und Preise zu erfragen und zu verstehen
- nach dem Weg zu fragen

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017). , Akropolis, Lektionen 5 – 7

4607-32 *Martin Ptasinski*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Okt. – 29. Nov., 7x**
Online; € 200

Türkisch

Türkisch A1

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 zu begrüßen und zu verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorzustellen und andere danach zu fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche zu beantworten
- die Grundzahlen 1 – 20 zu nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4610-21 *Türkay Önal*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag

4610-22 *Kenan Dag*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Ihre Familie zu sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorzustellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft zu geben
- über die Wochentage zu sprechen und die Tageszeiten anzugeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4610-25 *Türkay Önal*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Türkisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:
- über Essen zu sprechen
- über den Urlaub zu sprechen
- Ortsangaben zu machen und den Weg zu beschreiben
- zukünftige Handlungen auszudrücken

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 10 – 13

4610-30 *Yasar Becene*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

4610-35 *Seyhan Karabörklü*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Türkisch Konversation B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Zusatzkosten für Kopien.

4610-40 *Türkay Önal*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Ukrainisch

Ukrainisch und die Ukraine zum Kennenlernen

Zum Europäischen Tag der Sprachen

Tauchen Sie ein in die Grundlagen der ukrainischen Sprache und gewinnen Sie erste Einblicke in die reiche Geschichte und Traditionen der Ukraine.

4612-54 *Martin Ptasinski*
Sa, 17.00 – 17.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Virtuelle Winterreise durch die Ukraine

Erleben Sie die Schönheit und Traditionen der Ukraine während einer Winterreise, bei der Weihnachtsbräuche und Traditionen im Fokus stehen. Wir beginnen am märchenhaften Weihnachtsmarkt der westukrainischen Metropole Lviv und reisen von dort in die schneebedeckten Karpaten, wo wir die Weihnachtsbräuche der Ruthenen kennen lernen. Von dort geht es nach Kiew, wo wir über den festlich geschmückten Hreschtschatyk schlendern und uns das weltberühmte Höhlenkloster anschauen. In Odessa besteigen wir die Potemkische Treppe und genießen den Blick auf das winterliche Schwarze Meer. Lernen Sie dieses abwechslungsreiche Land im Osten Europas kennen. Kommen Sie mit uns auf eine Winterreise durch die Ukraine!

4612-55 *Martin Ptasinski*
Sa, 12.00 – 13.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Online; € 15

Ukrainisch zum Kennenlernen

Ukrainisch ist nach Russisch und zusammen mit Polnisch die zweitgrößte slawische Sprache und Muttersprache von etwa 50 Millionen Menschen. Beiden Sprachen ist es ähnlich, und doch ist das Ukrainische kein Dialekt des Russischen oder Polnischen, sondern diesen ebenbürtig. Ukrainisch wird heute in der Ukraine in allen Sphären des öffentlichen Lebens angewendet.

Mit diesem Kurs möchten wir Sie zu einem Schnupperkurs ins Ukrainische einladen und Ihnen die Schönheit dieser Sprache näherbringen, die wegen ihrer Sprachmelodie manchmal sogar als Französisch des Ostens bezeichnet wird!

4612-56 *Martin Ptasinski*
So, 12.00 – 13.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
Online; € 15

Ungarisch

Ungarisch A1

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:
- Kleidung zu kaufen
- Ihre Kenntnisse über verschiedene Tätigkeiten und Hobbys zu erweitern
- über das eigene Freizeitverhalten zu erzählen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Pécsi Tudományegyetem, Lektionen 8 – 9

4613-11 *Zsuzsanna Czipo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
Klingerschule; € 210

Ungarisch A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:
- eine spannende Wanderung im Bükk-Gebirge
- ein Wochenende am Flughafen in Manila
- wir lernen Tihany kennen
- wie war dein/Ihr Wochenende?

Lehrwerk: Magyar-OK A2 +, Pécsi Tudományegyetem, Lektion 4

4613-15 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Klingerschule; € 210

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **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.

Ungarisch Konversation B1/B2

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Zusatzkosten: für Kopien

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4613-18 *Eva Kardos*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Deutsche Gebärdensprache

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 gemeinsam mit der Kursleiterin 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.

4901-86 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 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.

4902-81 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 138

4902-86 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **24. Jan. – 28. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 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. 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.

4903-81 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **23. Jan. – 27. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 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.

4904-80 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 138

4904-83 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 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.

4905-84 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 138

4905-85 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 138

4905-89 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 138

4905-90 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Jan. – 26. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 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".

4906-84 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 138

4906-85 Nord *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **24. Jan. – 28. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 138

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- **entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter**
- **erwerben Sie Qualifikationsnachweise**
- **können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen**
- **erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz**
- **lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien**

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen 188
Microsoft Office Zertifikate (MOS)..... 189
Computer und Internet 191
Smartphones und Tablets..... 194
Textverarbeitung 195
Tabellenkalkulation 196
Datenbanken 200
Präsentation..... 200
Bürokommunikation..... 201
Kombinationskurse – MS Office 202
Bild- und Fotobearbeitung 203
Design, Grafik, Layout 206
Audio, Video, Animation, 3D 209
Social Media Marketing..... 211
Online-Marketing, Bloggen, Webdesign..... 216
Programmieren, Robotik, KI 220
Betriebssysteme, Netze 224
Rhetorik, Kommunikation 225
Management 231
Wirtschaft, Ratgeber..... 233
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 234
Xpert Business 237
Office-Training..... 239
Bewerbung, Berufsorientierung..... 240
Soziale und pädagogische Berufe 241

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Digitale Kompetenz für Alle

Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone
An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführenden Computer, Tablet-, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze. Alle unsere Kurse zielen darauf ab, Ihnen Orientierung im digitalen Alltag und der digitalisierten Arbeitswelt zu geben.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Modularisierte Microsoft Office-Kurse
All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate
Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 190.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing
Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

KI, Robotik, Programmierung
Wir haben bisher Bildungsurlaube zum Thema Robotik, in Kooperation mit der Frankfurter Stadtbücherei angeboten. Nun ist auch bei uns ein Roboter eingezogen und wir können ihn in verschiedenen Kursen, wie auch im Kundenservice einbinden. Daher haben wir unser Angebot zu den Zukunftstechniken Web 3.0, semantische Spracherkennung, künstliche Intelligenz noch einmal erweitert.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen
Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter:innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem:r Teilnehmer:in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung
Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).

Bildungsurlaub BU
Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Das Microsoft Office Specialist Programm

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 2019 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate" müssen Sie drei der vier Prüfungen: Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate".

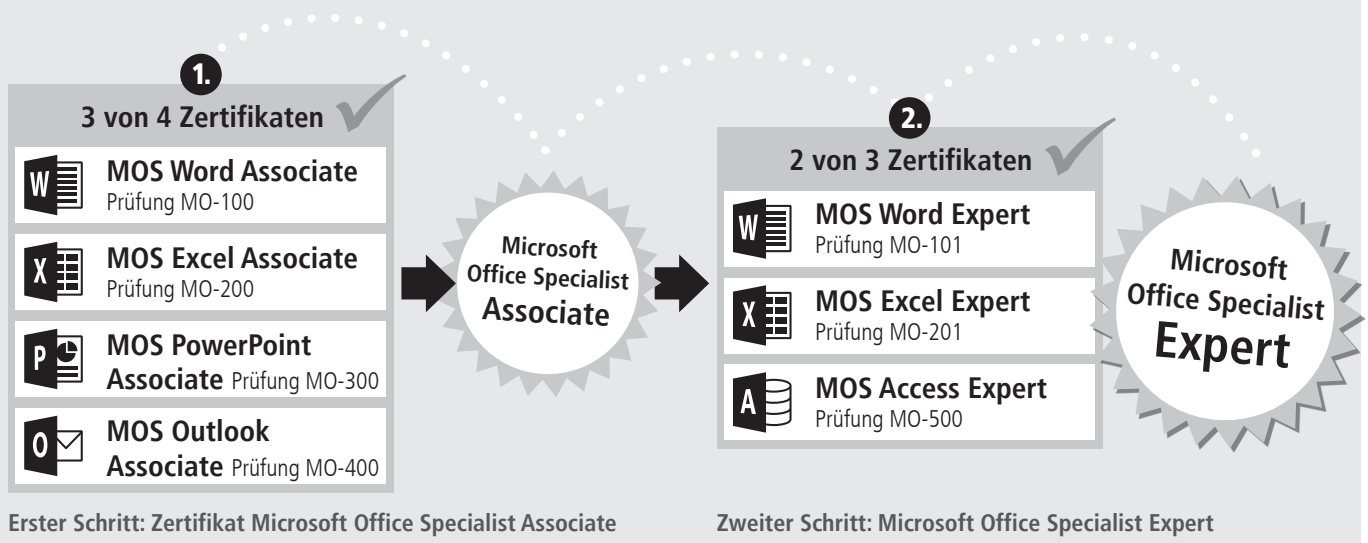
MOS Expert

Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert" müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate" zwei der drei Prüfungen: Word Expert, Excel Expert und Access Expert bestehen.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert".

Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert (Office-Version: 2019)



Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

MOS-Prüfungen Herbst/Winter 2024/25

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 365 und 2019 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Prüfungsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kosten
Retake-Prüfung: € 130
Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen
Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung
Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis, *Pädagogik*
Telefon: 069 212-48706
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Petra Birkenstock, *Verwaltung*
Telefon: 069 212-38345
E-Mail: petra.birkenstock.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-22: 16. Okt., 16.30 – 17.30 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 2019

- MOS Word Associate (MO-100)
- MOS Excel Associate (MO-200)
- MOS PowerPoint Associate (MO-300)
- MOS Outlook Associate (MO-400)
- MOS Word Expert (MO-101)
- MOS Excel Expert (MO-201)
- MOS Access Expert (MO-500)

9091-22: 18. Okt., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-24: 15. Nov., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-26: 13. Dez., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-28: 10. Jan., 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse
Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 195
- Excel I + II + III, siehe Seite 196
- PowerPoint I + II, siehe Seite 200
- Outlook I + II, siehe Seite 201

MOS-Prüfungsvorbereitung
Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

Wir suchen Kursleiter:innen
Für Computerkurse im Bereich Arbeit und Beruf rund um das Betriebssystem Windows und den Microsoft-Office-Anwendungen. Gewünscht sind jeweils einschlägige Qualifikationen, Erfahrungen mit heterogenen Lerngruppen und partizipativen Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an Susanne Fränznick,
susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Microsoft Office Specialist Authorized Testing Center

Computer und Internet

Windows 11 – Basics

Erste Schritte am PC – Kompaktkurs

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

Sie haben keine oder wenig Erfahrung mit dem Computer? Sie möchten die Begriffe und Techniken im Umgang mit dem PC erlernen? In diesem Kompaktkurs, von 16 Unterrichtseinheiten, werden Ihnen die grundlegenden Arbeitstechniken im Umgang mit dem Computer auf eine verständliche Art und Weise, anhand praktischer Beispiele und mit vielen Übungseinheiten, vermittelt.

Inhalte:
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, wichtige Tastenkombinationen
- einfache Texte mit WordPad schreiben und gestalten
- Texte ausdrucken, speichern und wiederfinden
- Unterschied zwischen Dateien und Ordnern
- Erster Einstieg ins Internet

Hinweis: Dieser Kurs ist sowohl für Menschen geeignet, die noch nie am Computer gearbeitet haben, wie auch für Interessierte, die Ihre Kenntnisse von Anfang an systematisch aufbauen wollen.

5014-20 *Biljana Varzic*
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **01. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Erste Schritte am PC – für Menschen mit geringen Deutschkenntnissen (ab A2)

NEU im Programm

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.

5014-22 *Biljana Varzic*
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **13. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv

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

Sie haben keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? Sie wünschen sich eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs genau richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und praktische Übungen.

Inhalte:
- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordnern
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten
- Einfache Texte mit WORD gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden
- Hinweise zur Sicherheit im Netz
- Ergonomie am PC-Arbeitsplatz, Tipps zur Datensicherheit und Datenschutz

Hinweis: Dieser Kurs ist sowohl für Menschen geeignet, die noch nie am Computer gearbeitet haben wie auch für Interessierte, die Ihre Kenntnisse von Anfang an systematisch aufbauen wollen.

5015-20 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5015-22 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Fit am PC & im Internet – Kompaktkurs

NEU im Programm

Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

Sie haben bisher nur geringe Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und Sie möchten nun Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

Inhalte:
- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks etc.
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, erweiterte Suchoptionen und Suchoperatoren, Tipps für eine effiziente Internetrecherche etc.
- ChatGPT: Funktionsweisen, Tipps und Tricks

Hinweis: Dieser Bildungsurlaub ist für Menschen geeignet, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC und dem Internet gesammelt haben bzw., die zuvor den Kurs „Erste Schritte am PC" besucht haben.

5016-20 *Biljana Varzic*
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **26. Jan. + 02. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

NEU im Programm

Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

Sie haben bisher nur geringe Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und Sie möchten nun Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

Inhalte:
- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks etc.
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, erweiterte Suchoptionen und Suchoperatoren, Tipps für eine effiziente Internetrecherche etc.
- ChatGPT: Funktionsweise, Tipps und Tricks

Hinweis: Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC und dem Internet gesammelt haben bzw., die zuvor den Kurs „Erste Schritte am PC" besucht haben.

5017-20 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5017-22 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

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-Anfänge:innen geeignet!

5018-20 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

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? Sie erfahren, 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 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5019-20 Nord *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Schneller tippen am PC

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

Sie möchten beim Tippen am PC weniger Fehler machen sowie Zeit sparen? Dann lernen Sie die Schreibtechnik des 10-Fingersystems am PC kennen! Damit Sie sich die Position der Tasten besser einprägen können, wird im Kurs eine multisensorische Lerntechnik eingesetzt bei der Tasten, Farben und Symbole miteinander verknüpft werden. Sie werden sehen, so fällt das Lernen leicht und macht zugleich 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 blind 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 Min tgl.) wird zwischen den Kursterminen mit dem Online-Schreibtrainer empfohlen.

5020-20 *Biljana Varzic*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan. – 10. Feb., 3x**
Online; € 75

Tipps für den Alltag

Online: IT-Sicherheit im Alltag

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und Computer-ähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen das zu ihrem Vorteil.
In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der „digitalen Hygiene" näher bringen.
Inhalte:
- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web?
- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich ‚Fake News"?

Erforderliche Vorkenntnisse: grundlegende Computerkenntnisse

5030-20 *Frank Thies*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Okt., 1x**
Online; € 25

IT-Sicherheit im Alltag

Sind Sie besorgt über Ihre Online-Sicherheit im Alltag? Möchten Sie lernen, wie Sie sich vor Cyberangriffen schützen können? Dann ist unser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen, sichere Passwörter erstellen und Phishing-Angriffe erkennen. Wir vermitteln Ihnen praxisnahe Tipps und Tricks, um Ihre digitale Sicherheit zu gewährleisten. Melden Sie sich noch heute an und machen Sie den ersten Schritt zu einem sicheren Online-Erlebnis.

Inhalte:
- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing
- Verschlüsselung, VPN und Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web
- Woran erkenne ich legitime Angebote
- Wie erkenne ich Fake News

Vorkenntnisse: grundlegende Computerkenntnisse

5030-24 *Ulf Klose*
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Okt. + 18. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Datenschutz in der betrieblichen Arbeit

NEU im Programm

DSGVO update

Auch Arbeitnehmer:innen müssen bei der täglichen Arbeit im Büro dafür sorgen, dass personenbezogene Daten ausreichend geschützt sind. Hierzu gehören einfache Maßnahmen, die verhindern, dass Unbefugte Einsicht in solche Daten bekommen.

Sie erfahren, welche Rahmenbedingungen notwendig sind, um die DSGVO zu erfüllen.

Themen
- Aktuelle Entwicklungen am Beispiel von Zoom, Bußgeldern, Einsatz von KI
- Anforderungen an ein Datenschutzmanagementsystem
- Schulung und Beteiligung der Mitarbeitenden

5031-20 *Helmut Hahn*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Vortrag: eBay und Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, in letzter Zeit aber auch vermehrt ‚Festpreise' anbietet, präsentiert sich Kleinanzeigen (ehemals eBay Kleinanzeigen) als Flohmarkt im Internet. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erledigt. Doch worauf sollte man als privater und / oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, zur Präsentation der Artikel (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und zur Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, ClickandBuy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5033-22 *Frank Thies*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
Online; € 18

Kleine Alltagshelfer

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Umgang mit dem PC werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständige Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.
Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5034-20 *Stefan Heinrich*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Sep. + 05. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: E-Mail Knigge

Tipps für den richtigen Ton

E-Mails sind aus dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die „Netiquette" gibt es aus gutem Grund.

5035-20 *Alexander Harth*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Nov., 1x**
Online; € 35

Online: Datenverwaltung und -sicherung

zwischen verschiedenen Geräten

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud, und haben Sie das Gefühl den Überblick zu verlieren? Ist der Speicher voll oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern?
In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

5036-20 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
Online; € 25

Online: Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.
Inhalte:

- ‚Mein Computer geht nicht!' – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5037-20 *Frank Thies*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Nov. + 14. Nov., 2x**
Online; € 65

Digitales Erbe

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social Media-Plattformen aktiv, nutzen Messengerdienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst auf ‚der Cloud'. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert.
Keiner mag darüber nachdenken, aber es wird passieren: wir sterben. Das ist keine Frage des Alters. Die Frage stellt sich: Was passiert mit dem, was von uns ‚nur digital' existiert? Wer hat auf was Zugriff? Was ist Erbe und was nicht? Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen? Ein Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

5038-20 *Sabine Pallaske*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Anzeige

Microsoft 365 als Vorteilsangebot für KursteilnehmerInnen:

Microsoft

Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Smartphones und Tablets

Android

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

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

Inhalte:
- 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

5065-20 *Stefan Heinrich*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5065-22 Nord *Stefan Heinrich*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov. + 07. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 65

5065-24 West *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan. + 16. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-20 *Stefan Heinrich*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-22 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5066-24 West *Biljana Varzic*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

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

Inhalte:
- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement, Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows- PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel

5069-20 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen

Einsatzmöglichkeiten im Überblick

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

Inhalte:
- Wischtechnik und Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur
- Einrichtung wichtiger Einstellungen u.a. WLAN/mobile Daten
- Vorteile und sinnvolle Nutzung von iCloud (Kontakte, Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen)
- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac

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

Bitte beachten: Es ist möglich mit einem iPad-Leihgerät der VHS zu arbeiten. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5080-20 *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Textverarbeitung

Word 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2021, 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 Grundlagen und Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5100-22 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5100-24 West *Peter Specht*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5100-26 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr, **21. Dez. + 22. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Word 2021 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 2021, 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 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) oder vergleichbare Kenntnisse

5103-22 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **02. Nov. + 09. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5103-24 *Biljana Varzic*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **11. Jan. + 18. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Online: Lange Texte mit Word

Berichte, Gutachten & wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender:innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u.a.:
- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger:innen geeignet!
Voraussetzung: Word 2021 I – Basiswissen für Anfänger:innen (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2021 II – professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103) oder vergleichbare Kenntnisse

5104-22 *Biljana Varzic*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **25. Jan. + 01. Feb., 2x**
Online; € 130

Online: Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word

NEU im Programm

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)

Der Workshop findet mit Microsoft Word 2021 statt. Sie benötigen Microsoft Word in der Version 2019 oder höher.
Voraussetzung: gute Word-Kenntnisse, Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse
Installieren Sie bitte vorab kostenfrei:
- Colour Contrast Analyzer
- PAC

5106-22 *Bettina Breton*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt., 1x**
Online; € 35

Online: ChatGPT als Schreibassistenz nutzen

NEU im Programm

Für Alltag, Beruf und Ausbildung

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Wollen auch Sie wissen, wie Sie ChatGPT gezielt einsetzen können? Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann Inhalte für Freizeit, Ausbildung oder Beruf zu generieren. Nach einer Einführung ins Thema künstlicher Intelligenz erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT effektiv arbeiten, wertvolle Tipps und Tricks sowie welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Sie bekommen die Gelegenheit ein eigenes Benutzerkonto anzulegen und Übungen selbst auszuführen.

Bitte eigene E-Mail-Adresse mitbringen.

5109-22 *Biljana Varzic*
Di, 18.45 – 21.15 Uhr, **29. Okt., 1x**
Online; € 27

5109-24 *Biljana Varzic*
Di, 18.45 – 21.15 Uhr, **21. Jan., 1x**
Online; € 27

Tabellenkalkulation

Excel 2021 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 Grundlagen und Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5140-22 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-24 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-26 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-28 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-30 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov. – 05. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-32 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-34 *Peter Specht*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 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 2021 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, XVERWEIS)
- Bereichsnamen

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

5141-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-24 West BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-26 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-28 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-30 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-32 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 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, XVERWEIS)
- Arbeiten mit Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-22 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-24 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-26 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-28 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-30 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Dez. + 22. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 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 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

Inhalte u.a.:
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, SUMMEWENNS, ZÄHLENWENNS)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-22 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-24 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-26 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-28 Nord BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 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. SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-22 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-24 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-26 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel spezial

Excel 2021 III + Pivot

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über gute Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen in Bezug auf professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern. Sie wollen große Datenmengen mithilfe von Pivot-Tabellen analysieren, zusammenfassen und auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalte u.a.:
- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX
- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen optimieren
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen, formatieren und manipulieren
- PivotTables mit Datenschnitten und Zeitachsen filtern
- Besonderheiten von PivotCharts
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5145-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

Pivot Tabellen in Excel 2021

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt.

Inhalte u.a.:
- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-22 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5146-24 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5146-26 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u.a.:
- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit ‚Abrufen und Transformieren' (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-22 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Hybrid: Daten erfassen, verwalten und auswerten

Vom Datenchaos zur Datenanalyse mit Microsoft Office

In vielen Bereichen fallen Daten in Listenform an und müssen ausgewertet werden. Dafür bietet Microsoft die Produkte MS-Forms, Access, Excel und Power-BI Desktop an. Im Kurs lernen Sie viele Möglichkeiten Daten in Tabellenform mit den Excel-Instrumenten PivotTables, PowerPivot und PowerQuery zu importieren, transformieren und auszuwerten sowie Ergebnisse in PivotCharts grafisch darzustellen. Zudem erhalten sie einen Einblick in Power-BI Desktop, um interaktive Berichte mit visuellen Analysen zu erstellen.

Inhalte u.a.:
- Daten in MS-Forms erfassen
- Daten in Access verwalten
- Daten mit Excel „Abrufen und Transformieren"
- Daten verknüpfen und auswerten mit PowerPivot
- Daten mit PivotTables auswerten und mit PivotCharts grafisch darstellen
- Berichte erstellen mit Power-BI Desktop

Voraussetzung: Excel Grundlagen

5148-22 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

Datenquellen verbinden, transformieren und visualisieren

Power BI Desktop ermöglicht eine Verbindung mit Daten herzustellen, diese zu transformieren und zu visualisieren. Es ist eine kostenlose Anwendung von Microsoft, die auf dem lokalen Computer installiert wird. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Datenquellen zu verbinden und zu bereinigen, Datenmodelle mittels Drag & Drop sinnvoll aufzubauen und in Berichten zu visualisieren. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen Berichte über den Power BI-Dienst zu veröffentlichen.

Inhalte:
- Power BI Desktop herunterladen und installieren
- Importieren von verschiedenen Datenquellen
- Beziehungen im Datenmodell zwischen Tabellen erstellen
- Daten mit Power Query-Editor filtern, bereinigen und transformieren
- Erstellen von visuellen und interaktiven Berichten
- Möglichkeiten Berichte zu veröffentlichen

Voraussetzung: Excel Grundlagen

5149-22 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Online: Formeln und Funktionen in Excel

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch zu bieten hat? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man für verschiedenste Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

Inhalte u.a.:
- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen, Zellnamen und Bereichsnamen in Formeln und Funktionen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik, Information, Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 11 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2021 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5152-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **09. Nov. + 16. Nov., 2x**
Online; € 70

Online: Formulare erstellen in Excel

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten erfahren, welche Möglichkeiten Excel bietet, um Formulare nach eigenen Wünschen zu erstellen und optimal zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen.

Inhalte u.a.:
- Grundlagen Formulare
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Formular mit Kommentaren, bedingter Formatierung, Gültigkeitsregeln und Steuerelementen versehen
- Makroaufzeichnung vorbereiten, aufzeichnen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Windows 11 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 20121II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2021 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5154-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **25. Jan. + 01. Feb., 2x**
Online; € 70

Online: Dynamische und abhängige Dropdownlisten in Excel

NEU im Programm

Dropdown-Listen in Excel sind sehr beliebt. Wenn Sie diese geschickt einsetzen, können Sie die Dropdown-Listen so gestalten, dass der Inhalt einer Liste vom gewählten Wert der anderen abhängig ist. Außerdem gibt es einen Trick, mit dem Sie ziemlich sicher Ihre Kolleg:innen (oder Vorgesetzen) verblüffen werden. Denn es lassen sich auch Bilder dynamisch einfügen, je nach Auswahl in der Dropdown-Liste.

Inhalte:
- Erstellen dynamischer Dropdownlisten abhängig voneinander
- Bildauswahl per Dropdown-Liste

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, insbesondere Verweisfunktionen und Namen erstellen

5156-22 *Anja Geiling*
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **11. Sep., 1x**
Online; € 35

5156-24 *Anja Geiling*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Sep., 1x**
Online; € 35

Online: Kartendiagramme in Excel erstellen und anpassen

NEU im Programm

In diesem Online-Kurs lernen Sie wichtige Daten mit geografischem Bezug in einem Kartendiagramm darzustellen und zu bearbeiten. Wir gehen auf verschiedene Anpassungsmöglichkeiten wie Farbschemata, Beschriftungen und Titelgestaltung ein. Mögliche Stolpersteine werden besprochen, damit Ihre Diagramme übersichtlich und ästhetisch ansprechend sind. Lernen Sie, wie Sie aussagekräftige Kartendiagramme erstellen, die Ihre Daten wirkungsvoll präsentieren. Sind Sie bereit, Ihre Excel-Kenntnisse auf die nächste Stufe zu heben?
Eine der folgenden Excel-Versionen wird benötigt: Excel für Microsoft 365/2021/2019, Excel für Microsoft 365/2021/2019 für Mac, Excel für iPad/iPhone/Android-Tablets oder Smartphones, Excel Mobile.
Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5157-22 *Anja Geiling*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Sep., 1x**
Online; € 18

5157-24 *Anja Geiling*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
Online; € 18

Online: Tabellenkalkulation mit Google-Tabellen

NEU im Programm

Basiswissen für den Ein- und Umstieg

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die Ihre Kenntnisse in Google-Tabellen erweitern möchten, sei es für den privaten Gebrauch oder für den beruflichen Alltag. Zusätzlich wird es eine Einführung in die Google-Tabellen App geben und wie Sie darauf zugreifen können.

Inhalte:
- Einführung in die Oberfläche
- Grundlegende Schritte zum Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Einführung in einfache Berechnungen

Voraussetzung: Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Sie benötigen ein Computer oder ein mobiles Gerät mit Internetzugang und ein Google-Konto.

5158-22 *Anja Geiling*
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **11. Sep., 1x**
Online; € 35

5158-24 *Anja Geiling*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **10. Okt., 1x**
Online; € 35

VBA-Programmierung in Excel

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I

NEU im Programm

Effiziente Datenverarbeitung und Automatisierung

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben, KI-Tools für die Erstellung von Programmen zu nutzen und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen. Der Kursschwerpunkt liegt auf der selbständigen Programmierung von Makros.

Inhalte u.a.:
- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente und deren Einsatz in Makros: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Einsatz von KI-Tools für die VBA-Programmerstellung
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

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

5160-22 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5160-24 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
Online; € 140

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung in 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, insbesondere beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u.a.:
- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Eingebaute Funktionen und VB-Konstanten verwenden
- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Eingebaute Dialoge in Makros verwenden und benutzerdefinierte Dialoge selbst layouten und entwickeln
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Programmierhilfen benutzen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen, um Makroabsturz zu vermeiden

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

5162-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-24 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-26 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-28 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools II

Die Kenntnisse aus dem Kurs Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u.a.:
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2021 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I (Kurs-Nr.: 5160) oder vergleichbare Kenntnisse

5164-22 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5164-24 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
Online; € 140

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent:innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten. Im Kurs werden durch KI-Chatbots erzeugte VBA-Programme evaluieren.

Inhalte u.a.:
- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: Excel VBA I (Kurs-Nr.: 5160) und Excel VBA II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5170-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Datenbanken

Access 2021 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u.a.:
- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

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

5180-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5180-24 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Access 2021 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer:innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:
- Daten importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5182-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Präsentation

PowerPoint 2021 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 Grundlagen und Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5230-22 *Biljana Varzic*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65, Mat. Kosten € 5

5230-24 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 65, Mat. Kosten € 5

5230-26 West *Benjamin Timmer*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65, Mat. Kosten € 5

PowerPoint 2021 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 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5232-22 *Biljana Varzic*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **16. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5232-24 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Online: In 5 Minuten zur fertigen PowerPoint-Präsentation

NEU im Programm

ChatGPT und PowerPoint-Vorlagen kostenfrei für Präsentationen nutzen

Sie möchten schnell eine PowerPoint-Präsentation mit Hilfe der textgenerierenden KI ChatGPT erstellen? Dann schauen Sie sich an, wie Sie kostenfrei und mit wenigen Klicks zu einer ansprechenden Präsentation gelangen. Es werden drei Wege gezeigt, wie Sie zeitsparend eine PowerPoint-Präsentation erstellen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie kostenfrei PowerPoint-Vorlagen und deren Designs auswählen und individualisieren. Lassen Sie sich inspirieren!
Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse in ChatGPT, PowerPoint 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5233-22 *Biljana Varzic*
So, 12.00 – 17.15 Uhr, **19. Jan., 1x**
Online; € 50

Online: Gestaltungsprinzipien für Präsentationen

PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten.
Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.
Voraussetzungen: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

5234-22 *Biljana Varzic*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. Jan., 1x**
Online; € 18

Online: PowerPoint-Folienmaster

Vorteile, Tipps & Tricks!

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z.B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen!
In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.
Voraussetzung: PowerPoint 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5238-22 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. Jan., 1x**
Online; € 27

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

Büro-kommunikation

Outlook 2021

Outlook 2021 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 Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

5250-22 *Dr. Jürgen Riehl*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5250-24 Nord *Lutz Kotthoff*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 65

5250-26 *Lutz Kotthoff*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Outlook 2021 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:
- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2021 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5250) oder vergleichbare Kenntnisse

5252-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5252-24 *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

OneNote

OneNote

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z. B. Outlook

5255-22 *Lutz Kotthoff*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Kombinationskurse – MS Office

Online: VBA-Programme mit KI erstellen

NEU im Programm

Abläufe in Excel und PowerPoint automatisieren (Einstieg)

Die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ermöglicht die Automatisierung von Abläufen in Microsoft-Office-Programmen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz bei der Erstellung von VBA-Makros für die Office-Produkte Excel und PowerPoint unterstützen kann. Nach Abschluss dieses Kurses können Sie KIs wie z.B. ChatGPT und Gemini gezielt nach VBA-Makros fragen, diese in Excel-Mappen und Präsentationen einbauen und ausführen. Zusätzlich können Sie Fehler im Code finden und beheben.

Inhalte:
- ChatGPT nach einem VBA-Programm fragen
- Sich mit ChatGPT unterhalten und Ergebnisse verbessern
- Code an der richtigen Stelle einfügen
- Verschiede Möglichkeiten den Code zu starten
- Programme testen und Fehler verbessern
- Problem mit den ‚KI-Halluzinationen'

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel und PowerPoint, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: ChatGPT-Konto und Google-Konto für Gemini

5271-22 *Oliver Ochssner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
Online; € 70

Word, Excel und PowerPoint 2021 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2021 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 2021 I, Excel 2021 I und PowerPoint 2021 I.
Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5272-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-24 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-26 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-28 West BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-30 BU *Benjamin Timmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

Word, Excel und PowerPoint 2021 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:
- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS, WVERWEIS und XVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2021 II (Kurs-Nr.: 5103) und Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142).

Voraussetzung: Word 2021 I (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2021 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5274-22 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5274-24 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5274-26 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

Word und Excel 2021

NEU im Programm

Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg)

In diesem viertägigen Bildungsurlaub für Anfänger:innen lernen Sie, wie Sie Texte in Word und Tabellen in Excel erstellen. Sie werden die grundlegenden Funktionen von Excel und Word kennenlernen und im Büro anwenden können.
Inhalte u.a.:
Word: Oberfläche und Ansichten, Texteingabe und -korrektur
Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Datum und Seitenzahlen einfügen, Autokorrektur und Silbentrennung, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, einfache Aufzählungen und Nummerierungen, Drucken
Excel: Oberfläche und Ansichten, Aufbau und Struktur von Tabellen, einfache Berechnungen, Gestalten von Tabellen, einfache statistische Funktionen, Ausfüllen von Datenreihen, relative und absolute Zell-Adressierung, Druckaufbereitung
Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5280-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 24. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2021 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.
Inhalte u.a.:
- Optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5283-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen, kostenfreien und kostenpflichtigen, Programmen und Entwicklungen:
kostenpflichtige Software
- Adobe Photoshop CC
- Adobe Lightroom Classic
- Affinity Photo

kostenfreie Software
- Gimp

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate an.
Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Online: Möglichkeiten der digitalen Bearbeitung

von Bild, Foto, Grafik und Layout

Von professionellen Programmen wie Adobe Photoshop, InDesign, Illustrator oder Serif Affinity Photo, Designer, Publisher über Photoshop Elements bis hin zu Open Source Software (Gimp, Scribus, Inkscape) – die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten und der digitalen Bearbeitung sind fast unbegrenzt. Aber wofür stehen die einzelnen Programme und wie kann ein Workflow zwischen diesen Programmen funktionieren?
In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten. Durch praktischen Input sind Sie anschließend in der Lage die Programm-Angebote der einzelnen Anbieter zu verstehen und können diese im Hinblick auf Ihre Bedürfnisse und mögliche Einsatzszenarien besser einschätzen.

5302-22 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Online; € 60

Hybrid: GIMP (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5303-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 140

Affinity Photo

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie lernen Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um die Pixelmaße und

die PPI-Druckauflösung sind dabei wichtig. Das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der richtigen Bildbearbeitung.

Inhalte:
- Affinity Photo-Desktop
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung
- Affinity Photo-Workflow: RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten, Farben, Portrait-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5305-22 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Adobe Photoshop

Photoshop I

Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:
- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5309-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Hybrid: Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms und mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern.

Inhalte:
- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

5310-24 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses mit Adobe Photoshop CC vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen ausgefeilte Freistelltechniken, Fotomontagen, Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Fotoprints vor.

Inhalte:
- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Was bedeutet Hybrid?

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

Die Online-Teilnehmenden werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirminhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirminhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet, aktive Redner:innen werden hervorgehoben.

Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse
Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5311-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Adobe Lightroom

Hybrid: Lightroom Classic

Fotos verwalten und bearbeiten

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:
- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (u.a. Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 140

Lightroom Classic

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic auf dem PC. Neben der Softwareschulung widmen wir uns auch dem Fotografieren, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Kameraeinstellungen sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen.

Inhalte u.a.:
- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche, Übertragung der Kamerafotos
- Bildverwaltung mit Katalogen, Sammlungen, Suchen, Schlagworte, Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Bearbeitungsmöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren
- Einblick in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und

Verbindungskabel

5316-22 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Fotografie & Bildbearbeitung

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

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

5318-22 *Anja Peschke*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:
kostenpflichtige Programme
- Adobe InDesign CC
- Adobe Illustrator CC
- Affinity Designer
- Affinity Publisher

kostenfreie Programme
- Inkscape
- Scribus

In Kombi-Kursen, u.a. zum „Grafischen Gestalten" und dem „Creative Cloud-Workflow", werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.
Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Online: Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung

Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen

Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe zu übermitteln. Dies geschieht durch die Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, geeignete Schriften, Farben oder Bilder nutzen, Designsünden vermeiden und erkennen wieso ein Design unruhig aussieht. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch Designprojekte in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u.a.:
- Psychologie und Design
- Zielgruppen Analyse
- Typografie
- Werbeideen richtig umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Werbeideen vom Entwurf in die Praxis (Druckdatenerstellung)
- Feedback zu Ihren Designprojekten

5320-22 BU *Andrea Michalowski*
Mi – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Nov. – 22. Nov., 3x**
Online; € 180

Hybrid: Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Grafik

Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

Erhalten Sie im Kurs einen Einblick in den derzeitigen Einsatz von künstlicher Intelligenz unter anderem bei der Bilderkennung, Prozessautomatisierung, Hinzufügen von Details, automatisierte Freistellung und Bildgeneration sowie virtuelle Fotografie. Mit praxisorientierten Übungen in Photoshop und den entsprechenden Online-Diensten können Sie das Erlernte umsetzen und ausprobieren. Abschließend wird das Thema Copyright in Bezug auf erstellte Grafiken mit künstlicher Intelligenz und die möglichen Veränderungen der Arbeitssituation von Grafiker:innen und Fotograf:innen kritisch beleuchtet.

5323-22 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 70

Affinity Publisher

Hybrid: Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5331-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Adobe InDesign

Online: InDesign I

Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung an.

Inhalte:
- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
- Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5333-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
Online; € 140

Hybrid: InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:
- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

5334-24 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Online: InDesign kompakt

Layout und Design professionell gestalten

Drei Tage prall gefüllt mit allen Basics, die Sie für die Arbeit mit InDesign benötigen. Sie erlernen die grundlegenden Funktionen des Programms, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Faltblättern und Broschüren an. Die Erstellung hochwertiger PDF-Dateien für den Auflagendruck oder das Web runden den Kurs ab.

Inhalte:
- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Effiziente Textformatierung mit Zeichen- und Absatzformaten
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5334-62 *Helge Neubauer*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 11. Dez., 3x**
Online; € 195

Affinity Designer

Hybrid: Affinity Designer I + II

Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5341-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Adobe Illustrator

Hybrid: Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:
- Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen, Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken, Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster, Transparenzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen, Typografie-Regeln
- Digitales Malen, Effekte, 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5345-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Online: Infografiken erstellen mit Adobe Illustrator

Daten und Informationen ansprechend visualisieren

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

5348-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Jan. + 22. Jan., 2x**
Online; € 53

Anzeige

Adobe-Vorteils-angebote für Kurs-teilnehmerInnen

Adobe

Bis zu 67 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Open Source

Online: Zeichensätze selbst erstellen

Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

Unter dem Begriff Font versteht man eine Schriftart, die wie ein Buchstabe oder Symbol aussieht. Im Online-Kurs lernen Sie neue Zeichensätze mit Open Source Programmen zu gestalten und erhalten einen Einstieg ins Type Design.

Inhalte:
- Welche Möglichkeiten gibt es eigene Zeichensätze zu erstellen
- Mögliche Anwendungsbereiche wie z.B. eigene Handschrift, Zeichensatz mit Icons und Symbolen
- Technische Aspekte: Dateiformate und Grundsätzen der Vektorgrafik
- Praktische Anwendung mit der Open Source Software Inkscape und FontForge

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5350-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **02. Dez. + 04. Dez., 2x**
Online; € 53

Kombinationskurse – Grafikdesign

Hybrid: Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Online: Adobe Creative Cloud Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC sowie die Vorzüge von Bridge und Acrobat werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.
Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mindestens einem der Programme der Creative Cloud

5354-22 *Tillman Suhr*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
24. Jan. – 26. Jan., 3x
Online; € 165

Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity I

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

PDF

Online: PDF-Dateien barrierefrei erstellen

mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5363-22 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
Online; € 70

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

Audio, Video, Animation, 3D

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen (wie Facebook, Instagram & Co.) werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext vielfach eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.
Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Podcasts, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:
kostenpflichtige Programme
- Adobe Audition
- Adobe Premiere CC
- Adobe AfterEffects CC

kostenfreie Programme
- Audacity
- DaVinci Resolve
- Blender

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Audio

Sounddesign mit Audacity

Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

5365-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Audiodesign und -bearbeitung mit Adobe Audition

Einstieg

Adobe Audition ist eine professionelle Software zur Audioaufnahme und -bearbeitung, die eine Vielzahl von Funktionen bietet. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Grundlagen der Audioaufnahme und -bearbeitung für Podcasts, Videos und Musik.
Inhalte:
- Benutzeroberfläche und die wichtigsten Werkzeuge
- Grundlegende Arbeitsabläufe und Projekteinrichtung
- Audioaufnahme und Import
- Audiobearbeitung und -optimierung
- Mischen und Mastern
- Audio-Export und Überblick über verschiedene Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

5367-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Film und Video

Online: Möglichkeiten der Videobearbeitung

Grundlagen für Filmemacher:innen

Steigen Sie ein in die facettenreiche Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt. Sie lernen u.a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird auf Adobe Premiere Pro sowie auf Open Source-Software eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick wünschen über den Arbeitsablauf, die Ausstattung des Computers sowie den Funktionsumfang der unterschiedlichen Programme. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoprojekt umzusetzen.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5370-22 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Okt. + 16. Okt., 2x**
Online; € 70

Online: DaVinci Resolve

Videoschnitt und -bearbeitung für den Einstieg

NEU im Programm

Ob mit dem Smartphone, dem Fotoapparat oder einer Videokamera gefilmt – Sie möchten Ihr Videomaterial zusammenschneiden und lernen, wie Sie Ihre Filme und Videos mit einem unverkennbaren Look zum Glänzen bringen? Dafür müssen Sie weder Cutter:in sein, noch sich teure Software anschaffen. In der Standard-Ausführung ist DaVinci Resolve kostenlos und verfügt dennoch über alle Features, die für Videoschnitt und Farbkorrektur zunächst benötigt werden. Starten Sie jetzt, Ihr Filmmaterial in ein passende Form zu bringen!
Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von DaVinci Resolve
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5372-22 *Ulf Klose*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
Online; € 140

Hybrid: Premiere Pro I

Grundlagen des Videoschnitts

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film bauen, also schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, eine Veranstaltungsdokumentation oder ein Videotutorial erstellen möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen und machen sich dabei auf den Weg Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm zu erstellen.
Inhalte:
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Basics für den Videoschnitt
- Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

5374-22 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 140

Hybrid: Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:
- Bedienoberfläche, Arbeitsbereich
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:
- Bedienoberfläche, Menüs, Tools, Funktionen
- Einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-22 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

5387-22 *Artur Kazun*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

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

5393-22 *Artur Kazun*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 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

5394-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Animation und 3D

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

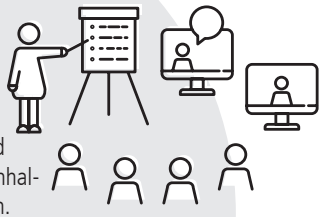
Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

Was bedeutet Hybrid?

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



Die Online-Teilnehmenden werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirminhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirminhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet, aktive Redner:innen werden hervorgehoben.

Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.

Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis
Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.
Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

vhs.frankfurt.de/ SocialMedia

Social Media Plattformen

Online: Social Media Crashkurs

Die Social Media-Welt ist vielfältig und komplex. Der Kurs vermittelt Grundlagen, ordnet die sozialen Netzwerke für die berufliche Nutzung ein und bietet einen einfachen Einstieg.
Sie erhalten einen Überblick über derzeit relevante Plattformen und ihre Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Alltag. Besonders im Fokus stehen Facebook, Twitter, Instagram sowie Xing und LinkedIn. Ebenfalls Thema sind: Blogs, Podcasts, Video, Pinterest, Snapchat und TikTok.

5405-20 *Katja Evertz; Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
13. Sep. – 15. Sep., 3x
Online; € 160

Instagram für Beginner

Du bist bereits begeistert auf Instagram aktiv oder überlegst, wie du das beliebte soziale Netzwerk noch besser für dich nutzen kannst? Mit 2 Milliarden User:innen weltweit hat sich Instagram längst von einer reinen Plattform für private Fotos und Videos zu einem vielseitigen Tool für Selbstvermarktung, Kundenbindung sowie Vertrieb entwickelt und bietet enorme Chancen, sowohl persönlich als auch geschäftlich, durchzustarten.
Inhalte:
- Leitfaden für einen erfolgreichen Start & wie du dies gekonnt umsetzt.
- Lerne, ansprechende Inhalte zu erstellen, die dir mehr Reichweite und Follower bringen.
- Entdecke wirksame Werbeansätze, um deine Marke optimal zu präsentieren.
- Erfahre, wie du deinen Erfolg messen und nachhaltig ausbauen kannst.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5410-20 *Niklas Bleck*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Nov. + 20. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5410-22 *Larissa Oehler*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. + 20. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Larissa Oehler
arbeitet hauptberuflich in einer Social Media Agentur. In ihren Kursen möchte sie mit Begeisterung ihr Fachwissen weitergeben, damit die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten in Social Media vollständig entfalten können.

Hybrid: Instagram fürs Business

Strategie und Content-Produktion

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen Ihr Unternehmensprofil aufzubauen und erhalten eine Einführung in die Produktion hochwertigen Contents mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.
Inhalte:
- Erstellung von ‚gutem' Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Follower-Zahlen und Likes steigern?
- Social Media Ads: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Im 3-tägige Bildungsurlaub sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Content-Strategie und -Produktion. Idealerweise verfügen Sie bereits über ein eigenes Instagram-Profil.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5411-20 BU *Thomas Niederhaus*
Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr,
16. Sep. – 18. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße/Online; € 180

5411-22 BU *Thomas Niederhaus*
Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr,
09. Dez. – 11. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße/Online; € 180

Online: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen.
Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf einen Google-Account

5412-20 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
Online; € 70

Online: TikTok Marketing
Einführung und erste Schritte

Mit 20 Millionen monatlichen Nutzer:innen in Deutschland und 2 Milliarden weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?
Inhalte:
- Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks
- App einfach erklärt: Funktionsweisen und Features
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- TikTok-Account anlegen: Worauf kommt es an?
- Posting-Strategien für Influencer:innen, Unternehmen und Verbände

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung. Ein TikTok-Benutzerkonto ist nicht notwendig.

5413-20 *Niklas Bleck*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Okt., 1x**
Online; € 35

Netzwerken

Online: Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer:innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber:innen oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen. Wir klären Fragen dazu, wie man die eigene Sichtbarkeit im Berufsalltag erhöht und sich gezielt mit den richtigen Kontakten vernetzt. Sie lernen die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5415-20 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Online; € 70

Online: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expertin und Experte sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber:innen besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kundinnen und Kunden, Bewerber:innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.
Voraussetzung: Idealerweise Teilnahme am Kurs ‚Professionelles Netzwerken mit LinkedIn' (Kursnr. 5415)

5416-20 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
Online; € 70

Niklas Bleck ist Social Media- und Marketing-Profi der jüngeren Generation und begeistert sich besonders für die Neuen Medien, Analytics und Trends von Instagram & TikTok. Mit dieser Begeisterung nahm er so mancher Firma die Scheu vor dem Thema Social Media und betreute bereits als Werkstudent Accounts verschiedener Unternehmen, Vereine und Großbanken.

Katja Evertz ist Digital Strategist und Beraterin für digitale Kommunikation, vor allem zu den Themen Social Media, Content-Strategie, Monitoring und Analytics sowie die Vermittlung digitaler Transformation in Organisationen. Als Sprecherin ist sie zudem regelmäßig auf Konferenzen, Seminaren und BarCamps anzutreffen.

Strategie und Management

Social Media Marketing
Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz

NEU im Programm

Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Mit Künstlicher Intelligenz (KI) wird sich dieser Trend noch verstärken. Damit werden soziale Medien ein immer wichtigeres Marketing- und Kommunikationsinstrument. Aber oft mangelt es an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter) Pinterest und TikTok kennen, um herauszufinden, welche für eigene Ziele geeignet sind. Sie lernen Schritt für Schritt eine Social Media Strategie aufzubauen und erfahren, wie Sie ChatGPT, Gemini, Copilot, Dall-E, Midjourney und andere Tools in die tägliche Social Media Arbeit einbinden können.
Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5420-20 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5420-22 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5420-24 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
13. Dez. – 15. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Effektives Social Media Management mit ChatGPT

NEU im Programm

KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. ChatGPT ist ein innovatives Tool, um im digitalen Umfeld herauszustechen. Damit können Sie überzeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln. Lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können. Entdecken Sie seine Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen.

Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten.
Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind mehr praktische Übungen zum KI-Einsatz für die optimale Strategie und kreative Inhalte eingeplant.

5422-20 BU *Tom Noeding*
Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr,
30. Sep. – 02. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 180

5422-22 *Tom Noeding*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5422-24 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Tom Noeding ist Senior Social Media Consultant bei einer Social Media Strategieberatung für den B2B-Bereich und bringt viele Jahre Berufserfahrung in der Community- und Online-Kommunikation mit. Er unterrichtet mit viel Freude in verschiedenen Bildungseinrichtungen und teilt sein breit gefächertes Know-how.

Online: Community Management

Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der ‚Community' (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen (Shitstorms).
Inhalte:

- Was bedeutet Community? – Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Angesprochen sind Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Social Media Manager, Online Marketing Manager, angehende Community Manager und Medienschaffende.
Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen.

5425-20 BU *Stefan Evertz; Vivian Pein*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
Online; € 320

Einfach erklärt: Künstliche Intelligenz und Social Media

Als „gelernter" Journalist habe ich früh mitbekommen, wie tiefgreifend Soziale Netzwerke die Kommunikation revolutionieren.
Mittlerweile ist Künstliche Intelligenz das dominante Thema. Heute helfe ich den Unternehmen der ganzen Region beim Optimieren ihrer öffentlichen Darstellung. Zudem bin ich KI-Erklärer und gebe bundesweit Social Media-, PR- und Textworkshops für Führungskräfte und Medienprofis.
Warum ich Kurse für die VHS anbiete? Ich bin begeistert von der Idee der Volkshochschulen. Gerne möchte ich dazu beitragen, dass das Medienwissen der großen Wirtschaftsunternehmen auch für die Allgemeinheit zugänglich ist, bezahlbar für Existenzgründer, Arbeiter, Angestellte, Vereine und Verbände.

Armin Gemmer

Recht

Online: Künstliche Intelligenz & Recht

NEU im Programm

Die Berührungsfelder von KI Technologie und Recht ist mannigfaltig. Aber was zeichnet die KI Technologie aus? Wie werden mittels dieser Werke (u.a. Texte, Bilder, Musik) erschaffen und wie ist all das, was dann als Ergebnis vorliegt, rechtlich zu bewerten? Anhand diverser Praxis-Beispiele erhalten Sie einen Überblick zum aktuellen Stand des Einsatzes von KI in den Bereichen Wirtschaft, Arbeitswelt,

Kunst und Kultur. Ausführungen zu den zugehörigen Rechtsfragen sowie Überlegungen zu Manipulation und Erhalt kultureller Vielfalt runden das Themenfeld ab. Die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Fragestellungen einzubringen.

Inhalte:
- KI und kreative Prozesse, Anwendungsfelder
- Urheberrecht und KI-generierte Werke
- Datenschutz und KI, Persönlichkeitsrechte
- Fragen von Haftung, geistigem Eigentum, Verwertbarkeiten, aktuelle Entwicklungen, Diskussionsstand

5426-20 *Christian Korte*
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **05. Nov., 1x**
Online; € 35

Online: Rechtliche Grundlagen für Social Media

Wer das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke nutzt, muss die Rechtsgrundlage dazu kennen und beachten. In diesem Kurs lernen Sie anhand der aktuellen Gesetzeslage nicht nur kennen, was bei der Nutzung Materialien Dritter erlaubt ist und wo der Schutz persönlicher Daten Ihnen Grenzen aufzeigt, sondern auch was Sie im Fall einer Abmahnung tun können.

Inhalte:
- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen, Persönlichkeitsrechte
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

Christian Korte M.A.
ist Rechtsanwalt und Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

5427-20 *Christian Korte*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
Online; € 70

Online: Bildrechte im Internet

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Schnappschüsse mit Anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Familie und Bekannten in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies wird anhand konkreter Beispielen im Kurs erarbeitet.

Inhalte:
- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media-Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzer:innen und Berufsfotografen:innen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

5429-20 *Sabine Pallaske*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Jan., 1x**
Online; € 25

Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

KI-Prompting mit ChatGPT & Co.

Texterstellung für Web-Inhalte, Social Media und andere Einsatzbereiche

NEU im Programm

In diesem Wochenendseminar lernen Sie, mithilfe von ChatGPT hochwertige Texte zu schreiben, zu vervollständigen, zu extrahieren und zusammenzufassen. Können wir der Technik trauen? Wo lauern Fallen und Stolpersteine? Unsere praktischen Übungen umfassen das Verfassen von Social Media-Beiträgen, überzeugenden Blog- und Werbetexten sowie die Entwicklung von Konzepten und Redaktionsplänen. Selbstverständlich werden wir auch kostenlose und kostenpflichtige Alternativen wie Bing Copilot und Gemini kennenlernen.

5434-20 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. – 03. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Professionell texten mit ChatGPT & Co.

NEU im Programm

Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell Texte erstellen, vervollständigen, extrahieren oder zusammenfassen. Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen? Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok.
Im Bildungsurlaub und verfassen wir zudem Artikel, Slogans, Blog- und Werbetexte, üben uns an langen Inhalten für Bücher und erstellen Konzepte, Drehbücher und Redaktionspläne.

5435-20 Nord BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

5435-22 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
Online; € 300

Hybrid: Content-Produktion für Social Media

Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können?
Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. KI-gestützte Werkzeuge unterstützen Sie dabei, Ihre Instagram Reels oder YouTube-Tutorial gut aussehen zu lassen. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5436-20 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Online: Design mit Canva

Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Getreu dem Motto ‚Content is King' brauchen Sie kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva können Sie in kürzester Zeit ansprechende Inhalte erstellen – auch wenn Sie kein:e Design-Experte:in sind. In diesem Kurs lernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Zur App sowie zu den integrierten KI-Tools erhalten Sie eine kurze Einführung. Außerdem erhalten Sie Einblick in die kostenpflichtige Pro-Version.
Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

5437-20 *Maurice Jelinski*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Okt. + 30. Okt., 2x**
Online; € 70

Online: Social Media Posts mit dem Microsoft Designer

Einführung in den kostenfreien KI-Bildgenerator mit vielen praktischen Übungen

Du nutzt Social Media und benötigst kontinuierlich neues Bildmaterial für deine Posts? Mit dem kostenfreien KI-Bildgenerator von Microsoft kannst du im Handumdrehen atemberaubende Bilder generieren und zu Grafiken weiterverarbeiten. Nutze die vielfältigen Stilvorlagen des KI-Tools, verleihe deinem Content den Wow-Effekt und steigere deine Reichweite.

Inhalte:
- Richtig Prompten: Wie beschreibe ich mein Wunschbild? – Format, Stil, Aussagekraft
- Hochwertige Posts ohne Designkenntnisse
- Rechtliche Aspekte, Grenzen und Vergleich mit andere Bild-KI-Tools

Im Kurs werden wir praktisch mit den Microsoft Designer an euren Projekten arbeiten.
Voraussetzung: Vorerfahrung mit Social Media – privat oder beruflich; idealerweise ein Microsoft-Benutzerkonto

5437-40 *Maurice Jelinski*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Dez. + 12. Dez., 2x**
Online; € 70

Online: Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

Informationen besser veranschaulichen, auch mit Online-Tools und MS Office

Es ist eine große Herausforderung im beruflichen Alltag, Daten so zu visualisieren, dass Zuschauende die Präsentation, die Facharbeit oder die Grafik in Social Media schnell verstehen. Der Kurs stellt zahlreiche Formen der Visualisierung vor und zeigt Möglichkeiten und Grenzen bei der Darstellung als ‚Grafiken' auf. Weiterhin schauen wir uns neben konkreten Beispielen (gerne auch aus dem Kreis der Teilnehmenden) auch ausgewählte (Online-)Werkzeuge an, die (teils kostenlos) bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:
- Möglichkeiten der Datenvisualisierung (neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen)?
- Alles auf einen Blick: Infografiken als Wissensspeicher
- Online-Tools zur Erstellung von Grafiken (z.T. in Echtzeit)
- Ausgewählte Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint

5438-20 *Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
29. Nov. + 30. Nov., 2x
Online; € 95

Stefan Evertz ist Berater für digitale Kommunikation und Tool-Lotse in Frankfurt. Er berät und begleitet Unternehmen/Organisationen rund um die Themen Digitale Strategie, Community Management, Social Media Monitoring und Events. Evertz bloggt regelmäßig im MonitoringMatcher.

Online: Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung und erste Schritte

Podcasts liegen im Trend. Niemand muss vor die Kamera und doch kann man eine enge Bindung zu den Hörerinnen und Hörern aufbauen. Aber wie werde ich Podcaster:in? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon,

Contentproduktion war nie einfacher

Täglich prasseln tausende mediale Inhalte auf uns ein – nur wenige bleiben im Gedächtnis. Wie man nachhaltig und effektiv mit Bild, Ton und Text Inhalte spannend präsentieren kann, ist eine der Fähigkeiten, die unabdingbar in unserer schnelllebigen Zeit sind.
Unsere Aufmerksamkeitsspanne sinkt – umso wichtiger ist es, aus der Masse der Social Media-Flut herauszustechen. Dazu braucht es keine komplizierten Grafikprogramme oder teures Equipment.
Um fesselnde Geschichten zu präsentieren, genügen benutzerfreundliche Apps und etwas, was wir nahezu immer bei uns haben: unser Smartphone. Ich durfte in den letzten Jahrzehnten zahlreiche Erfahrungen vor und hinter der Kamera sammeln und freue mich Sie an meinen Kenntnissen teilhaben zu lassen.
Es war nie einfacher anzufangen. Und mit ein wenig Anleitung gelingt der Einstieg in die Welt der Medienproduktion umso schneller.

Maurice Jelinski

ein wenig Know-How und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:
- Welche Formate gibt es und wie wird eine Podcast-Episode aufgebaut?
- Sprachaufnahmen, die gut klingen – technisches Equipment & mehr
- Wie wird aus der Sprachaufnahme ein Podcast? – Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Podcast veröffentlichen: Streaming-Plattformen, Podcast Hosting & wertvolle Tipps zur Vermarktung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5439-20 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov. + 20. Nov., 2x**
Online; € 70

Online: Mobile Reporting – Wie geht das?

NEU im Programm

Einführung und erste Schritte

Eine Woche nach Ihrem Event interessiert sich niemand mehr für die schönen Momente? Entdecken Sie die Macht des mobilen Reportings für Social Media! Erlernen Sie praktische Fähigkeiten zur Erstellung fesselnder Inhalte mit Ihrem Smartphone direkt von unterwegs aus. Erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Technik beeindruckende Videos, Fotos und Stories und Livestreams für verschiedene Plattformen erstellen können.

5440-20 *Thomas Niederhaus*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan., 1x**
Online; € 35

Hybrid: Content automatisiert mit KI-Tools erstellen

NEU im Programm

Im Workshop zur Content-Erstellung mit Künstlicher Intelligenz (KI) lernen Sie die verschiedenen KI-Tools für die Erstellung qualitativ hochwertiger Inhalte kennen und wie Sie diese erfolgreich einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Inhalte für KI-Tools vorbereiten, KI-Technologien für Texte, Grafiken und Videos einsetzen und KI-generierte Inhalte optimieren. In praktischen Übungen wenden Sie das Gelernte an und erhalten Feedback von anderen Teilnehmenden und der Kursleitung. Verbessern Sie Ihre Marketing-Strategie durch KI-basierte Content-Erstellung!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5441-20 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 140

5441-22 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 140

Thomas Niederhaus
ist Filmemacher, Fotograf und Technischer Multimedia Redakteur – d.h. er vermittelt audiovisuell komplexe Sachverhalte auf verständliche Weise. Außerdem ist er Dozent an der HTM Gießen und setzt Multimedia-Produktionen für Unternehmen und Verbände um.

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Online-Marketing

Sie möchten erfolgreich im Internet werben? Lernen Sie die Vielfalt des Online-Marketings kennen: Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Website ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Blogs bauen eine persönliche Beziehung auf und sind weit mehr als ein Onlinetagebuch. Über das E-Mail-Marketing verbessern Sie die Kundenbindung, mit Suchmaschinenoptimierung und Google Business erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit. In unseren Kursen bieten wir Profiwissen aus der Praxis und die Möglichkeit unter Anleitung am eigenen Webprojekt zu arbeiten.

Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen

NEU im Programm

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, ein Redaktionskonzept zu entwickeln, Websites redaktionell zu pflegen und mithilfe eines Redaktionsplans regelmäßig neue Inhalte zu entwickeln.

Inhalte:
- Grundlagen der Content-Strategie für Webinhalte
- Textwerkstatt, inkl. Suchmaschinenoptimierung/SEO
- Fotos und Videos fürs Web erstellen
- Inhalte für Newsletter und Social Media (z. B. Instagram oder LinkedIn) entwickeln
- Rechtliche Grundlagen für Webinhalte vom Urheberrecht bis zum Datenschutz
- Tools und Methoden für Webinhalte

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte, Einsatz von KI-Anwendungen, Umgang mit Fake News und Hasskommentaren).
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet, Kamera und Mikrofon für die Teilnahme via Zoom, Smartphone oder Digitalkamera für die Produktion von Bildern oder Videos

5450-20 BU *Katja Evertz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
Online; € 300

Online-Marketing für das eigene Projekt

Konzept und Planung für Website und/oder Social Media

Wir besprechen die Möglichkeiten für ein eigenes Projekt im Internet zu werben. Sie erfahren, wie Sie auf den unterschiedlichen Social Media Plattformen zu Ihrer Zielgruppe finden, was die Vorteile einer eigenen Website sind, mit welchen Techniken und Kosten die Website erstellt werden kann und wie Sie Ihre Website idealerweise strukturieren, um optimal in Suchmaschinen gefunden zu werden.

5451-20 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Online: Sichtbar werden auf Google Maps

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen der Eintrag bei Google Business Profile wichtiger als ihre eigene Website.
In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.
Inhalte:
- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google Business Profile
- Google-Konto und Inhaberschaft
- Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5452-20 *Thomas Niederhaus*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Nov., 1x**
Online; € 35

Hybrid: Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?
Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, aber auch für Fortgeschrittene im Bereich Webredaktion, -design und -programmierung.
Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5453-20 *Carolyn Krüger*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 70

WordPress

Online: Blogs und Websites mit WordPress

Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:
- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und ‚handgeschriebenen' Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5459-20 *Carolyn Krüger*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
Online; € 18

Hybrid: Erste Webseiten mit WordPress

Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste eigene Website zu erstellen. Zur Umsetzung nutzen wir WordPress – ein Tool, mit dem Sie ohne Programmierkenntnisse eine Website auf einfache Weise erstellen und verwalten können. Im Laufe des Kurses bauen Sie unter professioneller Anleitung Schritt für Schritt eine Basis-Website auf.
Inhalte:
- Allgemeine Grundkenntnisse zum Webseiten-Aufbau
- Webhoster, Internetdomain
- WordPress-Installation und Konfiguration
- WordPress Vorlagen (Themes) und Erweiterungen (Plug-ins)
- Erstellen von Seiten und Beiträgen
- Verwenden des Block-Editors zum Einfügen der Inhalte
- Texte, Bilder, Videos
- Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.
Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

5460-20 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Nov. – 28. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 195

WordPress I

Grundlagen

Sie möchten schnell und einfach eine Website erstellen? WordPress macht es möglich, denn es setzt keine Programmierkenntnisse voraus.
Im Kurs erstellen Sie eine Website lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie diese ins Internet übertragen können. Sie befüllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Weitere Themen sind: Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen sowie einfache Layout-Änderungen in den WordPress-Vorlagen (Themes). Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse im Erstellen von Webseiten, CSS- und HTML-Kenntnisse sind für die Anpassung des Layouts hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

5461-20 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5461-22 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 140

Hybrid: Webseiten mit WordPress erstellen

Entdecken Sie die Welt von WordPress! Von der Installation bis zur Gestaltung lernen Sie alles Notwendige: Inhalte, Menüs und Beiträge strukturieren, Themes und Plug-ins nutzen, Backup und Umzug der Website umsetzen. Auch Datensicherheit, Optimierung, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit werden behandelt.
Im Laufe des Kurses entwickeln Sie Ihre eigene Basis-Website. Sie bauen ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.
Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Für die Kursteilnahme im Online-Format sind zwei Bildschirme hilfreich.

5465-20 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

5465-22 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

Online: Neue Techniken in WordPress

Website-Editor und Block-Themes

NEU im Programm

Entdecken Sie den leistungsstarken Website-Editor von WordPress! Er ermöglicht den Zugriff auf das Seitenlayout in vielen Details. Die Konfiguration von Farben, Schrift, Abständen und Rändern erfolgt visuell – Programmierkenntnisse sind dazu nicht mehr nötig. Im Gegensatz zu kommerziellen Page Buildern setzt der Website-Editor den neuen Standard für WordPress-Seiten. Er ist in den aktuellen WordPress-Themes vorhanden und wird von einer wachsenden Zahl von Theme-Entwicklern verwendet.
Der Kurs bietet eine Einführung in den Website-Editor mit Konfiguration und praktischen Beispielen, das Aufsetzen eigener Template-Teile sowie die Verwendung unterschiedlicher Themes.
Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.
Voraussetzung: WordPress-Kenntnisse (eine eigene Website oder durch die Pflege einer bestehenden Website).

5466-20 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. + 30. Okt., 2x**
Online; € 70

Was bedeutet Hybrid?

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

Die Online-Teilnehmenden werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirminhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirminhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet, aktive Redner:innen werden hervorgehoben.

Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.

Online: WordPress II

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sie haben oder betreuen eine WordPress-Website? Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und WordPress-Probleme eigenständig lösen können? In diesem Kurs behandeln wir zentrale Aspekte und aktuelle Entwicklung von WordPress. Zusätzlich können Sie spezifische Fragen zu Ihrer eigenen Website klären.

- Themes: Designanpassungen mit CSS
- Wartung: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Theme- und Plug-in-Empfehlungen
- Neuerungen seit WordPress 6.2: Block-Editor, Site-Editor

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.
Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5467-20 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan. – 30. Jan., 4x**
Online; € 140

Carolyn Krüger ist Medienentwicklerin und Künstlerin. Sie unterrichtet das Erstellen von WordPress-Webseiten und deren Anpassung mit HTML und CSS. Neben der technischen Umsetzung gilt ihr besonderes Interesse der visuellen Gestaltung, dem Datenschutz und der Suchmaschinenoptimierung.

HTML, CSS und WordPress

Webseiten erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie ein in die Welt der Webgestaltung und lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen.
In diesem praxisorientierten Kurs werden Sie zunächst eine grundlegende Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS erstellen. Sie erhalten Einblicke in die Planung eines Webseiten-Projekts und lernen die Bearbeitung von Fotos, Grafiken und anderen Inhalten wie Animationen, Bildgalerien, Slideshows, Video und Audio kennen.
Dann nutzen Sie WordPress als Content-Management-System, um Ihre Website umzusetzen. Sie lernen, das Layout (WordPress-Themes) mittels HTML und CSS nach Ihren Wünschen anzupassen und mit Plug-ins die Funktionalität von WordPress zu erweitern. Darüber hinaus behandeln wir Themen wie Datensicherung, Webhosting und rechtliche Aspekte. Hinweise zum Marketing Ihrer Website runden den Kurs ab.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5470-20 West BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

5470-22 Nord BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

5470-24 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Webseiten gestalten und anpassen

HTML- und CSS-Grundlagen

Webseiten, die mit WordPress oder anderen Content-Management-Systemen erstellt wurden, bedürfen meist individueller Anpassungen. Dafür müssen Sie jedoch kein:e Programmierer:in sein, denn das gelingt über leicht erlernbare Eingriffe in den HTML- und CSS-Code.
Im Kurs erlernen Sie die notwendigen HTML- und CSS-Grundlagen und erhalten zusätzlich eine

Social Media Manager:in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat 2024/25

vhs.frankfurt.de/ SocialMedia Manager

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager:in" des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM vertritt als Berufsverband der Social Media-Professionals in Deutschland die Interessen von Community-/Social Media Managern, Social Media-Beratern und -Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die lernen möchten, sich selbst über Social Media zu vermarkten.

Online-Format

Der Online-Lehrgang besteht aus fünf Modulen mit fachlichem Inhalt plus einem Prüfungstraining (Gesamtumfang 74 Unterrichtseinheiten).

Die Online-Live-Termine finden auf der Videoplattform Zoom statt. Die Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung sind individuell zwischen den gemeinsamen Terminen auf der vhs.cloud zu bearbeiten. Die Bearbeitung der Aufgaben ist verpflichtender Bestandteil des Lehrgangs.

Online-Lehrgang, Kurs-Nr. 5445-05

- **Kickoff: Einführung und Überblick vhs.cloud, Ablauf, Aufgaben**
  03. Sep., Di 18.00 – 19.30 Uhr
- **Modul 1: Grundlagen Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild**
  21. + 22. Sep., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 2: Social Media Recht**
  12. + 13. Okt., Sa + So 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 3: Social Media Management Strategie, Content Produktion, Monitoring, Erfolgsmessung und Tools**
  02. + 03. Nov., Sa + So 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 4: Strategie-Entwicklung**
  07. Dez., Sa 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 5: Community Management Dialog, Krisenprävention und Influencer**
  08. Dez., So 10.00 – 17.00 Uhr
- **Prüfungstraining**
  11. Jan., Sa 10.00-17.00 Uhr

Vorbereitender Online-Kurs

Wenn Sie keine Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext haben, empfehlen wir Ihnen folgenden vorbereitenden Online-Kurs:

Social Media Crashkurs, Kurs-Nr. 5405-20
13. – 15. Sep., Fr 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa+ So 10.00 – 17.00 Uhr
Online-Kurs (Zoom); € 160

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext (u.a. Marketing, Öffentlichkeitsarbeit) oder Teilnahme an einem Social Media Crashkurs
- Bereitschaft zur eigenständigen Bearbeitung von Online-Aufgaben zwischen den Modulterminen

Kosten

€ 720 (Ratenzahlung möglich), Ermäßigungen ausgeschlossen

Lehrwerk

„Social Media Manager. Das Handbuch für Ausbildung und Beruf" von Vivian Pein, Rheinwerk Verlag, 5. Auflage 2024, ca. € 40.

Das Lehrwerk wird nicht von der VHS gestellt.

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zum Lehrgang ist ausschließlich nach einer vorherigen Beratung möglich.

Susanne Fränznick
Telefon: 069 212-38391
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Selma Saljic
Telefon: 069 212-37661
E-Mail: selma.saljic.vhs@stadt-frankfurt.de

Kostenfreie Infoveranstaltung

- **5444-04:** 23. Jan., Do 18.00 – 19.30 Uhr

Wir informieren Sie online über das BVCM-Zertifikat, die Prüfung und wie Sie sich anhand unseres Lehrgangs darauf vorbereiten können.

Anmeldung erforderlich.

BVCM-Prüfung

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/ Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/ (Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungstermin 25. Jan. 2025,
Sa 09.00 – 16.00 Uhr

Prüfungsgebühr € 499

Prüfungsort Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Veranstalter
Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung
Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:
bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung

BVCM
COMMUNITY MANAGEMENT SOCIAL MEDIA DIGITALE KOMMUNIKATION

Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Für eine beliebige Layout-Anpassung sind diese Kenntnisse unverzichtbar.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5485-20 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Typo3 und JavaScript

Online: Typo3
Eine Einführung für Redakteurinnen und Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System für Websites. Typo3-Redakteurinnen und Redakteure sind User:innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:
- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Hinweis: Die Schulung wird in einer Typo3-Umgebung – voraussichtlich Version 10 – umgesetzt.
Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5490-20 *Joachim Seiter*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Sep., 1x**
Online; € 70

Online: JavaScript
Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:
- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler und einiges mehr

Voraussetzungen: Sichere Computer- und Internetkenntnisse; HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

5490-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
Online; € 140

Programmieren, Robotik, KI

Programmieren

Programmiersprachen
Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln.
Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren mit C
Einführung

C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungs- und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Visual C#.net
Einführung

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows-Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache.

Inhalte:
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen
- Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung
- Graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

5504-24 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren in Java
Einführung

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalte u.a.:
- Grundlegende Sprachkonzepte
- Kontrollstrukturen
- Objektorientierte Programmierung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5506-24 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5506-26 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. – 03. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 260

Programmierung mit COBOL
Einführung

NEU im Programm

COBOL ist eine Programmiersprache aus den 1950er Jahren und erlebt derzeit eine Renaissance. Bis heute wird die Sprache vor allem bei der Programmierung kaufmännischer Anwendungen und in IT-Abteilungen verwendet. Der COBOL-Stil ist stark an die natürliche Sprache angelehnt. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Sprachelemente von COBOL und wie Programmentwürfe für einfache Problemstellungen in COBOL-Code umgesetzt werden können.

Inhalte:
- Die Installation einer Cobol Entwicklungsumgebung
- Programmstruktur und Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse

5507-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Programmieren in FORTRAN

NEU im Programm

Einführung

FORTRAN wurde primär für rechenintensive Anwendungen in Wissenschaft und Ingenieurwissenschaften entwickelt. Ausgereifte und bewährte Compiler und Bibliotheken ermöglichen es, Codes zu schreiben, die mit maximaler Performance ausgeführt werden. Wir bieten Ihnen eine strukturierte Einführung in die FORTRAN-Programmierung.

Inhalte:
- Die Installation einer FORTRAN Entwicklungsumgebung
- Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse

5508-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows PowerShell

Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.
Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Inhalte:
- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5509-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Internetprogrammierung mit PHP

Intensivkurs (Einführung)

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.
Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: u.a. Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank
Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und / oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Python-Programmierung

Einführung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Smartphone und Raspberry Pi) verfügbar.
Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.
Der Kurs wird als Bildungsurlaub, Wochenend-, Hybrid- und Abendkurs angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-26 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße/Online; € 260

5512-32 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5512-34 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Robotik

Roboterprogrammierung leicht gemacht

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran. Er lässt sich auch ohne Kenntnisse einer Programmiersprache programmieren. Wir lernen den Roboter systematisch kennen und programmieren ihn mit dem grafischen Werkzeug Choregraphe. Unsere Ideen testen wir zuerst mit der in Choregraphe enthaltenen Simulation und dann am echten Roboter. Choregraphe inkl. der Roboter-Simulation ist übrigens kostenlos verfügbar. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem aktuellen Stand und Trends der Robotik in der Gesellschaft.

Inhalte:
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Systematische Einführung in Choregraphe
- Boxen in Choregraphe: Sprechen, Bewegen, LEDs, Dialoge, Logik und komplexe Bewegungen (Timeline)
- Ereignisorientierung: NAO regiert auf seine Umwelt

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

5514-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran (United Robotics Group). Er läuft unter Linux und lässt sich u.a. mit Python frei programmieren. Wir arbeiten dabei mit der Programmierung über die Python-Boxen in Choregraphe. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit Chancen und Risiken der Robotik am Arbeitsplatz.

Inhalte:
- Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO
- Durchgängige Tests und Anpassungen der erstellten Programme für den NAO in der Simulation und mit dem echten Roboter
- Individuelle Abschlussprojekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und/ oder Linux

5515-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Roboterprogrammierung mit Python – Intensiv

Der Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit der Programmierung eines NAO mit Python haben und nun intensiver an Anwendungsprojekten arbeiten wollen. Und an alle, die fundierte Python Kenntnisse haben und eine ungewöhnliches Anwendungsfeld suchen. Die Praxis gestalten wir als Workshop.
Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit der zukünftigen Position humanoider Roboter in der Gesellschaft.

Inhalte:
- Kurze Wiederholung der wichtigsten Aspekte von Python
- Ausführliche Einführung in das Python-API des NAO
- Möglichkeiten und Grenzen der Python-Boxen in Choregraphe
- Einführung in die Python-Programmierung ohne Choregraphe
- Sensorik: Touch-Sensoren, Bumper und Sonar
- Komplexe Bewegungen
- High-Level Objekterkennung
- Low- und High-Level Spracherkennung

Voraussetzung: Fundierte Grundkenntnisse in Python

5516-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

Eine systematische Einführung

Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und erobern zunehmend auch unseren Alltag. Aber wie funktionieren KIs wirklich, was können sie und was können sie (noch) nicht? Was ist Maschinelles Lernen und Deep Learning?
Es erwartet Sie eine systematische Einführung in die Begriffe: Maschinelles Lernen, Deep Learning und KI. Dazu erkunden wir Mustererkennungs-KI, die direkt im Browser läuft. Natürlich werfen wir auch einen genauen Blick auf GPT, Dall-E, DeepL und Co.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema KI im Alltag: Warum muss ich eigentlich noch etwas selbst können, wenn es doch die KI für mich machen kann?

Inhalte:
- Definition von KI
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Beispiel-KI im Browser
- GPT, Dall-E, DeepL und Co.

Voraussetzungen: Keine

5517-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Sep. – 04. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Python intensiv

Numerisches Python, maschinelles Lernen (KI) mit dem PC und dem Raspi

Python ist eine zentrale Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, SciPy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab.
Nach der Installation der nötigen Module und einer Wiederholung der nötigen Python Basics anhand vieler Beispiele steigen wir systematisch in das wissenschaftliche Arbeiten mit numerischem Python ein. Als Abschlussprojekt schreiben wir einen kleinen Klassifikator (maschinelles Lernen / KI), trainieren und testen ihn. Wir arbeiten mit dem PC oder mit dem Raspberry Pi.
Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Big Data: Wer sammelt meine Daten wozu?

Inhalte:
- Installation unter Windows und / oder Raspberry Pi OS
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Matplotlib
- Numpy
- SciPy
- Pandas
- Scikit-learn
- Abschlussprojekt

Voraussetzungen: Fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows bzw. Raspberry Pi OS

5518-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I

vom Perceptron zum CNN

Aktuelle KIs basieren auf (tiefen) künstlichen neuronale Netzen. Wir lernen die Grundlagen des maschinellen Lernens und der KI mit einem selbst programmierten Perceptron kennen. Danach erstellen wir eigene CNNs (Convolutional Neural Networks) und arbeiten mit diesen.
Im gesellschaftspolitischen Teil geht es um KI in der Gesellschaft: Wie verändern KIs die politischen Verhältnisse? Wer kontrolliert sie?

Inhalte:
- Installation von Anaconda unter Windows
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Mathematische Grundlagen
- Programmierung, Training und Test eines Perceptrons
- Begriffe und Metriken: u.a. Strong vs. Weak KI, Supervised Learning, Unsupervised Learning, Reinforcement Learning, Genauigkeit, Präzision, Sensitivität
- CNNs mit SciKit-Learn, Tensorflow und Keras (Training und Erprobung)

Voraussetzungen: fundierte Grundkenntnisse in Python, Mathematik (Skalare und Vektoren und Matrizen, Funktionen und Abbildungen), Erfahrung mit Windows

5519-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II

NEU im Programm

Eigene und fremde Modelle verwenden

Das eigene Modell ist erstellt, trainiert, getestet und gespeichert. Aber wie geht es nun weiter? Wir erkunden, wie man eigene und fremde Machine-Learning-Modelle einsetzen kann und wie man sie in eine Anwendung integrieren kann.

Inhalte:
- Softwareinstallation: Conda und die benötigten Python-Module
- Wiederholung der wichtigsten Aspekte einiger Python-Module
- Numpy, Pandas, Matplotlib, Tensorflow und PyTorch
- Problematiken: Multithreading: CPython und der GIL und Treiber: Tensorflow und Windows
- Freie Modelle: Hugging Face
- Verwendung eigener und fremder Modelle: Speicherung, Einbindung, Datenaufbereitung
- Integration in eine Anwendung: Python-Anwendungen und andere Anwendungen

Voraussetzungen: fundierte Grundkenntnisse in Python, Mathematik (Skalare und Vektoren und Matrizen, Funktionen und Abbildungen), Erfahrung mit Windows

5520-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

ChatGPT erfolgreich nutzen

NEU im Programm

Einführung mit Anwendungsbeispielen aus Freizeit und Beruf

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen von ChatGPT kennen, sondern erhalten auch praktische Tipps und Tricks, die Ihnen bei der Formulierung von Prompts helfen können. Erfolgreiches Prompting mit ChatGPT bezieht sich auf die Kunst, präzise und effektive Anweisungen (Prompts) zu formulieren, um optimale Ergebnisse von der KI zu erzielen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit für praktische Beispiele und Übungen.

Inhalte:
- Funktionsweise von ChatGPT und anderen Chatbots
- ChatGPT und Copilot kennenlernen
- Nutzerkonto bei ChatGPT anlegen
- Einführung ins Prompting: Tipps & Tricks
- Anwendungsbeispiele für die Bereiche Freizeit, Studium und Beruf
- Fallstricke im Umgang mit ChatGPT
- Möglichkeiten der Plus-Version von ChatGPT

Gerne können Sie Anwendungsbeispiele für ChatGPT mitbringen.
Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse im Bereich ChatGPT

5522-22 *Biljana Varzic*
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

ChatGPT als täglicher Begleiter im Beruf und Privatleben

NEU im Programm

Einstieg

ChatGPT, entwickelt von OpenAI, ist ein revolutionäres Tool, das auf künstlicher Intelligenz basiert und vielseitig sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eingesetzt werden kann. Von der Erstellung von Texten über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Beantwortung spezifischer Fragen – ChatGPT kann als persönlicher Assistent fungieren und die Produktivität erheblich steigern.

Inhalte:
- Einführung in ChatGPT und dessen Funktionsweise
- Grundlegende Befehle und Anpassungsmöglichkeiten
- Erstellen und Optimieren von Texten mit ChatGPT
- Anwendungsszenarien von ChatGPT für Beruf und Alltag

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer. Bitte vor Kursbeginn bei ChatGPT anmelden oder eine E-Mail-Adresse für die Registrierung bereithalten.

5523-22 *Tom Noeding*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Fortgeschrittene Techniken mit ChatGPT und weitere KI-Tools

NEU im Programm

Aufbau

ChatGPT hat sich schnell als ein vielseitiges Tool etabliert, das sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich eine wertvolle Unterstützung bietet. Von der Beantwortung komplexer Fragen bis hin zur Generierung kreativer Inhalte kann ChatGPT Ihre Produktivität steigern und Ihnen neue Wege der Interaktion mit digitalen Inhalten eröffnen. Dieser Kurs vertieft Ihre Kenntnisse in der Nutzung von ChatGPT und stellt Ihnen alternative KI-Modelle sowie Tools vor, die Ihr Repertoire erweitern.

Inhalte:
- Fortgeschrittenes Prompting mit ChatGPT: Formulierung effektiver Anfragen
- Kennenlernen alternativer KI-Modelle wie Microsoft Copilot und Google Gemini
- Einsatz von KI-Tools zur Bildgenerierung und Onlinerecherche
- Praktische Anwendungsbeispiele und Übungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in ChatGPT, eigener ChatGPT-Account erforderlich

5524-22 *Tom Noeding*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

SQL

Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert.
Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.
Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5525-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Raspberry Pi

Einführung

Der Raspberry Pi ist ein scheckkartengroßer und preiswerter Computer, der wenig Strom verbraucht und für viele Aufgaben eingesetzt werden kann – bspw. für täglicher Arbeiten (u.a. Internet, Texte schreiben, Tabellenkalkulation), als Mediacenter, für Steuerungsaufgaben und für Serverfunktionalitäten im Hintergrund.

Inhalte:
- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux- oder Windows-Kenntnisse

5531-22 *Joachim Seiter*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Betriebssysteme, Netze

Windows 10/11

Administration Windows 10/11

Ziel des Kurses ist es, fortgeschrittene Windows-Nutzer:innen bei der Verwaltung von Rechnern mit Windows 10/11 zu unterstützen: z.B. bei der lokalen Benutzer-, Gruppen- und Datenträgerverwaltung oder bei der Einbindung in ein lokales Netzwerk/ Heimnetz.

Inhalte:
- Installation und Konfiguration
- Neue Benutzeroberfläche
- Netzwerkeinrichtung
- Freigaben und Zugriffsberechtigungen
- Fehlerdiagnose und Fehlerbehebung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

Microsoft 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielen in Microsoft 365 enthaltenen Anwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten für die neuen Arbeitsbedingungen in der Cloud. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten, zum Beispiel mit einer gemeinsamen Dateiverwaltung und dem Sharepoint-Server.

Inhalte:
- Die neue Art der Zusammenarbeit und ihre Vorteile
- OneDrive Online und im Explorer
- Microsoft 365-Gruppen
- Diverse Web-Apps: z.B. Sharepoint Online

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Mit Microsoft 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Inhalte:
- Was ist Microsoft 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-24 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Windows Server

Windows Server 2022

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer:innen anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Inhalte u.a.:
- Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst
- Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2022.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10/11

5535-22 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.
Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender:innen mehr und mehr zu der Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Inhalte:
- Desktops (Unity, Gnome, KDE)
- X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.)
- Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.)
- Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5547-22 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Einführung in das Ethical Hacking mit Kali Linux

Wir führen Sie in das Thema Ethical Hacking ein, mit besonderem Gewicht auf Ethical. Es werden verschiedene Linux-Distributionen vorgestellt, gefolgt von einigen Erläuterungen zum Hacking mit Windows und macOS.

Inhalte:
- Installation von Kali Linux in einer virtuellen Maschine (VirtualBox)
- Einführung in Kali Linux sowie Bedienung und Administration
- Die wichtigsten Tools für Ethical Hacking

- nmap, Nikto, gobuster, sslscan, Wireshark, ZAP Attack Proxy, AutoRecon, John the Ripper und hashcat, Umgang und Erstellung Wortlisten, searchsploit und Exploit-DB, Metasploit

5548-22 *Ulf Klose*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

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

Rhetorik, Kommunikation

Sprechbildung

Sprechbildung I

In diesem Kurs lernen Sie das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

5550-20 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

Der Ton macht die Musik (Sprechbildung II)

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies und lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

5550-22 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

Stimmstark im Business

So treffen Sie immer den richtigen Ton

NEU im Programm

Die Stimme ist ein kraftvolles Werkzeug im Beruf. Sie vermittelt Persönlichkeit, Autorität und Kompetenz. Eine klare und überzeugende Stimme hilft dabei, Meetings zu leiten, Präsentationen zu halten und Kunden zu überzeugen. Sie trägt zur erfolgreichen Kommunikation bei, sei es am Telefon, bei Verhandlungen oder bei öffentlichen Auftritten. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme gezielt einzusetzen, um berufliche Ziele zu erreichen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Themen:
- Grundlagen der Stimmtechnik: Atmung, Stimmgebung und Artikulation
- Verbesserung der Aussprache, Betonung und Melodie
- Stimmliche Präsenz und Ausdruckskraft
- Steigerung der Überzeugungskraft mithilfe der Stimme
- Stressbewältigung: Stimme und Stimmung im Einklang

5550-26 *Steffen Voigt*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, So, 09.00 – 13.30 Uhr,
11. Jan. + 12. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 74

Rhetorik

Rhetorik und Gesprächsführung I

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.
Ziel ist es, die „Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeiter:innengespräch den „richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-20 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
07. Sep. + 08. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

5551-22 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
18. Jan. + 19. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Rhetorik und Gesprächsführung II

Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:
- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-24 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
09. Nov. + 10. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:
- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegnen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

5552-20 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
01. Nov. + 02. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 96

Kommunikation

Online: Mit Fragen führen, anregen, ablenken und mehr

Welche Fragearten gibt es und wie setze ich sie gezielt ein? Welche Wirkung erziele ich damit bei meinen Gesprächspartnern und welche Fragen sollte ich vermeiden? Während dieses Seminars sensibilisieren Sie sich für die vielseitigen Fragearten, üben und reflektieren deren unterschiedlichen Wirkungsweisen im gemeinsamen Austausch und trainieren auch, wie Sie sich selbst bei unangenehmen Fragen behaupten können.

Themen:
- Fragearten und ihre Wirkung
- Intentionen in Gesprächen
- Fragen zur Steuerung des Gesprächsablaufs
- Wie Sie eher nicht fragen sollten
- Fragen für lernende Teams
- Fragen, die Sie sich selbst einmal stellen können

5553-20 *Sabina Ziegler*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Online; € 48

Online: Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

Methoden für die verbale Verteidigung

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf.
Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Trainingskurs, welche Methoden manipulative Menschen einsetzen und wie Sie sich im Berufs- und im Privatleben schlagfertig und pfiffig dagegen wehren können.

5554-20 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
Online; € 96

Dialogdynamo

Power-Up für Ihre Gesprächsführung

NEU im Programm

Im beruflichen Alltag sind Sie herausfordernden Gesprächen ausgesetzt – ob im Meeting, bei der Betreuung von Kunden oder bei der Gehaltsverhandlung mit Vorgesetzten. In diesen Situationen wollen Sie gekonnt agieren und reagieren. Zusätzlich ist es wichtig, in Kontakt mit Ihren Gesprächspartnern zu bleiben und die Beziehung zu gestalten. Um das zu erreichen, werden wir in diesem Kurs Ihre kommunikativen Fähigkeiten stärken. Wir betrachten dafür Inhaltliches und werfen einen Blick auf körpersprachliche Signale.

Themen:
- Grundlagen der Gesprächsführung
- Kunst des aktiven Zuhörens
- Strategien gegen Redeangst
- Steigerung Ihrer Überzeugungskraft
- Praktische Übungen und Feedback

5555-20 *Steffen Voigt*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, So, 09.00 – 13.30 Uhr,
21. Dez. + 22. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 74

Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Nicht immer sind es die vielgepriesenen sachlichen Argumente oder das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang vielmehr die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, genaue Wahrnehmung und Empathie, aber auch um ein gutes Timing und um einen virtuosen Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung geht.

Themen:
- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation

5556-20 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Design Thinking

Methoden kreativer Kommunikation

Mit Design Thinking können Sie Ideen entwickeln, Entscheidungen treffen und effektiv kommunizieren. Zwar wird Design Thinking meist zuallererst mit dem

agilen Projektmanagement in Verbindung gebracht, allerdings beschränken sich die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten dieses Ansatzes definitiv nicht nur auf den Businessbereich. Auch in unserem Alltag hat dieses Tool seinen festen Platz. Deshalb präsentieren wir Ihnen in diesem praxisorientierten Kurs eine ausgewählte Sammlung von Methoden des Design Thinkings, die Sie flexibel und individuell sowohl im Berufs- als auch im Privatleben einsetzen können.

5557-20 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Kompetent kommunizieren

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.
Mit Videofeedback

5558-20 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

Erfolgreich kommuniezieren mit ChatGPT und Menschen

Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz gewinnt die menschliche Kommunikation eine neue Bedeutung. Bei der Kommunikation mit ChatGPT gilt es, präzise Fragen und Aufgaben zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Doch oft haben wir Schwierigkeiten, genau diese Präzision auch in unseren Beziehungen zu unseren Kollegen umzusetzen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie erfolgreich aus einem völlig neuen Blickwinkel heraus kommunizieren können. Durch die Verfeinerung unserer Kommunikation – online wie offline – erhalten wir die Informationen und Reaktionen, die wir benötigen und wir können uns damit als Experten in unserem beruflichen Fachbereich zeitgemäß positionieren.

5559-20 *Hans Peter Joerg*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Faire Kommunikation

NEU im Programm

Werden Sie zum rhetorischen Cheerleader

In diesem Kurs zeigen Ihnen Methoden, mit denen Sie in Beruf und Alltag ohne Druck und Drohung andere von Ihrer Meinung überzeugen und dabei ausschließlich motivierend und ergebnisorientiert kommunizieren. Das schließt einen fairen und wertschätzenden Umgang auch bei schweren Meinungsverschiedenheiten mit ein.

Themen:
- Führen mit Fairness
- Prinzipien positiver Kommunikation
- Angemessenes „Nein"-sagen
- Unterbrechen von „Ja, aber"-Schleifen
- motivierendes Feedback

5560-20 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Kommunikationstraining für Frauen

Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonnter Smalltalk sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des Big Talks. Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, um auch eigene Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu reflektieren.

Themen:
- Einflüsse auf das Kommunikationsverhalten
- Grundlagen verbaler Kommunikation
- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
- Praxisteil mit Rollenspielen und Fallbeispielen
- Professionelle schriftliche Kommunikation

Ziel ist die Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.

5561-20 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

5561-22 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Wochenendkurs

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer `Recht hat`, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der `Wertschätzenden Kommunikation` (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:
- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten Kolleg:innen oder Chef:innen empathisch hören

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

5562-20 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen?
Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation" (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen.
Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5563-20 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5563-22 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5563-24 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Coaching für Einsteiger

Coaching als Beitrag in einer komplexer werdenden Arbeitswelt

In Deutschland steigt der Bedarf an Coaching stetig. Der Markt wächst jährlich um 10%. Coaching wird heute als gutes Mittel für die Lösung beruflicher und privater Probleme angesehen. Der wachsende Zuspruch von Coaching steht in engem Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Die Komplexität und Beschleunigung der Arbeitswelt hat die Anforderungen an den Einzelnen stark verändert. Es wird Eigen-verantwortlichkeit, Flexibilität und Teamfähigkeit erwartet. In diesem Bildungsurlaub wird den Teilnehmenden ein Einblick in die Grundlagen des Coachings vermittelt. Was ist Coaching – und was nicht? Wie wird eine gute Coaching-Beziehung gestaltet?
Grundlagen des systemischen Coachings. Schließlich werden die Auswirkungen von Coaching auf gutes Leben und Arbeitsprozesse untersucht.

5564-20 BU *Michael Siebel*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. Sep. – 06. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der ,,Wertschätzenden Kommunikation`` nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5565-20 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5565-22 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Neue Wege im Coaching

Coaching als Werkzeug der Persönlichkeits- und Personalentwicklung

Coaching spielt in der Personalentwicklung, bei der Bildung von Teams, aber auch bei der persönlichen Weiterentwicklung eine immer bedeutendere Rolle. Gleichzeitig wird der Coaching-Markt mit interessanten Methoden, wie dem New live design Coaching oder Hypnotalk bereichert. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Coaches und die, die es werden wollen. Sie erhalten dazu ein solides Grundwissen über Coaching, den Coaching-Prozess, aber auch über die Grundhaltung, die von einem Coach gefordert wird. Sie werden neuere Methoden kennen lernen, die Sie im Beruf, aber auch im Ehrenamt einsetzen können. All dies wollen wir auch in einen gesellschaftlichen Kontext stellen und uns dabei über das mögliche Erfordernis eines Coaching-Gesetzes, nach dem Vorbild anderer europäische Länder, austauschen.

5566-20 BU *Michael Siebel*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Selbstbewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem entsprechenden „Biss" im Job standhaft auftreten, oder lernen Ihre Gesprächspartner:innen im Business durch souveränes Auftreten für sich zu gewinnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch bei Gegenwind kommunizieren und auch unter Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem Kurs. Wir nutzen das Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA) um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Beziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem Feedback.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5567-20 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

Erfolgsfaktor Empathie im Beruf

Empathie und der professionelle Umgang mit Emotionen werden heute im Berufsleben immer wichtiger. Oft reicht es nicht mehr aus, nur auf der Sachebene zu kommunizieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie viel mehr Gelassenheit in Ihre Kommunikation einkehrt, wenn Sie die „Empathie" im Gepäck haben, mit der sie Ihr Gegenüber auf der Beziehungsebene erreichen. Wir lernen zuzuhören, um zu verstehen und nicht um zu antworten. Wir lernen präsent zu sein ohne Ratschläge zu geben. Wir lernen, auch im Konflikt herauszuhören, was hinter einem Angriff wirklich steht und unser Gegenüber souverän abzuholen. Mit praktischen Übungen zum Mitmachen und Tipps für eine gelungene Verbindung zu Ihren Mitmenschen, sowohl im Alltag als auch im Beruf.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5568-20 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

Diversitätssensibles Arbeiten

AGG und Antidiskriminierungsrecht

NEU im Programm

Vielfalt in der Arbeitswelt ist längst Realität. Dieser Kurs vermittelt Diversitätskompetenz, die theoretisches Wissen in adäquate Handlungen umwandelt. Dabei wird die Reflexion

multidimensionaler Perspektiven betont und durch interaktive Methoden gestärkt.Teilnehmer:innen erhalten fundierte Kenntnisse über das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) und das Antidiskriminierungsrecht sowie praxisnahe Einblicke für den Umgang mit Diskriminierungen. Der Kurs fördert ein vertieftes Verständnis für die rechtlichen Rahmenbedingungen und stärkt die Handlungssicherheit im Umgang mit Diskriminierung am Arbeitsplatz und in anderen Lebensbereichen.

5569-20 *Awa Yavari*
Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

5569-22 *Awa Yavari*
Do, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Der perfekte Pitch

Damit Sie keine zweite Chance für den ersten Eindruck benötigen

In diesem Kurs lernen und üben Sie, wie man sich selbst, sein Unternehmen oder ein Produkt in 30 Sekunden bis maximal 3 Minuten spannend vorstellt und gleich beim ersten Kennenlernen überzeugt. Beruflich und privat. Beim Vorstellungsgespräch und im Vertrieb. Dazu behandeln wir: den Elevator-Pitch, das gemeine „Gift / Gegengift" – Konzept, den frechen Bondschurken-Pitch, die 4-mat-Struktur, die überraschende Ad-hoc-Rede, den Cheerleader-Pitch und den „Beginne mit dem Warum" – Einstieg.

5570-20 *Edgar Achenbach*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Konfliktmanagement, Verhandeln

Deeskalationsmanagement

Jeder kennt brenzlige Momente, in denen Gespräche eskalieren oder gar in Handgreiflichkeiten münden. Vermeiden Sie gewalttätige Auseinandersetzungen durch wirkungsvolle verbale und nonverbale Kommunikation. Ob im Alltag, in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf der Straße oder im Lokal – lernen Sie, aufgeheizte Situationen zu beruhigen. Selbst in scheinbar ausweglosen Konflikten gibt es Notfallstrategien. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie selbstsicher auftreten, Grenzen setzt, Stimme und Körpersprache nutzen, um Eskalationsdynamiken rechtzeitig zu unterbinden.

Themen:

- Souveränes Auftreten und das Setzen von Grenzen
- Einsatz von Stimme und Körpersprache
- Mindset für Gefahrensituationen
- Deeskalationstechniken
- Analyse und Bewältigung von Gefahrensituationen

5571-20 *Steffen Voigt*
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Online: Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:

- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat- Strategie

5572-20 *Edgar Achenbach*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Okt. – 16. Okt., 4x**
Online; € 96

Basiskurs Mediation

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungs-verfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vornherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern
- Integration verschiedener Mediationsansätze

Zusatzkosten: € 5,00 (im Kurs zu zahlen)

5573-20 BU *Anita Heyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. Sep. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5573-22 BU *Anita Heyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Konflikte professionell lösen

Konflikte zeigen uns woran wir arbeiten müssen, um zu wachsen. In diesem Praxisworkshop lernen Sie sich und Ihre Konflikte von einer anderen Seite kennen.
Lernen Sie, wie Sie in Konfliktsituationen die richtigen Schritte machen, Strategien entwickeln und lösungsorientiert Ihre Konflikte bearbeiten. Unsere praxisorientierten Übungen, realistische Konfliktszenarien und Expertenfeedbacks helfen Ihnen, Ihre Handlungsmuster im Konflikt zu verstehen und Konflikte professionell zu bearbeiten. Bonus: lernen Sie ChatGPT als Mediations- und Kommunikationstool für Ihre Konfliktklärung kennen.

5574-20 *Jürgen Henrici*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Konsequent verhandeln

NEU im Programm

Zielorientiert, konsequent, offensiv und dennoch in einer Win-Win-Situation. Ohne Gesichtsverlust aus Verhandlungen zu gehen, ist das Ziel dieses Seminars.
Erleben Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen souverän agieren, Strategien entwickeln und durchsetzungsstark auftreten. Unsere praxisorientierten Übungen, realistische Verhandlungssimulationen und Expertenfeedbacks helfen Ihnen, das Maximum aus Ihrer Verhandlung für sich heraus zu holen. Gelangen Sie zu Win-Win-Lösungen – auch bei Gehaltsverhandlungen. Bonus: lernen Sie ChatGPT für ihr persönliches Verhandlungstraining zu nutzen.

5575-20 *Jürgen Henrici*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Sprache vor Publikum, Schlagfertigkeit

Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.
Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts"-Situationen durchspielen.

5583-20 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
05. Okt. + 06. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 74

5583-22 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
11. Jan. + 12. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 74

Online: English Pronunciation

Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir

gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-20 *Katharina Schaaf*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Jan. – 21. Jan., 3x**
Online; € 53

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5592-20 *Michael Gottaut*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Präsentieren, Train the Trainer

Erfolgreich präsentieren und souverän auftreten

In diesem praxisnahen Kurs meistern Sie klare Botschaften, gezielte Informationsauswahl und mitreißende Präsenz. Lernen Sie, Nervosität in Energie umzuwandeln, Stimme und Körper bewusst einzusetzen und auf der Bühne zu überzeugen. Mit praktischen Übungen, Feedback und realen Szenarien festigen Sie Ihr Können. Unabhängig von Vorerfahrung oder Beruf, heben Sie Ihr Reden und Auftreten auf ein neues Level. Erfolgreiche Präsentation und starke Präsenz sind hier garantiert.

Themen:

- Motivierendes, publikumsorientiertes Sprechen
- Optimale Planung kurzer und langer Reden
- Wirkungsvolle Einstiege und Abschlussworte
- Umgang mit Störungen und Unaufmerksamkeit
- Ausstrahlung, innere Haltung und Präsenz
- Richtiges Mindset für maximale Wirkung

5593-20 *Steffen Voigt*
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Train the Trainer

NEU im Programm

Damit Sie als Trainer:in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub eine praxisorientierte Kompletteinführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs, wichtige Elemente der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer:innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich ergänzen wir den theoretischen Input dabei durch mehrere Trainingssimulationen und geben auch der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen viel Platz.

5594-20 BU *Edgar Achenbach*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Sketchnotes & Co im Beruf

NEU im Programm

Entdecke deine Visualisierungs-skills

Durch eine Schritt für Schritt Anleitung lernen sie komplexe Inhalte leicht in ansprechende Bilder zu verwandeln. Somit werden sie ihre Ideen und Gedanken visuell zum Leben erwecken und mit ihrer kreativen Präsentation alle verblüffen. Das Präsentieren am Flipchart eignet sich hervorragend als interaktives Werkzeug für Meetings, Workshops oder Unterrichtsstunden. Die Teilnehmer werden dabei aktiv einbezogen, können ihre Ideen einbringen und hautnah miterleben, wie der Inhalt entsteht. Sollte die Technik einmal versagen, so können sie dennoch ihre Inhalte souverän und professionell mithilfe einfacher Symbole darstellen. Zudem erhalten alle Teilnehmer eine Grundausstattung an Stiften und einen Block.

Zusatzkosten: € 15 Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

5596-20 *Alexandra Dornhof*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

5596-22 *Alexandra Dornhof*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

NLP

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen (Tschaka-NLP), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie Aktives Zuhören und Paraphrasieren, Gewaltfreie Kommunikation und die Transaktionsanalyse.

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

5598-20 BU *Rainer Kreck*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5598-22 BU *Rainer Kreck*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:
- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-20 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5601-22 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-24 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

5601-26 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Führung und Kommunikation

Kommunikation, Präsenz, Taktik

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

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

5601-28 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

NEU im Programm

Ihre neue Rolle als Führungskraft erfordert es auch, teilweise unangenehme Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Wie gelingt der Spagat zwischen Ihrer neuen Führungsrolle und einem offenen Verhältnis mit ihren ehemaligen Kolleg:innen? Authentische Führung beginnt mit innerer Klarheit und glasklarer, selbstbewusster Kommunikation, die es ermöglicht, Sachverhalte mutig zu benennen und Probleme nicht zu beschönigen – denn falsche Harmonie kostet Kraft, Produktivität und nicht zuletzt Motivation. Wir üben uns in einer neuen Art der Wertschätzung des Gegenübers durch Präsenz und emotionale Kompetenz. Mit einem reich gefüllten Werkzeugkasten der wertschätzenden Kommunikation und Klarheit kehren Sie in Ihre neue Rolle zurück und überzeugen durch ihren individuellen, authentischen Führungsstil.

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

5601-30 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Führungskräftetraining für Einsteiger:innen

NEU im Programm

Entwickeln Sie effektive Führungsfähigkeiten, um Teams erfolgreich zu leiten. In praxisnahen Einheiten lernen Sie die Rollen in der Führungskette einzunehmen, Ziele zu erreichen und Motivationsmethoden einzusetzen. Wir vermitteln grundlegende Kenntnisse für einen gelungenen Einstieg in die Führungsrolle.
Durch praxisorientierte Übungen, spannende Führungszenarien und Expertenfeedback lernen Sie, Ihre Handlungsmuster im Bereich Führung zu verstehen und Ihre Führungsfähigkeiten zu verbessern.

5602-20 *Jürgen Henrici*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Debattieren

Positionen vertreten und andere überzeugen

Trainieren Sie die Kunst des überzeugenden Debattierens für den beruflichen Erfolg. Unser praxisorientiertes Seminar basiert auf der englischen Debattiertradition und vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Argumente zu finden und unter Zeitdruck aufzubereiten, sie in klare und anregende Sprache zu fassen, überzeugende Körpersprache einzusetzen und erfolgreich mit Widerständen umzugehen. Sie werden in vier Debatten-Wettkämpfen und vielen praktischen Übungen reichlich Gelegenheit haben, das gelernte anzuwenden. Damit verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für erfolgreiche Meetings, Verhandlungen und Diskussionen. Individuelles Feedback hilft Ihnen dabei. Denn andere zu überzeugen ist eine wichtige Kernkompetenz, egal ob im Management, in Parteien, Vereinen oder im privaten Alltag.

5604-20 *Dirk Engel*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Business Knigge

Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirche und Adel.

Themen:
- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik

- Dresscodes: Das passende Outfit/ branchenabhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrekte Anrede unter Beachtung der Hierarchien
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-20 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

5611-22 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:
- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-24 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

5611-26 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Business-Knigge 4.0 für Frauen

Outfit

Der erste Eindruck zählt! Die Art, wie ich mich kleide und wertschätze, sagt sehr viel über mich und meine Haltung und die Wertschätzung anderen gegenüber aus. Um zu verstehen, welche Business Dresscodes heute aktuell sind, geben wir Ihnen einen Überblick und zeigen Produkte, die zum Thema passen. Das Ziel ist es, Ihnen die verschiedenen Kleidungsstile näher zu bringen und die Individualität zu steigern, ohne dass Ihre Marke als Gesamtbild verliert.

Themen:
- Sieben Grundregeln für ein stilsicheres Outfit
- Grundregeln für ein souveränes Auftreten
- Die Orientierung: branchen- und unternehmensabhängige Regeln
- Business Outfit alle Regeln und Don'ts
- Dresscodes: Die gängigen Business-Dresscodes
- Tops und Flops der Dresscode-Arten
- Styling-Tipps und No-Go´s
- Farb- und Stil; Welcher Typ bin ich?

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Anschrift zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt zur individuellen Erstellung einer Farb-Stilkarte im Vorfeld Kontakt zu den Teilnehmerinnen auf.

5611-28 *Anja Rassmann*
Fr, 16.00 – 19.30 Uhr, Sa, 10.00 – 16.30 Uhr,
11. Okt. + 12. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 50

Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS)

Theorie:
- Literarische „Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (Im Restaurant)

Praxis:
- Die Auffindung des Tisches als „Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise"
- Dos & Don'ts zur „Nachspeise"

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. € 30–50.

5612-20 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jede/-r zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen:
- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-20 *Gabriele Endisch*
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

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

5623-20 ♀ BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Existenzgründung

Erfolgreich in die Selbständigkeit neben dem Job

NEU im Programm

Eine Idee für die Selbstständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum? Warum nicht die Geschäftsidee erst einmal nebenbei ausprobieren, klein anfangen und Ihre Selbstständigkeit nach und nach ausbauen? Starten Sie in die Teilzeit-Selbstständigkeit! Sie behalten Ihr festes Einkommen und gleichzeitig gehen Sie Ihrer Leidenschaft nach!

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Punkte Sie von der Idee bis zur Umsetzung beachten sollten. Sie erhalten Informationen zu folgenden Themenbereichen, die Sie für einen erfolgreichen Start benötigen:

- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Der Businessplan
- Finanzplanung
- Rechnungen und Steuern
- Versicherungen
- Marketing (analog und digital)
- Das Leben in der Selbstständigkeit – Zeitmanagement

5650-20 *Marianna Fischer*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-20 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
22. Nov. + 23. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 75

5653-22 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 30. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

5653-24 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
24. Jan. + 25. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien. Sie lernen, wie Sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-20 *Jan Neynaber*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

5658-22 *Jan Neynaber*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Finanzplanung und Kapitalanlagen

Wir leben aktuell in turbulenten Zeiten. Kriege, De-Globalisierung, Klimakrise, extrem hohe Staatsverschuldung, massive Geldentwertung. Wir erarbeiten gemeinsam, was das für konkrete Auswirkungen auf Ihr erspartes bzw. noch anzusparendes Vermögen hat. Wir arbeiten praxisnah und geben Ihnen viele Anregungen, wie sie von diesen Turbulenzen profitieren können.

5659-20 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5659-22 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen

Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

NEU im Programm

Sie erfahren die gesellschaftlichen Grundlagen der Finanzmärkte. Darauf aufbauend lernen sie die Herkunft solider Währungen, Anleihen, sicheren Goldes und stabiler Immobilien kennen. Für den Wertzuwachs sind Investitionen in Aktienfonds unumgänglich. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein Depot eröffnen. Anleger sehen sich einer doppelten Dynamik ausgesetzt, wenn sie investieren. Die Finanzmärkte schwanken und die eigene Stimmung schwankt, weil Emotionen eine große Rolle spielen. Daher ist es wichtig strategisch die passenden Aktienfondskombinationen auszusuchen. Sollte sich dann die eigene Meinung ändern, können taktisch angemessene Änderungen vorgenommen werden. Dadurch vermeiden Anleger Fehlgriffe und sind nicht nur an ein Finanzprodukt gebunden.

5660-20 BU *Jan Neynaber*
Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr,
30. Sep. – 02. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 170

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

NEU im Programm

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

BWL:
- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft.

VWL:
- Notwendigkeit des Wirtschaftens
- Bedürfnisse und Güter
- Grundlagen der Preisbildung
- Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens
- Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation *Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

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

5701-20 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

BWL für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Betriebswirtschaftslehre.

Themen:
- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- Betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft

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

5701-22 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger:innen

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger:innen unerlässlich. Sie erfahren, welche volkwirtschaftlichen Indikatoren wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:
- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

5701-24 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Buchführung für Kleinbetriebe

Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn 60.000 € nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben dies anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:
- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker

Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-20 *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Kaufmännisches Rechnen

NEU im Programm

Sie erhalten grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten, die Sie für das Lösen von Aufgaben im kaufmännischen Bereich benötigen. Neben einer Einführung werden in den Unterrichtseinheiten Beispiele, Sachaufgaben, Übungen und Anwendungen angeboten. Damit werden vorhandene Grundlagen vertieft und bilden so die Basis für komplexe weiterführende Anwendungen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Übungen und weiterführende Aufgaben per Internet als Lektionen abzurufen.

Themen:
- Zins- und Prozentrechnung
- Dreisatz
- Termumformungen
- Gleichungen
- kaufmännisches Kalkulieren

5704-20 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 06. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Kapitalertragsteuer für Privatanleger:innen

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger:innen ein wichtiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:
- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen
- Besonderheiten bei Warentermingeschäften

Bitte mitbringen: Taschenrechner

5708-20 *Rocco Zunic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

5709-22 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:
- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-24 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

5709-26 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-28 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

5709-30 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Anlagestrategien für Privatanleger:innen

NEU im Programm

Trotz einer hohen Produkt- und Analysekenntnis fällt es vielen Privatanlegern schwer, eigene Anlagestrategien für die Börse zu konzipieren. Sie erhalten einen allgemeinen Überblick über die wichtigsten Strategieansätze und die dazugehörigen relevanten Indikatoren und bekommen einen grundsätzlichen Einblick in die unterschiedlichen Zielsetzungen verschiedener Anlagestrategien. Vorkenntnisse in den Produktklassen Anleihen, Aktien und Optionen werden vorausgesetzt.

Inhalte:
- Income-Strategien
- Value-Strategien
- Growth-Strategien
- Absicherungsstrategien
- Direktionale Strategien

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

5710-22 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

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

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5712-20 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Einstieg ins Projektmanagement

NEU im Programm

Wir führen ein spannendes kleines Projekt durch, anhand dessen Sie die Bausteine des Projektmanagements kennen und anwenden lernen. Am Ende haben Sie alle wesentlichen Projektmanagement-Methoden angewendet und können deren Einfluss auf das Projekt einschätzen.

Inhalte:
- Initiierung
- SMART-Ziele
- Projektplanung, Risikoplan
- Aufgabenpakete
- Zeit- Ressourcenplanung
- Risikomanagement
- Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Motivation
- Controlling
- Changemanagement
- Qualitätskontrolle
- Projektabschluss
- Evaluierung und Lessons Learned
- Dokumentation und Berichterstattung
- Feiern von Erfolgen und Anerkennen von Beitragenden

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5719-22 *Jürgen Henrici*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Projekt- und Changemanagement

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an das Projektmanagement und die Prozessgestaltung, an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:
- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Change- und Risikomanagement

Zusatzkosten im Präsenzkurs: € 1,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5720-20 *Rüdiger Fecher*
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
27. Sep. + 28. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

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 BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Agile Ansätze im Projektmanagement

Am Beispiel von Prince2

NEU im Programm

Neben den klassischen und prädiktiven Projektmanagementmethoden hat sich seit geraumer Zeit der sogenannte agile Ansatz etabliert. Mit diesen Werten, seinen Prinzipien und Arbeitsweisen hebt sich der agile Ansatz erheblich von dem klassischen Projektmanagement ab. Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die Prince2 Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

Themen:
- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- Die Rolle der Kommunikation
- AgileTools
- Agile Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
- Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext

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

5721-22 BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Hybrides Projektmanagement

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

NEU im Programm

Sie erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen Sie, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der PM-Methode 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. Voraussetzungen: Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

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

5721-24 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

NEU im Programm

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle
(z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Sie lernen, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Neben der Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:
- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen- / Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)

Zusatzkosten: € 10,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen); Online: 5,00 Euro als Materialkosten in der Rechnung

5722-20 BU *Dr. Silvia Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5722-22 BU *Dr. Silvia Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
Online; € 280, Mat. Kosten € 5

Projekte planen mit MS-Project

Wir richten uns an Teilnehmer:innen, die mit der Planung von Projekten befasst sind und das Projekt professionell mit einem Software-Programm bearbeiten möchten. An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-20 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter:in, Lohnbuchhalter:in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen
Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de
oder im Internet: www.business-zertifikate.de

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister:innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger:innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II" und „Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter:in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

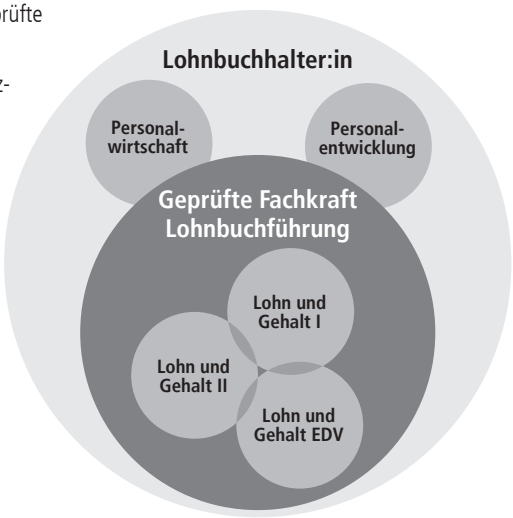
Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter:in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.



Xpert – Business – Buchhaltung

Xpert – Finanzbuchführung I

Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Es handelt sich hier um den ersten des aus drei Teilen bestehenden Buchführungslehrgangs. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:
- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5740-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Nov. – 14. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 25

Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware

Zertifikatslehrgang

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberoutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Finanzbuchhaltung I + II

5742-20 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. – 08. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung vorbereitet und üben in den Kontenrahmen (SKR), die bei der Prüfung benutzt werden müssen.
Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.
Weitere Informationen: Hans-Peter Matthias, Tel. 069 212-39996
Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

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

Finanzbuchführung I

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung vorbereitet und üben in den Kontenrahmen (SKR), die bei der Prüfung benutzt werden müssen.
Weitere Informationen: Tel. 069 212-39996
Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

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

5744-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan. – 30. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung

Zertifikatslehrgang

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Inhalte:
- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

5746-20 *Rocco Zunic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
18. Sep. – 06. Nov., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 25

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Kosten- und Leistungsrechnen

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung vorbereitet und üben prüfungszentriert die Inhalte der Prüfung.
Weitere Informationen: Tel. 069 212-39996
Voraussetzung: Kurs Xpert Kosten- und Leistungsrechnung

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

5746-22 *Rocco Zunic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Nov. – 20. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

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

5774-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleg:innen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

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

5774-22 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Das perfekte Büro

Officemanagement für Selbstständige und Freiberufler

Wenn Sie sich fragen, wie Sie die Ablageberge auf Ihrem Schreibtisch abbauen oder Störungen im Arbeitsablauf beseitigen können, ist es Zeit für ein paar Gedanken über Ihre Büroorganisation. Sie lernen, Zeitfresser zu finden, Abläufe zu optimieren sowie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Ablage mit einfachen Techniken effizient zu gestalten. Dieser Kurs ist als Workshop genau das, was Ihnen weiterhilft. Wir arbeiten mit MS-Office.

Themen:
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Büropraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- E-Mail Flut eindämmen mithilfe von MS-Outlook

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

5775-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-20 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Schriftverkehr und Schreibtechnik

Entdecken Sie die Kunst des effektiven Schreibens! Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre schriftlichen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und damit Ihre berufliche Entwicklung voranzutreiben. Darüber hinaus liegt der Focus auf dem Erlernen der 10-Finger-Schreibtechnik am PC.

Inhalte:
- 10-Finger-Schreiben
- klare und präzise Formulierungen
- Grammatik und Rechtschreibprüfung
- Strukturierung von Texten
- E-Mail-Kommunikation
- Geschäftsbriefe und Schriftverkehr
- Genderregeln der korrekten Ansprache
- Höfliche und respektvolle Kommunikation

5777-20 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger:innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.
Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5790-20 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-22 *Vivian Endisch-Kocyba*
Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,
02. Sep. – 07. Okt., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-24 *Vivian Endisch-Kocyba*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,
28. Okt. – 27. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I

Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?" und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind.
Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-20 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Bewerbungstraining II

Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-22 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:
- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

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

5803-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5803-22 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Online: Einstellungstestvorbereitung

Für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst

Wenn Sie genauer wissen wollen, was in dem Einstellungstest für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst der Branddirektion Frankfurt auf Sie zukommt, bieten wir Ihnen eine gute Gelegenheit, sich vorzubereiten. Wir vermitteln Ihnen die Geheimnisse der deutschen Rechtschreibung und machen Sie mit dem Zeitfaktor der Testverfahren vertraut. In Mathematik besprechen wir das Rechnen mit Größen, Dreisatz und Textaufgaben. Außerdem erhalten Sie Informationen zur persönlichen Vorbereitung auf Einstellungstests sowie zur Entwicklung individueller Teststrategien. Natürlich werden Ihre Fragen und Wünsche berücksichtigt. Sie erhalten Material, mit dem Sie auch zu Hause noch einmal in aller Ruhe den Stoff nacharbeiten können. Die Inhalte sind auf das Frankfurter Testverfahren zugeschnitten.

Beratung und Information:

Hans-Peter Matthias, Tel. 069 212-39996

Die Skripte werden vorab per Post verschickt.

5835-20 *Gabriele Endisch; Dieter Becker*
Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

Krisenvorsorge- und Brandschutzaufklärung

Für den Notfall gut gerüstet

Im Lebensumfeld der Bevölkerung können durch Brände oder Naturkatastrophen immer wieder Gefahrensituationen entstehen, die eine Bedrohung für Leben, Gesundheit und Eigentum darstellen. Daher ist es wichtig, dass die Bevölkerung über das notwendige Wissen verfügt und die Notfallkompetenz gestärkt wird. Gerade im häuslichen Bereich entstehen immer wieder Gefahrensituationen, die zu Bränden führen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diesen Gefahren vorbeugen und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um Unfälle zu vermeiden. Im Dialog machen wir auf Gefahrenquellen im eigenen Haushalt aufmerksam. Außerdem wird der praktische Umgang mit Feuerlöschsprays geübt und Ihre Fragen zum Brandschutz im Haushalt beantwortet. Ziel ist es, den Selbstschutz, die Selbsthilfe und die Notfallvorsorge zu stärken.

Ort: Brandschutz-, Katastrophenschutz- und Rettungsdienstzentrum (BKRZ); Feuerwehrstraße 1; 60435 Frankfurt a. M.

Treffpunkt: Vor der Mehrzweckhalle der Branddirektion (Feuerwehrstr. 3)

Veranstalter: Branddirektion, Sachrate Krisenvorsorge- und Brandschutzaufklärung

5836-20 *N.N.*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
Entgeltfrei

5836-22 *N.N.*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Entgeltfrei

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen), Kindertagespflegepersonen u.a.

Kontakt

Nedica Divac
Kindertageseinrichtungen, Grundschule
Telefon 069 212-38329
E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich
Kindertagespflege, Schule, Servicestelle Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung
Telefon 069 212-73677
E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

N.N.
Organisation
Telefon 069 212-30452

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder fordern Sie das Jahresprogamm 2024 für soziale und pädagogische Berufe an.

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Klitzeklein ganz groß!

Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

5861-03 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 5

Freude an früher Mathematik für Kinder

5880-04 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Lernen mit allen Sinnen

Neue Formen und Ansätze aus der Kunst-, Natur- und Kulturpädagogik

5889-04 *Anette Seelinger*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 4

Projektarbeit mit Kindern

NEU im Programm

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft freie Kitaträger Hessen e.V.

5889-05 *Anette Seelinger*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. + 05. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 5

Sprachreich

Sprachförderung bei mehrsprachigen Kindern

5889-07 *Christina Bach*
Di + Fr, 09.00 – 13.00 Uhr, 1x Fr, 09.00 – 16.00 Uhr **(am 29. Nov.)**
05., 08., 12., 15., 29. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 315, Mat. Kosten € 5

Literacy

Lese- und Schreibkompetenz entwickeln

5889-08 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06., 13., 27. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 3

Füreinander – Gegeneinander – Miteinander

Kompetenzerweiterung durch tanztherapeutische Selbsterfahrung

Diese Fortbildung ist BEP-zertifiziert

5901-03 *Ulrike Panhans*
Mo + Di + Do, 09.00 – 16.00 Uhr,
28. – 29. Okt. + 31. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 2

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher:innen

5903-07 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5904-10 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. + 08. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 4

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

5912-03 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Mehrgenerationenhaus; € 64

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

5916-02 *Ruth Eichhorn*
Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. – 04. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Musik im Hort

Cajon, Boomwhackers und Co.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M., im Mehrgenerationenhaus im Gallus statt.

5919-01 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Mehrgenerationenhaus; € 64

Schutz des Kindes

Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung
§ 8a SGB VIII

In Kooperation mit dem Stadtschulamt Frankfurt a.M.

5930-01 *Kursleiter:innen – Team*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 6

Kinder psychisch kranker Eltern

5933-02 *Joachim Heilmann*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Praxis

Elternarbeit – Lust oder Frust?

Wie die professionelle Zusammenarbeit mit Eltern gelingen kann

5955-09 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. + 06. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Meine Grenze, Deine Grenze!

5964-05 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Umgang mit schüchternen Kindern – „auffallend unauffällig"

NEU im Programm

5966-07 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90,
Mat. Kosten € 2

Rosa Tränen, hellblaue Wut?

NEU im Programm

Gefühle und Geschlechterrollen im Kita-Alltag

5967-01 *Berit Mohr*
Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **04. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 4

Ideen zu mehr Nachhaltigkeit im Kitaalltag

NEU im Programm

5967-09 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Mit Kindern philosophieren – Wie wollen wir leben?

NEU im Programm

5967-10 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Qualifizierung für Praxisanleiter:innen

von Erzieher:innen und Sozialarbeiter:innen

5976-07 *Dr. Ursula Pohl*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. + 02. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 6

Leitungskompetenzen

Kommunikation und Umgang mit Konflikten

5992-05 *Anette Seelinger*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. + 20. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

In diesem Programmbereich

- **lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an**
- **verbessern Sie Ihre Rechtschreibung und Grammatik**
- **erfahren Sie, wie Sie Texte überzeugend schreiben und Reden treffsicher formulieren**

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen, Schreiben 244

Rundgänge in einfacher Sprache..... 244

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen..... 246

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen und Schreiben von Anfang an

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen
Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Zum Lernen ist es nie zu spät! Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum (Wieder-)Erlernen und Erweitern von Lese- und Schreibkompetenzen ermutigen.
In kleinen Gruppen lernen Sie intensiv durch unsere Kursleitungen betreut. Denn wer lesen und schreiben kann, hat es leichter im Leben, kann selbstbestimmt handeln und besser am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben. Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Erstsprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

6005-50 *Kursleiter:innen – Team*
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Sep. – 14. Jan., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6005-51 *Sule Yüksel Aygün*
Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6005-52 *Kursleiter:innen – Team*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **11. Sep. – 17. Jan., 23x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-53 *Kursleiter:innen – Team*
Di + Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **10. Sep. – 23. Jan., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Ratenzahlung möglich

6005-59 Nord *Kursleiter:innen – Team*
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr,
02. Sep. – 11. Dez., 26x
Nordwestzentrum; € 120, Ratenzahlung möglich

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.

Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen.

Eine Lernberaterin steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-65 *Kursleiter:innen – Team*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr,
09. Sep. – 20. Jan., 26x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden vier gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt. Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.
In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt am Main.

6005-67 *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 14.30 – 16.45 Uhr, **03. Sep. – 19. Dez., 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Ratenzahlung möglich

Rundgänge in einfacher Sprache

Museum für Kommunikation – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Eine spannende Reise durch die Welt der Verständigung und des Austausches von Informationen. Wie war es früher, wie ist es heute und wie wird es in der Zukunft sein?
Von Postkutschen und weiten Wegen über Telefonzellen, Radio, Fernsehen bis hin zu Handys und der heutigen digitalen Welt – alles unter einem Dach. Und wie wird es in der Zukunft sein? Diese Reise wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

6005-82 *Ines Wilhelmi*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Frankfurts neue Altstadt – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Die 2017 fertig gebaute neue Altstadt im Herzen von Frankfurt hat kleine Gassen und malerische Einblicke. Die vielen Geschäfte, Cafés, Museen und Wohnungen können viele Geschichten über das alte und neue Frankfurt und ihre Bewohner erzählen. Wir schauen uns die ersten Spuren der Bewohnerinnen und Bewohner aus der Siedlung der Römer an. Auch sehen wir den Krönungsweg. Hier gingen die

deutschen Könige und Kaiser zu ihrer Krönung. Wir sehen das wunderschöne Haus „Goldenen Waage" und viele andere alte und neu gebaute Häuser auf dem Hühnermarkt. Es gibt viel Spannendes zu entdecken.
Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

6005-83 *Ines Wilhelmi*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Historisches Museum – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Wollen Sie wissen, wie es früher in Frankfurt ausgesehen hat? Tauchen Sie ein in die Welt von gestern. Wie lebten die Menschen früher in Frankfurt, vor 40, 80 oder 400 Jahren? Wie sah die Stadt früher aus? Was hatten die Menschen für Möbel? Was ist in der Zeit vor und nach dem 2. Weltkrieg im letzten Jahrhundert hier passiert? Hier kann man viel Interessantes erfahren.
Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

6005-84 *Ines Wilhelmi*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Marburg a.d. Lahn – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Kennen Sie die schöne malerische Stadt Marburg? Sie ist nur eine Zugstunde von Frankfurt entfernt.
Hier wandern wir auf den Spuren der Märchen der Gebrüder Grimm, finden Märchenfiguren und erzählen uns die Märchen. Wir schauen uns ein richtiges Schloss an und laufen durch die winkligen, alten und wunderschönen Gassen oberhalb des Flusses Lahn. Wir sehen und hören den Hahn zu jeder vollen Stunde auf dem Rathaus krähen, steigen die versteckten Treppen hinauf und hinab.
Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.
Ziehen Sie bitte bequeme Schuhe an, wir erkunden die Stadt zu Fuß.

Zusatzkosten: Bahnticket

6005-85 *Ines Wilhelmi*
Fr, 09.00 – 15.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt, Gleis 16 ; € 12

Deutsches Filmmuseum – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Im Museum beschäftigen wir uns mit der Geschichte des Films. Wann wurde der Film erfunden? Was gab es vor dem Film? Wie sehen wir Filme? Wie werden Filme heute gemacht? Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

6005-86 *Gabriele Endisch*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Museum für Kommunikation – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Kommunikation.
Gestern, heute, morgen.

Was bedeutet Kommunikation? Wir begeben uns auf eine Zeitreise von der Keilschrift bis heute. Die Geschichte beginnt vor Tausenden von Jahren. Sie ist noch lange nicht beendet. Eine spannende Entwicklung. Wir können Teil davon sein.
Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

6005-87 *Gabriele Endisch*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Vom Karmeliterkloster zum Frankfurter Krönungsweg

NEU im Programm

Rundgang in einfacher Sprache

Wir beginnen unseren Rundgang im Karmeliterkloster und bestaunen die schönen Wandbilder (Fresken) von Jörg Ratgeb. Dann begeben wir uns zu Fuß auf die Spuren der Könige und Kaiser, vorbei an der alten Nikolaikirche und besichtigen auch die Ausgrabungen unter der Altstadt.
Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.
Ziehen Sie bitte bequeme Schuhe an, denn wir erkunden die Stadt zu Fuß.

6005-88 *Gabriele Endisch*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Okt., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Anne-Frank-Haus – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Kommen Sie mit uns auf einen Spaziergang zum Anne-Frank- Haus. Entdecken Sie die Geschichte von Anne Frank und ihrer Familie, die während des Zweiten Weltkriegs versteckt lebten. Erfahren Sie mehr über ihr Leben und ihre Bedeutung für die Geschichte. Der Rundgang ist für alle geeignet, die mehr über Anne Frank erfahren möchten.
Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, € 16, vor Ort zu zahlen

6005-89 *Gabriele Endisch*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Okt., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Jüdisches Museum, Museumsufer – Rundgang in einfacher Sprache

NEU im Programm

Komm mit uns auf einen Spaziergang zum Jüdischen Museum in Frankfurt am Main, von der VHS, Sonnemannstraße in die Innenstadt. Entdecken Sie die Geschichte der jüdischen Gemeinschaft in Frankfurt und erfahren Sie mehr über jüdisches Leben damals und heute. Der Rundgang ist für alle geeignet, die mehr über die jüdische Kultur erfahren möchten.
Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, € 12/ermäßigt € 6, vor Ort zu zahlen

6005-90 *Gabriele Endisch*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **18. Okt., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung
Lebenshilfe e.V.
Telefon: 0176 144 983 10

Lesen und Schreiben

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

6099-53 *Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **30. Aug. – 20. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-54 *Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **30. Aug. – 20. Dez., 13x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Umgang mit Zahlen – Rechnen

Mit anschaulichem Material und spielerischen Methoden wird das Verständnis für Zahlen, Formen und Mengen erweitert. Dabei werden besonders die Grundrechenarten geübt, aber auch das genaue Hinschauen und Vergleichen, das Maßnehmen und das Auf- und Abrunden von Beträgen.

Bitte mitbringen: Lineal

6099-55 Nord *Dennis Bruns*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **21. Sep. – 09. Nov., 4x**
Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs
Volkshochschule
Frankfurt am Main

In unseren mehr als 170 Bildungsurlauben

- **reichen die Inhalte von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen**
- **die einwöchigen Kurse stehen auch „Nicht-Bildungsurlaubern" offen**
- **Sie finden die Bildungsurlaube auch in den einzelnen Programmbereichen – erkennbar am Symbol BU**

Bildungsurlaub

So kommen Sie zu Ihrem Bildungsurlaub.....248

Alle Angebote auf einen Blick.....248

Bildungsurlaub

Wir haben im Herbst/Winter 2024/25 mehr als 170 Bildungsurlaube im Programm.

So kommen Sie zu Ihrem Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird. Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter:innen, Heimarbeiter:innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter vhs.frankfurt.de heruntergeladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

September 2024

02. Sep. – 06. Sep.	English Week B2.1, 4205-72	Seite 148
	Film and Literature: How They Echo C1/C2, 4205-95	Seite 149
02. Sep. – 04. Sep.	Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen, Eine systematische Einführung, 5517-22	Seite 222
02. Sep. – 06. Sep.	Coaching für Einsteiger, Coaching als Beitrag in einer komplexer werdenden Arbeitswelt, 5564-20	Seite 228
09. Sep. – 13. Sep.	Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen, Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein, 1003-60	Seite 36
	Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch? Wie Social Media und Künstliche Intelligenz Meinung machen. 1803-02	Seite 48
	English Week B2.2, 4205-73	Seite 148
	Tschechische Woche A1, Teil 1, 4607-30	Seite 183
	Excel 2021 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-22	Seite 196
	Python-Programmierung, Einführung, 5512-32	Seite 221
	Basiskurs Mediation, 5573-20	Seite 229
16. Sep. – 20. Sep.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-56	Seite 42
	Fake Pictures in Theorie und Praxis, Fotografie und die Manipulation durch Bilder – Bildungsurlaub, 2406-12	Seite 81
	Arabische Woche A1, 4154-07	Seite 145

	British Week B2+, 4205-85	Seite 148
	Französische Woche A1, Teil 1, 4302-37	Seite 156
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-22	Seite 199
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-22	Seite 202
16. Sep. – 18. Sep.	Hybrid: Instagram fürs Business, Strategie und Content-Produktion, 5411-20	Seite 211
16. Sep. – 20. Sep.	Programmieren in Java, Einführung, 5506-22	Seite 220
	Python intensiv, Numerisches Python, maschinelles Lernen (KI) mit dem PC und dem Raspi, 5518-22	Seite 222
	Büroorganisation im Wandel der Zeit, 5776-20	Seite 239
23. Sep. – 27. Sep.	Von der Antike über Kant zur Moderne, Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten, 0910-50N	Seite 34
	Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft, Am Anfang war das Wir, 1803-04	Seite 49
	Russische Woche A2, Teil 2, 4480-17	Seite 175
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-22	Seite 196
	Hybrid: Photoshop I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5310-22	Seite 204
	Hybrid: Webseiten mit WordPress erstellen, 5465-20	Seite 217
	Einführung in das NLP, 5598-20	Seite 230
	Projekte erfolgreich durchführen, Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden, 5722-20	Seite 236
	Schriftverkehr und Schreibtechnik, 5777-20	Seite 239
30. Sep. – 02. Okt.	Effektives Social Media Management mit ChatGPT, KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte, 5422-20	Seite 213
	Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen, Nachhaltigkeit von soliden Investitionen, 5660-20	Seite 233

Oktober 2024

07. Okt. – 11. Okt.	Das gute Leben und der Tod: Kulturen der Endlichkeit, 1016-70	Seite 44
	Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt, Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen, 1803-06N	Seite 49
	Business English Week B1+, 4205-55N	Seite 148
	Französische Woche A1, Teil 2, 4302-38	Seite 157
	Spanische Woche A1.1, Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, 4502-14	Seite 179
	Access 2021 I, Intensivkurs Datenbank (Einstieg), 5180-22	Seite 200
	Social Media Marketing, Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz, 5420-20	Seite 212
	Roboterprogrammierung leicht gemacht, 5514-22	Seite 221
	Projekte erfolgreich durchführen, Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden, 5722-22	Seite 236
14. Okt. – 18. Okt.	Bildungsurlaub: Schreiben als Ressource, Eigene Stärken für Beruf und Alltag erkennen und nutzen, 2104-50	Seite 65
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft, 3185-51	Seite 107
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-24W	Seite 196
	Excel 2021 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-24	Seite 196
	Hybrid: InDesign I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5334-22	Seite 206
	Programmiersprachen, Einführung und Überblick, 5501-22	Seite 220
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance, 5565-20	Seite 228
	Erfolgreich führen, Bildungsurlaub für Frauen, 5601-20	Seite 231
	Projekte planen mit MS-Project, 5725-20	Seite 236
21. Okt. – 25. Okt.	Nachhaltige Entwicklung verstehen, Positive Veränderungen gestalten, 1803-20	Seite 50
	Englisch entspannt B1, Englisch und Yoga, 4205-46	Seite 148
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-22	Seite 202

21. Okt. – 24. Okt.	Word und Excel 2021, Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg), 5280-22	Seite 203
21. Okt. – 25. Okt.	Neue Wege im Coaching, Coaching als Werkzeug der Persönlichkeits- und Personalentwicklung, 5566-20	Seite 228
	Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft, 5601-30	Seite 231
	Projektmanagement, Projekte professionell planen und kontrollieren, 5721-20N	Seite 236
28. Okt. – 01. Nov.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-57	Seite 42
	Menschenrechte und Demokratie, 1803-08	Seite 49
	Italienische Woche A1.1, Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, 4402-58	Seite 162
	Russische Woche A1, Teil 2, 4480-14N	Seite 175
	Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv, Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet, 5015-20	Seite 191
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-24	Seite 199
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-24N	Seite 202
	Hybrid: Illustrator I + II, Intensivkurs Grafikdesign, 5345-22	Seite 207
	Webseiten erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress, 5470-20W	Seite 218
	Linux – Ubuntu, 5547-22	Seite 224
	Train the Trainer, 5594-20	Seite 230
	Souverän ans Ziel, Kommunikation, Grenzen, Embodiment, 5623-20	Seite 232

November 2024

04. Nov. – 08. Nov.	Französische Woche A2, Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden, 4302-39	Seite 157
	Russische Woche B1, Teil 1, 4480-19	Seite 175
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-26	Seite 196
	Affinity Photo I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5305-22	Seite 203
	Roboterprogrammierung mit Python, 5515-22	Seite 222
11. Nov. – 15. Nov.	Ich gehe fort, warum Menschen emigrieren, Globale Ursachen der Flucht und Migration, 1803-10N	Seite 49
	Bildungsurlaub: Kreatives Schreiben, Die Macht der Imagination, 2104-51	Seite 65
	Spanische Woche A1.2, Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden, 4502-15	Seite 179
	Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv, Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT, 5017-20	Seite 191
	Access 2021 II, Intensivkurs Datenbank (Aufbau), 5182-22	Seite 200
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source, Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape, 5351-22	Seite 208
	Professionell texten mit ChatGPT & Co., Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen, 5435-20N	Seite 214
	Internetprogrammierung mit PHP, Intensivkurs (Einführung), 5510-22	Seite 221
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-20	Seite 227
18. Nov. – 22. Nov.	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft, 3185-52	Seite 107
	Englische Woche C1.1, 4205-88N	Seite 148
	Französische Woche B1, 4302-40	Seite 157
	Persische Woche A1, 4468-03	Seite 172
	Excel 2021 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-26	Seite 196
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-26	Seite 202
	Lightroom Classic, Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung, 5316-22	Seite 205
	Online: Community Management, Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen, 5425-20	Seite 213
	Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen, 5450-20	Seite 216
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I, vom Perceptron zum CNN, 5519-22	Seite 222
	Basiskurs Mediation, 5573-22	Seite 229
20. Nov. – 22. Nov.	Online: Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung, Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen, 5320-22	Seite 206

25. Nov. – 29. Nov.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-58N	Seite 42
	Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen, Mit Theaterpädagogik und Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, 1010-77	Seite 43
	Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen, Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?, 1803-12	Seite 49
	Englische Woche C1.2, 4205-89N	Seite 149
	Italienische Woche A2, Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 80 Unterrichtsstunden, 4402-59	Seite 162
	Mundo hispanico B2+, 4502-16	Seite 179
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-28N	Seite 196
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV, Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau), 5170-22	Seite 199
	Hybrid: Affinity Publisher I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5331-22	Seite 206
	Social Media Marketing, Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz, 5420-22	Seite 212
	Microsoft 365, 5533-24	Seite 224
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance, 5565-22	Seite 228
	Hybrides Projektmanagement, Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen, 5721-24N	Seite 236

Dezember 2024

02. Dez. – 06. Dez.	Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?, 1803-14	Seite 49
	Business English Week B2, 4205-76N	Seite 148
	Französische Woche B2, 4302-41	Seite 157
	Hybrid: Daten erfassen, verwalten und auswerten, Vom Datenchaos zur Datenanalyse mit Microsoft Office, 5148-22	Seite 197
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-24	Seite 202
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe I, Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg), 5352-22	Seite 208
	Webseiten erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress, 5470-22N	Seite 218
	Visual C#.net, Einführung, 5504-24	Seite 220
	Erfolgreich führen, Bildungsurlaub für Frauen, 5601-22	Seite 231
02. Dez. – 07. Dez.	Englische Woche B1.1, 4205-35	Seite 148
09. Dez. – 13. Dez.	Englische Woche B1.2, 4205-42	Seite 148
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-26	Seite 199
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-28W	Seite 202
	Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021, Automatisierung von Routinearbeiten, 5283-22	Seite 203
	Hybrid: Photoshop I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5310-24	Seite 204
	Programmieren in Java, Einführung, 5506-24	Seite 220
09. Dez. – 11. Dez.	Hybrid: Instagram fürs Business, Strategie und Content-Produktion, 5411-22	Seite 211
16. Dez. – 20. Dez.	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf, 3135-52W	Seite 107
	Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung, Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation, 3137-50	Seite 107
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-30	Seite 196
	Excel 2021 III + Pivot, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5145-22	Seite 197
	Hybrid: BU Affinity Designer I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5341-22	Seite 207
	Hybrid: Webseiten mit WordPress erstellen, 5465-22	Seite 217
	Windows Server 2022, 5535-22	Seite 224
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-22	Seite 227
	BWL für Nicht-Kaufleute, 5701-22	Seite 234

Januar 2025

06. Jan. – 10. Jan.	Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung, Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation, 3137-51N	Seite 107
	Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates, Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt, 3145-52W	Seite 107
	Qigong, Entspannung, Beweglichkeit, Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft, 3170-52W	Seite 107
	Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv, Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet, 5015-22	Seite 191
	Hybrid: Content-Produktion für Social Media, – Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, 5436-20	Seite 214
13. Jan. – 17. Jan.	Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten, Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben bewusst begegnen, 3105-52	Seite 106
	Excel 2021 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-28N	Seite 196
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-30	Seite 202
	Hybrid: InDesign I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5334-24	Seite 206
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II, Eigene und fremde Modelle verwenden, 5520-22	Seite 223
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, 5701-20	Seite 234
20. Jan. – 24. Jan.	Gesund bleiben in Beruf und Alltag, Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, 3102-51	Seite 106
	Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv, Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT, 5017-22N	Seite 191
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-32	Seite 196
	Access 2021 I, Intensivkurs Datenbank (Einstieg), 5180-24	Seite 200
	Hybrid: Premiere Pro und After Effects, Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion, 5386-22	Seite 210
	Online: Professionell Texten mit ChatGPT & Co., Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen, 5435-22	Seite 214
	Python-Programmierung, Einführung, 5512-34	Seite 221
	Einführung in das NLP, 5598-22	Seite 230
	Führung und Kommunikation, Kommunikation, Präsenz, Taktik, 5601-28	Seite 231
27. Jan. – 31. Jan.	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-28	Seite 199
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-26	Seite 202
	Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity I, Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer, 5358-22	Seite 208
	Webseiten erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress, 5470-24	Seite 218
	Roboterprogrammierung mit Python – Intensiv, 5516-22	Seite 222
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-24	Seite 227
	Bilanzen lesen und verstehen, 5712-20	Seite 235
	Agile Ansätze im Projektmanagement, Am Beispiel von Prince2, 5721-22	Seite 236

DEMOKRATIE WERKSTATT

Frankfurt am Main

Demokratie für alle:
Aktiv in den Demokratiewerkstätten!

Sie haben Lust, sich für eine aktive demokratische Gesellschaft zu engagieren? Sie würden gerne in geschützter und lockerer Atmosphäre über gesellschaftspolitische Themen diskutieren? Sie wollen öffentliche Bildungsveranstaltungen für sich und andere mitorganisieren?

Dann kommen Sie zu einer unserer Demokratiewerkstätten!
Wir sind in Sossenheim, Riederwald, Gallus, im FC Gudesding und im Industriepark Höchst. Sprechen Sie uns gerne an!

Jana Freudenberger, *Projektkoordinatorin*
Tel. +49 (0)69 212 - 43304
E-Mail: jana.freudenberger.vhs@stadt-frankfurt.de

Infos unter:
vhs.frankfurt.de/
Demokratiewerkstatt

vhs
Volkshochschule
Frankfurt am Main

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen
im Rahmen des Weiterbildungspakts.

HESSEN

Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Aktuelle Informationen und das Programm der JVHS finden Sie auf www.jg-ffm.de

Jüdische Volkshochschule
Jüdische Gemeinde
Frankfurt/M

Herbst/Winter-Programm: 23. September 2024 bis 28. Februar 2025

Online-Anmeldung
Anmeldungen zu unserem Programm erfolgen über unsere Webseite www.jg-ffm.de

Anmeldung für Sprachkurse bis Mo, 23. Sep. 2024

Jüdische Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.
Jüdische Volkshochschule
Westendstraße 43
60325 Frankfurt am Main

Telefonische Sprechzeiten
Mo – Do 9.30 – 15.00 Uhr
Tel: 069-768036-170

E-Mail: volkshochschule@jg-ffm.de

Anmeldung für Gruppenführungen in der Westend-Synagoge
Anfragen zu Gruppenführungen in der Westend-Synagoge senden Sie bitte per E-Mail an Riwa Houdayer:
synagogenfuehrungen@jg-ffm.de

Anmeldung Newsletter: https://nl.jg-ffm.de/

Liebe Freund:innen der Jüdischen Volkshochschule,

seit jeher ist es uns ein Anliegen, die Sprachen, Kunst, Essenskulturen, Geschichten, Traditionen und Bräuche des Judentums für jeden und jede sichtbar, nahbar und erfahrbar zu gestalten. Ebenso wichtig ist es uns, den verschiedenen jüdischen Lebensrealitäten eine Stimme zu geben und so ein diverses Bild jüdischen Lebens zu zeichnen. Auch in diesem Herbst/Winterprogramm 2024 bieten wir Ihnen ein spannendes und wissensförderndes Lehr- und Kulturprogramm. Unser Sprachkursangebot umfasst neben Althebräisch, Modernes Hebräisch, Jiddisch auch Ladino. Aus verschiedenen Fachdisziplinen laden wir stets Expert:innen zu Workshops, Rundgängen, Führungen, Vorträgen und mehr ein. Im Rahmen unserer öffentlichen Führungen können Sie außerdem regelmäßig die Westend-Synagoge besuchen oder eine individuelle Gruppenführung buchen.

Gemeinsam mit dem Sportverein Makkabi Frankfurt haben wir außerdem ein kleines Sportangebot in unserem Programm vertreten.

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen!

Ihre Jüdische Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Info-Seiten

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten..... 256
Unterrichtsorte 259
Zu Gast in den Schulen..... 261
Informationen zur Anmeldung 262
Rahmenentgeltordnung..... 262
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 263
Betriebssatzung..... 265
Datenschutzbestimmungen..... 267
Feedback-Bogen..... 269
Anmeldeformular 271

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten

Betriebsleitung

Direktor
Danijel Dejanovic Tel. 069 212-38323

Büro der Betriebsleitung
Tugba Yilmaz Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Leitung
Olaf Schiel (Presse, Social Media) Tel. 069 212-48435

Publikationen und Werbung
Annette Remy Tel. 069 212-31165

Konzeption und strategische Weiterentwicklung
Daniela Schulte-Hatzmann Tel. 069 212-39822

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung
Svenia Knüttel Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining
Christine Göllner Tel. 069 212-39837
Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805

Studium Generale, Philosophie
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093
Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst- und Musikgeschichte, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimmbildung
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093
Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Tanz
Melanie Lutz Tel. 069 212-45031
Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473
Organisation
Corinna Geiß Tel. 069 212-38379

Nähen, Textiles Gestalten, Kunsthandwerk
Henrike Fuder Tel. 069 212-38076
Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805
Verena Lammert Tel. 069 212-41262
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814

Gesundheit

Gianna König Tel. 069 212-70572
Julia Shirtliff Tel. 069 212-45663
Melanie Lutz Tel. 069 212-45031
Eva Zimmermann Tel. 069 212-35453
Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814
Beate Henß Tel. 069 212-73686
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Daniela Lieske Tel. 069 212-37963
Organisation
Emine Demircan Tel. 069 212-75393
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Frankfurter Plattform 55+

Marco Mayer Tel. 069 212-73226
Organisation
Emine Demircan Tel. 069 212-75393

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein Tel. 069 212-44484
Organisation
Larissa El Aazouzi Tel. 069 212-44485

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung
Jan Pasternack Tel. 069 212-43174

Diversität und Zusammenleben

Diversitätskompetenz und rassismuskritische Bildung, gesellschaftliche Teilhabe und Ehrenamt, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667
Franziska Fandrich Tel. 069 212-71072
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
Britta Pohland Tel. 069 212-70313
N.N. Tel. 069 212-77140

Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Naturwissenschaften
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
N.N. Tel. 069 212-77140

Grundbildung, Besseres Deutsch

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining
Carina Lamberti Tel. 069 212-34380

Organisation
N.N. Tel. 069 212-30464
Annette Lück Tel. 069 212-39834
Britta Pohland Tel. 069 212-70313

Junge VHS

Lisa-Marie Diehl Tel. 069 212-35743
Dana Jochim Tel. 069 212-40611

Organisation
Annette Lück Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Sabine Imhof Tel. 069 212-45664

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Simon Merz Tel. 069 212-37656
Karoline Betz Tel: 069 212-46516

Organisation
Renate Milrath Tel. 069 212-37966

Arbeit und Beruf und Zentralstelle pädagogische Projekte und Beratung

Fachbereichsleitung
Dr. Arijana Neumann Tel. 069 212-73766

Computer, Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391
Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Wibke deHaan Tel. 096 212-39990
Selma Saljic Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996
Dr. Dennis Teschner Tel. 069 212-39239

Organisation
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713
Wibke deHaan Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation
N.N. Tel. 069 212-30452

Projekte

Susanne Bell Tel. 069 212-30606
Jana Freudenberger Tel. 069 212-43304
Christiane Jellonnek Tel. 069 212-75698
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677
Carola Rieckmann Tel. 069 212-48405

Organisation
Joscha Kristof Hekele Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Monica Rella Tel. 069 212-46703

Sprachen

Fachbereichsleitung
Ute Schlagehan Tel. 069 212-70075

Fremdsprachen

Englisch und slawische Sprachen
Dr. Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Italienisch und Spanisch
Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Französisch und weitere Sprachen
Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Organisation
Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968
Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Ewa Geck Tel. 069 212-39993
Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Roberta Robustelli Tel. 069 212-75405
Suna Schadow Tel. 069 212-48409
Barbara Sommer Tel. 069 212-42997
N.N. Tel. 069 212-39830

Beratung für Integrationskursteilnehmende
Silke Jungbluth Tel. 069 212-77365

Organisation

Teamleitung
Radostina Buneva Tel. 069 212-75821
Thomas Brühl Tel. 069 212-37041
Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326
Katharina Haber Tel. 069 212-73666
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Sandra Königstein Tel. 069 212-37663
Yasmina Ouassak Tel. 069 212-70088
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411
Sofia Pappa Tel. 069 212-73778
Annette Pfalz Tel. 069 212-39720
Gülhan Senol Tel. 069 212-73767

VHS-Zentrum Nord

Koordination
N.N. Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378
N.N. Tel. 068 212-77140

VHS-Zentrum West

Koordination
Gianna König Tel. 069 212-70572

Gesellschaft
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Kultur
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Organisation
Corinna Geiß Tel. 069 212-38379

Gesundheit
Gianna König Tel. 069 212-70572
Melanie Lutz Tel. 069 212-45031

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Sprachen
Anja Poller Tel. 069 212-38381

Organisation
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

Kundenservice

Kommissarische Abteilungsleitung
Jutta Rabe Tel. 069 212-39809

Stellvertr. Abteilungsleitung
N.N. Tel. 069 212-39810

Teamleitung Persönliche Anmeldung
Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700

Kundenberatung, Kundenbetreuung und Schnittstellenkoordination
Petra Obareti Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung
Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311
Zsuzsanna Varga Tel. 069 212-34291
Monika Pfeifer Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987
Gabriele Wörrlein Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung
Antje von Lipinski-Riechmann Tel. 069 212-38306

Projektmanagement
Wiebke N'Diaye Tel. 069 212-75750

Personalmanagement und Kursleiter-service

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824

Bewerbermanagement
Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

Personalservice
Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38337
Niculina Dumitrescu Tel. 069 212-38343
Maya Heyder Tel. 069 212-37962
Anna Mentzel Tel. 069 212-74377

Kursleiterservice
Katja Predikant Tel. 069 212-47507
Dionne Dinolfo Tel. 069 212-30455
Angelina Merker Tel. 069 212-75577
Karmela Milicevic Tel. 069 212-38314
Alice Cacuango Soto Tel. 069 212-71180

Allgemeine Verwaltung, Liegenschafts-management und Organisation

Martin Eckstein Tel. 069 212-37960

Kaufmännisches Liegenschaftsmanagement und Beschaffungswesen
Andreas Schneiker Tel. 069 212-38312
Eda Karayurt Tel. 069 212-38307
Brigitte Lux Tel. 069 212-38321

Operatives Liegenschaftsmanagement
Jürgen Roth Tel. 069 212-38394
Shahzad Malik Tel. 069 212-38339
Alexandra Götz (BiKuZ) Tel. 069-212 75160

Poststelle
Gabriele Fischer Tel. 069 212-38308
Ardeschir Nematzade Somesaraie Tel. 069 212-38308

Empfang
VHS Sonnemannstraße
Ardeschir Nematzade Somesaraie Tel. 069 212-38344

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Empfang Tel. 069 212-47147

VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße
Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

Organisationsentwicklung und IT

Leitung
Melanie Auert Tel. 069 212-38383

IT-Service
Marc Majunke Tel. 069 212-40059
Konrad Bartossek Tel. 069 212-48427
Alexander Burisch Tel. 069 212-47748
Anton Zitzer Tel. 069 212-30860
N.N. Tel. 069 212-46016

Organisationsentwicklung
Michael Kurby Tel. 069 212-39836

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer:innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Atelier Chunqing Huang
Domstraße 9, 60311 Frankfurt a. M.
U4 + U5 -> Dom/Römer
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 30,36 -> Börneplatz

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkweg *oder* Schwarzbachmühle

Atelier Rafi
Vilbeler Landstraße 36, 60386 Frankfurt a.M.
RB 54, 48, 59 → Frankfurt-Mainkur

B

Begegnungsstätten
Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Begegnungszentrum Riederwald,
  Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.
  U7 → Johanna-Tesch-Platz
- Nieder-Eschbach,
  Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt a.M.
  U2, 8 und 9, Bus 27 → Bonames Mitte
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Flörsheimer Str. 16, 60326 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Schwalbacher Straße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Rebstöcker Straße *oder*
  Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174,
  60431 Frankfurt a.M.
  U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
  U7 → Heerstraße
- Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
  Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte
- Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus M32 → Habsburgerallee

Berta-Jourdan-Schule
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bethmannschule
Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule
Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Westend

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

BiKuZ Sporthalle
Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V.
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Dr. Hoch's Konservatorium
Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

E

Elisabethenschule Pavillon D
Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord
Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur *oder* Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach
Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg *oder* Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Mariengemeinde
Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames
Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte *oder*
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach
An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

F

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
Musisches Zentrum im Garten
Adlerflychtstraße 8-14, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule

Fried-Lübbecke-Schule
Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Friedrich-Ebert-Schule
Arolser Str. 11 60389, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38, M43 → Eschweger Straße

Fürstenbergerschule
Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule), 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G – H

Glas-Atelier Happy Glas
Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 12, 19, 21 → Triftstraße

Gruneliusschule
Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gut Hausen
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof

Gutenbergschule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16+17 → Varrentrappstraße

Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

I – J

IGS Nordend
Hartmann-Ibach-Straße 54-58, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

IGS Süd
Textorstraße 104, 60596 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Holbein-Schule *oder*
Tram 15, 16, 19, U1–U3, U8 → Schwanthalerstraße

Internationales Familienzentrum Ostend
Ostendstraße 70–74, 60314 Frankfurt a.M.
S1–8, Tram 11, 14 → Ostenstraße

Institut Rummel
Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Königsteiner Straße

Julius-Leber-Schule
Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18, Bus 30+36 → Konstablerwache

K – L

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz
Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus
Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.
U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Ki.Bi.Z de-Neufville
de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Schopenhauer
Schopenhauerstr. 9, 60316 Frankfurt a.M.
U4, Bus 32 → Höhenstraße

KletterBar Offenbach (Kletterhalle)
Sprendlinger Landstr. 177 B, 63069 Offenbach
Bus 106A, 551 → Merianstraße

Klingerschule
Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.
(Eingang: Pfadfinderweg)
U1–U3, U8 → Dornbusch *oder*
Bus 34+64 → Platenstraße

Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.
Große Friedberger Straße 16-20, 60313 Frankfurt a.M.
S 1–8, U 4–7 → Konstabler Wache

M – N

Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

Michael-Ende-Schule Außenstelle
Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof *oder*
Bus 34 → Reifenberger Straße

Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

O – R

Paulinum an der Friedberger Warte
Valentin-Senger-Str. 136 a, 60389 Frankfurt a. M.
Tram 18, Bus 34 -> Friedberger Warte

Physikalischer Verein
Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte
oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praunheimer Werkstätten gemeinnützige GmbH
Christa-Maar-Str. 2, 60488 Frankfurt a.M.
U7, Bus M60 → Heerstraße

Praxis Löwengasse
Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule
Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78
→ Stresemannallee Bahnhof

Wir möchten allen Menschen Zugang zu unseren Lernangeboten bieten.
Dazu zählt u.a. auch eine möglichst barrierefreie Einrichtung unserer Lernorte.

Auf unserer Internetseite **vhs.frankfurt.de/Barrierefreiheit** finden Sie Wissenswertes rund um Anfahrt, Zugang, Aufzüge, Aufenthalt sowie Verpflegungsmöglichkeiten in unseren VHS-Zentren.

S

Schelmenburg
Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M.
Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

Schwarzburgschule
Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstraße)
U5 → Glauburgstraße *oder* Tram 12+18,
Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Stadthaus Frankfurt
Markt 1, 60311 Frankfurt a.M.
U4, 5, Tram 11,12, 14, 18, 22 → Römer

T – Z

Tagungshaus Kloster Höchst
Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Tanzstudio Ana Infanta
Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Glauburgstraße

VHS im stadtRAUMfrankfurt
Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.
S 3, 4, 5, 6, Tram 11, 14, 21 → Galluswarte

VHS Leipziger Straße
Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

VHS-Zentrum Nord
Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

VHS-Zentrum West
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Zen Dojo Frankfurt e.V.
Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor *oder*
S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter:innen und Teilnehmer:innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 263 vollständig abgedruckt.

Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung

- mit EC-Karte oder in bar bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 3 Tage nach Kursbeginn.).

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

Ermäßigung

(Stand: 1. Juli 2024. Die aktuelle Rahmenentgeltordnung finden Sie unter vhs.frankfurt.de)

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,
- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Bitte beachten Sie:
Demnächst tritt eine geänderte Rahmenentgeltordnung in Kraft. Geplant ist, dass die hier in Abschnitt 8 aufgeführten Ermäßigungen ab diesem Zeitpunkt unabhängig vom Hauptwohnsitz gewährt werden. Die aktuelle Rahmenentgeltordnung finden Sie unter vhs.frankfurt.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sowie Zahlungen mittels EC-Karte sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet. Bei einzelnen Veranstaltungen, insbesondere bei Bildungsurlauben, können abweichende Stornierungsfristen gelten und werden in diesem Fall gesondert ausgewiesen.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen. Bei einzelnen Veranstaltungen, insbesondere bei Bildungsurlauben, können abweichende Stornierungsfristen gelten und werden in diesem Fall gesondert ausgewiesen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der

besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

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

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
   a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
   b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
   c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.
   Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag".

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGlG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei
In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen
In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter:in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ **Anregung** ☐ **Beschwerde** ☐ **Vorschlag**

☐ betrifft Kurs: **Kursnummer** — **Halbjahr** — 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

Kundennummer (falls vorhanden)

☐ Frau ☐ Herr

Nachname/Familienname

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**
Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Annahme

Bearbeitung

Auswertung

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnahmeentgelts/ der Prüfungsgebühr bereit:

Kursnummer | Course number

Teilnehmer:in

Kundennummer | Customer number

☐ Frau | Mrs. ☐ Herr | Mr.

***Nachname/Familienname** | Surname/Family Name

***Vorname** | First Name

c/o (wohnhaft bei)

***Straße, Hausnummer** | Street, House No.

***PLZ** | Postcode

***Ort** | Town

Telefon | Telephone

Geburtsdatum | Date of birth

***E-Mail**

☐ Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich beantrage die Ermäßigung des Teilnahmeentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

☐ Frankfurt-Pass-Inhaber:in	**50%**
☐ Sozialhilfeempfänger:in, Arbeitslose:r	**50%**
☐ Schüler:in, Studierende:r, Auszubildende:r	**20%**
☐ Jugendleitercard-Inhaber:in	**20%**
☐ Ehrenamtscard-Inhaber:in	**20%**
☐ Schwerbehinderte:r (mind. 50%)	**20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.**

***Datum, Unterschrift Teilnehmer:in**
Date, Signature
✘

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

***Kreditinstitut** | Bank

***BIC/SWIFT**

***IBAN**
DE

☐ Abweichende:r Rechnungsempfänger:in oder Kontoinhaber:in

Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer:in und Kontoinhaber:in nicht identisch:
Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familienname, Vorname | Surname/Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House No.

PLZ | Postcode

Ort | Town

Dieses Mandat gilt für die/den genannte:n Teilnehmer:in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 00000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/ Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.**

***Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger:in oder Kontoinhaber:in**
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature
✘

*Pflichtfeld | **Siehe Rückseite | Stand: 08/2024

→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an**

Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung: **Ja** **Nein**

Frankfurt-Pass-Nr. **Datum/Unterschrift**

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften
Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnahmeentgelts/ der Prüfungsgebühr bereit:

Kursnummer | Course number

Teilnehmer:in

Kundennummer | Customer number

☐ Frau | Mrs. ☐ Herr | Mr.

***Nachname/Familienname** | Surname/Family Name

***Vorname** | First Name

c/o (wohnhaft bei)

***Straße, Hausnummer** | Street, House No.

***PLZ** | Postcode

***Ort** | Town

Telefon | Telephone

Geburtsdatum | Date of birth

***E-Mail**

☐ Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich beantrage die Ermäßigung des Teilnahmeentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

☐ Frankfurt-Pass-Inhaber:in	**50%**
☐ Sozialhilfeempfänger:in, Arbeitslose:r	**50%**
☐ Schüler:in, Studierende:r, Auszubildende:r	**20%**
☐ Jugendleitercard-Inhaber:in	**20%**
☐ Ehrenamtscard-Inhaber:in	**20%**
☐ Schwerbehinderte:r (mind. 50%)	**20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.**

***Datum, Unterschrift Teilnehmer:in**
Date, Signature
✘

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

***Kreditinstitut** | Bank

***BIC/SWIFT**

***IBAN**
DE

☐ Abweichende:r Rechnungsempfänger:in oder Kontoinhaber:in

Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer:in und Kontoinhaber:in nicht identisch:
Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familienname, Vorname | Surname/Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House No.

PLZ | Postcode

Ort | Town

Dieses Mandat gilt für die/den genannte:n Teilnehmer:in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 00000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/ Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.**

***Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger:in oder Kontoinhaber:in**
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature
✘

*Pflichtfeld | **Siehe Rückseite | Stand: 08/2024

→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an**

Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung: **Ja** **Nein**

Frankfurt-Pass-Nr. **Datum/Unterschrift**

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften
Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

KONTO. ONLINE. BEDINGUNGSLOS. GEBÜHRENFREI.

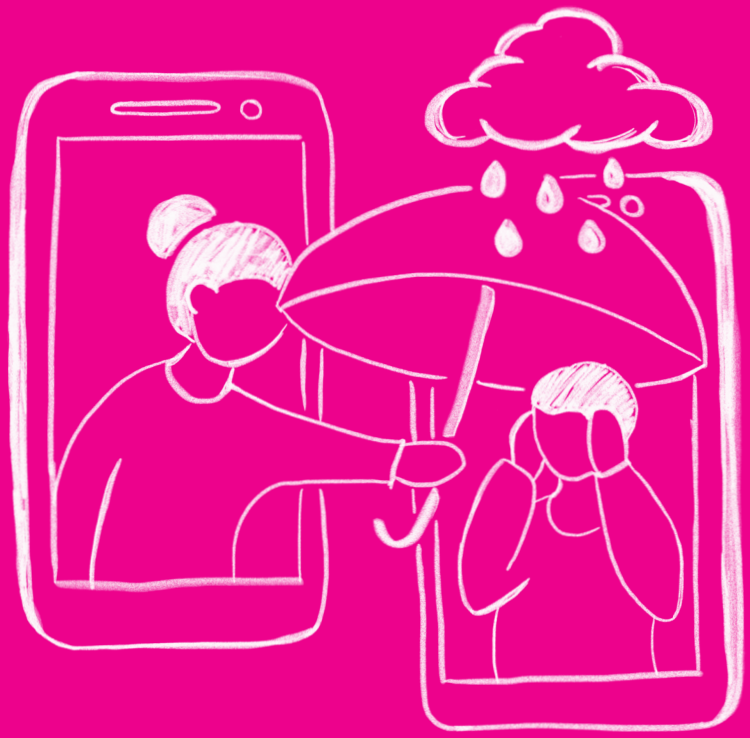
JETZT KONTO ERÖFFNEN ODER WECHSELN:
frankfurter-sparkasse.de/giro069nxt

VON 0 BIS 30 UNBESCHWERT.

°69 NXT Frankfurter Sparkasse 1822

Gemeinsam stärker!

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe zu einem sozialen, körperlichen oder seelischen Thema.



Beratungstelefon für Interessierte

069 55 94 44

Mo + Di: 10.00 – 14.00 Uhr & Do: 15.00 – 19.00 Uhr

service@selbsthilfe-frankfurt.net
selbsthilfe-frankfurt.net

Selbsthilfe e.V.

Der Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt wird finanziell gefördert vom Land Hessen (HMFG), vom Gesundheitsamt Frankfurt, vom Jugend- und Sozialamt Frankfurt sowie der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.