

Aktiv im Alter

VHS-Kurse für Senior:innen



Programm
Herbst/Winter 2024/25

Liebe Leser:in,

die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen in vielen Stadtteilen Frankfurts an. Hier können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennenlernen sowie Ihre Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit fördern. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

Viele ältere Teilnehmer:innen bevorzugen ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm **Aktiv im Alter** entgegen.

Entdecken Sie in unserer neuen Programm-Broschüre, mit über 220 Angeboten, die breite Palette von Lernmöglichkeiten und Aktivitäten. Unsere vielfältigen Kurse ermöglichen es, moderne Medien (wie Smartphones, Tablets und Computer) sicher zu bedienen, Körper und Geist zu trainieren und die eigene Kreativität zu entfalten. Es erwartet Sie ein umfangreiches Programm.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Übersicht mit allen weiteren Details.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags, tagsüber und meist wohnortnah statt.

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

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main

*„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt,
egal ob das mit zwanzig oder mit achtzig ist.“*

(Henry Ford)

Inhalt

Ansprechpartner:innen.....	5
Kursanmeldung und Information	6
VHS-Unterrichtsorte	77



Bewusst älter werden.....	9
----------------------------------	----------



Frankfurter Plattform 55+.....	19
---------------------------------------	-----------



Gedächtnistraining	20
---------------------------------	-----------



Kunst und Kultur.....	25
------------------------------	-----------



Gesundheit	30
-------------------------	-----------



Sprachen.....	41
----------------------	-----------



Computer und Internet.....	53
-----------------------------------	-----------



Mobilgeräte.....	65
-------------------------	-----------

Ansprechpartner:innen

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

Daniela Lieske

Telefon 069 212-37963

E-Mail daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation:

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

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

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

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

Für die Bereiche Cybercrime, Prävention Computer, Internet und Mobilgeräte

Marco Mayer

Telefon 069 212-73226

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

Organisation:

Emine Demircan

Telefon 069 212-75393

E-Mail emine.demircan.vhs@stadt-frankfurt.de

① Informationsblatt zur Veranstaltung, Bildungsurlaub,
TN = Teilnehmer:in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Kursanmeldung und Information

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

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

Persönlich

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten und zur Terminvereinbarung finden Sie im Internet unter

vhs.frankfurt.de/Anmeldung

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

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 am Main

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-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13.00 – 18.00 Uhr

Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 3 Tage nach Kursbeginn.).

Bitte beachten: 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 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.

Ummeldung

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

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

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

Abmeldung

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

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

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

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

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



Bewusst älter werden

Gönne Dich Dir Selbst

Selbstfürsorgend leben

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

7102-50 Nord Dr. Robyn Handel
Mi, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 25

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

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

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

7102-51 Norbert A. Büth
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
25. Okt. + 26. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 99

Biografiearbeit zum Übergang in den Ruhestand

Das Seminar unterstützt Menschen dabei, sich auf die nachberufliche Phase vorzubereiten und den Übergang in den Ruhestand aktiv und positiv zu gestalten. Wir bilanzieren mithilfe von kreativen Methoden gemeinsam das Berufsleben, schreiben über die Höhen und Tiefen, die Herausforderungen und Sternstunden, lassen los, was vergangen ist und nehmen mit, was stärkte und erfüllte. Im nächsten Schritt schauen wir nach den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen, die in der kommenden Lebensphase wichtig werden, und wie diese sinnvoll integriert werden können.

NEU im Programm

7102-52  Michaela Frölich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 27. Jan. – 31. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 230

Wertorientierte Biographiearbeit

Wir halten inne, um einen klaren und zugewandten Blick auf den reichen eigenen Lebensweg zu werfen: Die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende/einschneidende Erlebnisse. Mit Hilfe unterschiedlicher kreativer Zugänge wollen wir fragen: * Wie kann ich mein Leben verstehen? * Gibt es einen roten Faden? * Wo stehe ich jetzt? Und in die Potentiale blicken: * Was möchte noch gelebt werden? * Wofür möchte ich mich am liebsten einsetzen? * Wohin soll/möchte ich mich entwickeln? Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, Auseinandersetzung und Würdigung des bisherigen Lebens und den Blick nach vorne auf eine mögliche Zukunft.

NEU im Programm

7102-53 Dr. Robyn Handel

Mi, 14.00 – 17.00 Uhr, 20. Nov. + 04. Dez., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 42

Online: Autobiografisches Schreiben

Wendepunkte im Leben

Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Wie Sie dies anfangen – oder falls Sie bereits damit begonnen haben, fortsetzen können –

erfahren Sie in diesem Kompakt-Seminar. Sie finden einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählanreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten. Im Rückblick werden Sie mithilfe von Biografie-Arbeit wichtige Wendepunkte und Erfahrungsschätze bewusst wahrnehmen und eine erste Struktur für Ihre Memoiren erarbeiten. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Fragen und Anregungen, wie mögliche Schreibblockaden überwunden werden können, runden das Seminar ab. Inhalte: Kreatives Schreiben zu autobiografischen Themen, Biografiearbeit, Wendepunkte und Erfahrungsschätze, Formen autobiografischen Schreibens.

7102-55 Michaela Frölich

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, 23. Nov., 1x

Online; € 47

Aufräumen und Ausmisten

Nicht nur die Lebenserfahrung wird mit den Jahren immer mehr, auch die Dinge sammeln sich an, und oft ist das eine mit dem anderen eng verbunden. Manchmal kann es eng werden zwischen dem Material und den Erinnerungen. Daher geht es hier um die Fragen:

- Welche Bedeutung haben Dinge für uns?
- Wie können wir für uns Klarheit und Ordnung schaffen?
- Wie bewahren wir die Schätze unseres Lebens?

Dazu werden wir einen zugewandten Blick auf die Fülle der Dinge in unserem Leben werfen und lernen persönliche Aspekte einer liebevollen Reduzierung des Besitzstandes kennen. Wir reflektieren was uns wichtig ist und wie wir unseren Raum gestalten wollen.

7102-56 Dr. Robyn Handel

Mi, 14.00 – 18.00 Uhr, 15. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 25

Mit Demenz leben – mehr wissen, besser (be)handeln

29. Okt.: Was heißt es, einen Menschen mit Demenz zu begleiten?
Einführung, Kennenlernen der Teilnehmer:innen und Pflegesituation

NEU im Programm

05. Nov.: Medizinische Grundlagen (Symptome, Demenzformen, Diagnostik, Therapieansätze)
 12. Nov.: Menschen mit Demenz begleiten: Verständnis, Umgang, Kommunikation
 19. Nov.: Als Angehörige für sich selbst sorgen
 26. Nov.: Vorsorgevollmacht & Co
 03. Dez.: Pflegeversicherung – Welche Möglichkeiten und Leistungen kann ich nutzen? Worauf habe ich Anspruch?

7103-50 Hans und Ilse Breuer-Stiftung
 Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **29. Okt. – 03. Dez., 6x**
 VHS Sonnemannstraße; € 70

Gutes Hören

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

7104-51 Dr. Margarethe Wittmann
 Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
 VHS Sonnemannstraße; € 15

7104-52 Nord Dr. Margarethe Wittmann
 Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
 Nordwestzentrum; € 15

Älter werden – Fit bleiben

Älter werden wir alle! Aber wie wir altern, liegt zum großen Teil in unserer eigenen Hand. Lernen Sie altersgerechte und gesunde Ernährung kennen, finden Sie heraus, welcher Bewegungstyp Sie sind und erfahren Sie, worauf es sonst noch so ankommt in der zweiten Lebenshälfte.

NEU im Programm

Steigern Sie mit einem gesunden Lebensstil Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

7105-51 N.N.
 Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **25. Sep. – 16. Okt., 4x**
 VHS Sonnemannstraße; € 50

Ernährung

Die Ernährung spielt in unserem gesamten Leben eine wichtige Rolle. Je nach Alter und Lebensabschnitt sind hier Anpassungen nötig aufgrund unterschiedlicher Bedürfnisse des Körpers. Besonders im Alter wird es dabei immer schwieriger den Bedarf an Proteinen, Vitaminen und Nährstoffen zu decken. Eine Anpassung auf die Veränderungen des Körpers ist hier dringend nötig, um auch im höheren Alter noch gesund und fit bleiben zu können und Erkrankungen wie Osteoporose, Diabestes etc. möglichst gut vorbeugen zu können bzw. deren Verlauf zu verlangsamen.

Lernen Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers kennen und wie Sie mit Ihrer Ernährung den größtmöglichen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit erzielen können.

7105-53 Dr. Elena Vieten
 Mo, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Okt. – 21. Okt., 3x**
 VHS Sonnemannstraße; € 70

Achtsamkeit im Alter

Eine Reise zu innerem Frieden, bewusster Präsenz und einem tieferen Verständnis für das Leben. In diesem Kurs erlernen Sie neben Meditationstechniken, auch eine ganzheitliche Annäherung an Achtsamkeit, die Ihr Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen fördert. Sie erwerben in dem Kurs Werkzeuge für Stressmanagement, emotionale Intelligenz und Selbstfürsorge.

Wir tauchen gemeinsam in die Grundlagen der Achtsamkeit ein – vom Bewussten Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle bis hin zur Akzeptanz des eigenen Ich's. Neben praktischen Übungen wie einem Body-Scan, lernen Sie, wie Sie durch Selbstreflexion bewusst im Hier und Jetzt leben können. Dies wird zu einer lebensverän-

NEU im Programm

NEU im Programm

dernden Fähigkeit, die Stress reduziert und die Lebensqualität steigert.

7105-55 Annette Weizbauer

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Nov., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

7105-56 Annette Weizbauer

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **10. Jan. – 31. Jan., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

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

7107-51 Jan Neynaber

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **11. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 11

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? Dieser Vortrag informiert Sie zu folgenden Themen:

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

7107-53 Andreas Keßler

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 13

Der letzte Wille

Eine Einführung in erbrechtliche Fragestellungen

Haben Sie Ihren letzten Willen bereits festgehalten? In diesem Vortrag erwarten Sie Informationen rund um das Thema „Testament“:

- Wie bestimme ich rechtssicher meine Erben?
- Wie kann ich einzelne Gegenstände hinterlassen und welche sonstigen Bestimmungen kann ich treffen?
- Wer verwaltet meinen Nachlass und welche Formvorschriften muss ich beachten?
- Welche Beschränkung meiner Testierfreiheit besteht durch das Pflichtteilsrecht?
- Modernes Vererben – der digitale Nachlass
- Wie sichere ich meinen letzten Willen ab?

7107-55 Nord Andreas Keßler

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 13

Prävention und Cybercrime

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

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

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

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

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

7108-51 Nord Anette Barbara Lipp

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

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

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

7108-53 Jürgen Stierner

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Sicher im Internet Informationen über gängige Betrugsmaschen und Schutzmöglichkeiten

Moderne Informations- und Kommunikationstechnik (IuK) bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte. Gleichzeitig sind aber auch für Kriminelle neue Handlungsfelder und Tatbegehungsweisen entstanden. In diesem Vortrag erörtert Kriminalhauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen rund um das Thema „Cybercrime“. Es werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten, der Weg zur Anzeigenerstattung sowie verschiedene Hilfsangebote erläutert.

7109-50 Alexandra Roth

Polizeipräsidium Frankfurt am Main

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

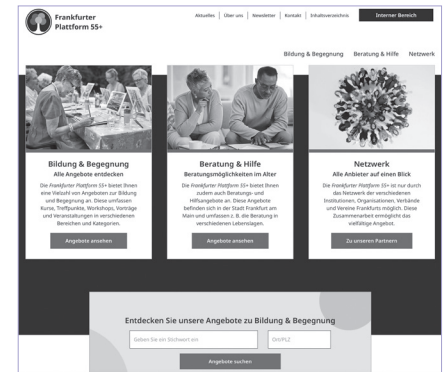
Wie schütze ich mich vor Trickbetrug am Telefon? Vortrag zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen

Dieser Vortrag, in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt, ist Teil der Vortragsreihe „Sicherheit in Frankfurt“ und liefert Antworten auf die Frage: Wie wappne ich mich vor Schockanrufen, dem Einzeltrick und falschen Polizeibeamten am Telefon? Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf erörtert auftretende Kriminalitätsphänomene sowie die Methoden der Betrüger:innen.

7109-52 Nord *Susanne Hippauf*
Polizeipräsidium Frankfurt am Main
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei



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

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Beachten Sie bitte auch unsere kostenfreien Präventionsvorträge im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden (16. – 29. Sep. 2024) ab Seite 72.



frankfurter-plattform-55plus.de

Information

Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226

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

Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining

Das merk ich mir!

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

7111-51 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Regelmäßiges Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie trainieren regelmäßig und in entspannter Atmosphäre Ihr Kurzzeitgedächtnis und lernen mit Hilfe kreativer Techniken, Ihre Merkfähigkeit zu steigern. Bewegungs-, Klatsch- und Fingerübungen sowie Informationen zu Ernährung und Trinkverhalten runden das Programm ab.

7111-52 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **12. Sep. – 31. Okt., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

7111-53 Petra Wagner
Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **01. Okt. – 12. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

7111-55 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **07. Okt. – 06. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-56 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. Okt. – 06. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-57 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 06. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-58 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **14. Nov. – 19. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Gedächtnistraining und Japankunde

Japan – oft bezeichnet als das „Land der aufgehenden Sonne“. An sechs Vormittagen haben Sie die Gelegenheit, ein Gefühl für dieses fremde Land mit seiner reichen Kultur zu bekommen. Und ganz nebenbei trainieren Sie Ihr Gehirn, indem Sie es mit neuem Wissen „füttern“. In entspannter Atmosphäre erzählt Ihnen die Kursleiterin etwas über Ihre Heimat: Land, Leute und Kultur. Spielerisch lernen Sie die ersten japanischen Zahlen, die im Bingo-Spiel eingeübt werden. Mit einfachen Papierfaltungen nach Anleitung (Origami), können Sie Ihr feinmotorisches Geschick und Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern. Das neu Gelernte wird in den Stunden regelmäßig wiederholt, so dass Sie es in Ihrem Langzeitgedächtnis abspeichern und auch später noch abrufen können.

7111-59 Yoko Hosoda
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Nov. – 17. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Forever clever: Gedächtnistraining für Alt und Jung

Für ältere Menschen und Jugendliche von 11–14 Jahren

Sie erhalten einen Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und erfahren, wie Sie Ihre geistige Fitness durch ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung unterstützen können. Im praktischen Teil lernen Sie Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften verbessern. Außerdem gibt es viele praktische Tipps und Anregungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, sowie einfache und kreative Merktechniken für Menschen jeden Alters. Alle Übungen sind leicht erlernbar, machen Spaß und lassen sich ohne großen Aufwand in Ihren Alltag integrieren. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, mit dem Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.

Alle Teilnehmer:innen bitte separat anmelden und das Alter des Jugendlichen angeben. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen Geschwisterkinder gratis teilnehmen.

7111-60 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7111-62 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22


Brainwalking Natur

Unterwegs im Stadtwald

„Brainwalking“ kann vereinfacht als „Gehirn-Spaziergang“ übersetzt werden und kombiniert Bewegungen in der Natur mit unterschiedlichen Denkübungen. Hierdurch wird Ihr Gehirn trainiert und je nach Übung, wird die Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Kreativität, Logik, Wortfindung, Orientierung, Reaktion oder das Gleichgewicht gefördert. Der Kurs möchte die Merkspanne und Verarbeitungsgeschwindigkeit im Gedächtnis verbessern. Die mäßige körperliche Beanspruchung regt zudem den Stoffwechsel an und versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff.

Wir treffen uns gemeinsam nahe des Parkplatzes Oberschweinstiege und werden ca. 4-6 km gehen. Einleitend und zwischendurch werden Bewegungs-, Sinnes- und Wahrnehmungsübungen erläutert und durchgeführt. Lernen Sie beim Gehen Methoden zur Merkfähigkeit, Konzentration und Kreativität kennen, spüren Sie, wie Ihr Gedächtnis spielerisch in Bewegung gerät.

Bitte kommen Sie in Sportschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

7111-70  Brigitte Hentschel
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Sep., 1x**
Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte Oberschweinstiege,
Oberschweinstiegschneise 65; € 20

Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalking

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Gemeinsam unternehmen wir einen „unvergesslichen“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen unter freiem Himmel. Denn Bewegung ist die einfachste Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie verbessern dadurch die körperliche Fitness und steigern gleichzeitig

Ihre geistige Leistungsfähigkeit. In den Laufpausen lernen Sie Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Ergänzend üben Sie sich in kreativen Merktechniken und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis effektiv trainieren und Ihre Konzentration kontinuierlich steigern können. Der Spaziergang ist auch für Untrainierte geeignet. Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht in den Räumen der VHS statt.

Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung, bequemen Laufschuhen und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

Unterwegs am Main mit Skylineblick

7111-71 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Bridge

Online: Grundkurs Freies Spielen

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

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits „Minibridge“ und „Reizungen im Bridge“ absolviert haben.

7111-84 Pia Neuhoff
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. Dez. – 27. Jan., 7x**
Online; € 60

Grundkurs: Reizung B

Folgekurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das „Bieten“ im Kampf um den Kontrakt vertieft.

7111-86 Pia Neuhoff
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **04. Dez. – 29. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Grundkurs: Freies Spielen

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

7111-89 Pia Neuhoff
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **04. Dez. – 29. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Scrabble

Scrabble schult das Gedächtnis, erhöht das Konzentrations- und Kombinationsvermögen sowie das taktische Geschick. Außerdem werden Kenntnisse der deutschen Sprache und der Grammatik vermittelt.

In dem Kurs werden die Grundregeln und Techniken des Spiels vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; lediglich Spaß am Spiel und an der deutschen Sprache sollte man mitbringen.

Wenn möglich sollen die Teilnehmer:innen ein Scrabble-Spiel mitbringen, es werden aber auch Spiele gestellt.

7111-90 Dieter Kästner

Mo, 10.00 – 12.00 Uhr, **02. Sep. – 30. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

7111-93 Dieter Kästner

Mo, 10.00 – 12.00 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

NEU im
Programm

Verpassen
Sie keine Neuigkeiten –
melden Sie sich für
den kostenlosen
VHS-Newsletter an:
**vhs.frankfurt.de/
Newsletter**



Kunst und Kultur

Märchen-Spaziergang im Botanischen Garten

In einer schönen Umgebung kann man ganz besonders gut in Geschichten eintauchen. Der Botanische Garten ist ein idealer Ort dafür.

Lassen Sie uns spazieren gehen – auf einer Bank Platz nehmen und ich erzähle Ihnen die Geschichte vom dankbaren Baum. Außerdem begegnen wir Kräuterhexen, Waldgeistern und Glücksblumen. Es wird ein märchenhafter Vormittag. Ich erwarte Sie am Eingang des botanischen Gartens, Siesmayer Str. 72.

7116-50 Gabriele Wolff-Starck

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Okt., 1x**

Treffpunkt: Botanischer Garten Siesmayerstr. 72; € 15

NEU im
Programm

Wenn Rotkäppchen den Bremer Stadtmusikanten begegnet ...

oder diese ein Schlager Festival aufmischen?

Märchen umschreiben und weiterentwickeln macht sehr, sehr viel Spaß. Denn wir alle haben zu diesen Geschichten Bilder im Kopf – wenn wir dann unsere Fantasie spielen lassen, kommen aufregende Dinge dabei raus. Wir wollen an diesem Vormittag Märchen schreiben. Ihre ganz eigene Geschichte ist dann vielleicht der Höhepunkt der nächsten Familienfeier, oder das Geschenk für eine Freundin.

7116-52 Gabriele Wolff-Starck

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

7116-53 Gabriele Wolff-Starck

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

NEU im
Programm

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte Die Romantik. Ein faszinierender Aufbruch ins Jetzt.

Die Romantik war kein Stil, sie war eine Weltanschauung, ein Weltgefühl, das uns bis heute prägt. Sie verbindet sich mit berühmten Malern, wie Caspar David Friedrich, Eugène Delacroix, Francisco Goya oder William Turner, um einige zu nennen. Der Traum, das Irrationale, die verklärte Ver-

gangenheit und Sehnsucht nach der Ferne, das individuelle Erleben, die tiefe Einsamkeit und Subjektivierung jeder Erfahrung, wie die Aufhebung jeglicher Grenzen, sind ihre Themen. Eine Reise, die hilft unsere Gegenwart mit neuem Blick zu erkennen, die Mut macht, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Welt zu gestalten.

7117-51 Astrid Dermutz
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Künstliche Intelligenz

Ist der Mensch ein Auslaufmodell?

NEU im Programm

Das digitale Leben: Risiken, Nebenwirkungen und Chancen. Künstliche Intelligenz nimmt Arbeit ab, ermöglicht Kontakte, erspart Wege und Zeit, hilft in medizinischer Diagnostik und anderen Bereichen. Dennoch, trotz ausgefeilten Schreibprogrammen, Alexa, Siri und Facebook ist Einsamkeit in Deutschland Volkskrankheit Nummer eins. Was geht uns gerade verloren und was macht uns Menschen seit Anbeginn aus? Für Transhumanisten:innen sind wir Mangelwesen die überwunden werden sollen. Doch wollen wir das? Wie sehen wir unsere Zukunft? Gemeinsam soll den Fragen nachgegangen und Ideen geschmiedet werden wie wir Gestalter unseres Lebens und der technischen Entwicklung bleiben.

7117-52 Astrid Dermutz
Mi, 13.00 – 15.00 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Mythos und Moderne

Vom Erzählen der Bilder in der Kunst der Avantgarde

Mythologische Themen wurden in der Kunst von der Renaissance bis zum Klassizismus als ehemals neue Themen sehr geschätzt. Doch die Künstler, wie Frida Kahlo und Diego Rivera, der Avantgarde setzen sich kritisch mit erzählerischen Darstellungen auseinander. Die abstrahierende Gestaltung überkommener Bildinhalte ist ein weiterer Aspekt und kann u. a. am Schaffen von Sonia und Robert Delaunay vorgestellt werden. Ob die künstlerische Arbeit von Paaren eine gegenseitige Beeinflussung belegt, zeigen aktuelle Perspektiven auf.

7117-55 Dr. Petra Schmied-Hartmann
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 10x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 84

VHS Buchclub

Sie lesen gerne Romane und moderne Belletristik? Sie würden sich gerne über den Inhalt der Bücher austauschen? Dann sind Sie hier richtig! Jeden Monat lesen wir gemeinsam ein Buch und besprechen dies. Je nach Buch legen wir die zu diskutierenden Themen fest. Die Diskussionsschwerpunkte können die gesellschaftliche Relevanz, der Umgang mit dem Thema „Älterwerden“ oder zwischenmenschliche Beziehungen sein. Die Dozentin Monika Caparelli-Hippert wird für die ersten beiden Leserunden die Lektüre vorgeben, und gerne suchen wir dann anschliessend gemeinsam unsere neuen Romane aus.

Die Bücher: Im September lesen wir „So was wie Freunde“ von Bella Osborne aus dem Wunderlichverlag (Neuerscheinung), und im Oktober „Yoga Town“ von Daniel Speck, S. Fischer Verlage 2023. Bitte besorgen Sie sich ihr Exemplar rechtzeitig vorab!

7118-50 Monika Caparelli-Hippert
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **27. Sep. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-51 Nord Brigitte Kilp
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 14x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 135

Musiktreff

Haben Sie vielleicht in Ihrer Kindheit ein Instrument gelernt oder haben Sie einfach mal Lust ein Instrument auszuprobieren? Menschen, die selbst Musik machen, gemacht

NEU im Programm

haben oder gerne machen würden, sind eingeladen, sich einmal wöchentlich zu treffen und herauszufinden, wie man für sich und gemeinsam Lebensfreude beim Musizieren und Singen finden kann. Jede Musikrichtung und jedes Instrument sind willkommen. Das Mitbringen eines Musikinstruments wird aber nicht vorausgesetzt. Der Kursleiter berät und macht Vorschläge. Auch wenn der Kurs schon begonnen hat können Sie jederzeit dazu kommen!

7123-70 Ulrich Becker

Do, 11.00 – 13.00 Uhr, **19. Sep. – 14. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

7123-71 Ulrich Becker

Do, 11.00 – 13.00 Uhr, **21. Nov. – 23. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 91

Malen und Aquarellieren

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

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

7125-51 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 198

Ölmalerei

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

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

7125-52 Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Zeichnen und Malen

7125-61 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **31. Okt. – 19. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 105

7125-62 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **23. Jan. – 13. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 105

Kreativwerkstatt: Kerzenziehen

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).

7126-50 Nord Renate Happel

Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 14

NEU im
Programm

Gesundheit

Bewegungs-Chor

NEU im Programm

Möchten Sie Ihren Körper auf sanfte und kreative Weise in Bewegung bringen? Dann laden wir Sie herzlich ein, sich unserem Bewegungschor anzuschließen! In diesem Format steht die Freude an der Bewegung und der Austausch mit Anderen im Mittelpunkt. Der Bewegungs-Chor ermöglicht die Teilnahme Aller. Nach einem Warm-Up für den Körper und 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. Tauchen Sie in eine Welt voller Bewegung und Entdeckungen ein! Bitte beachten Sie, dass der Bewegungs-Chor bei gutem Wetter Draußen und zudem an wechselnden Orten stattfindet, die vorher bekannt gegeben werden. Kommen Sie bitte deshalb dem Wetter entsprechend gekleidet und in bequemem Schuhwerk. Am besten auch ohne Tasche. Ihre Wertsachen können Sie in meinem Rucksack verstauen, sodass Sie sich ganz frei bewegen können. Planen Sie Zeit ein, um im Anschluss mit der Gruppe einen Kaffee oder Tee trinken zu gehen.

7128-50 Gabrielle Staiger

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 57

Karate 55+ ohne Kampfübungen

Körperliche Kampfübungen finden im Gesundheits-Karate nicht statt. Stattdessen wird Ihnen Ihr Kursleiter Peter Frickhofen helfen, den „Kampf“ für eine nachhaltige Gesunderhaltung aufzunehmen. Ziel seiner Bewegungsschule ist es, durch eine spezielle Gymnastik und das Einüben altersgerechter Karate Techniken die Funktion Ihrer Gelenke zu verbessern, den Erhalt / Aufbau von Muskulatur zu fördern und Ihr Gleichgewicht / Trittsicherheit zu trainieren. Gleichzeitig soll dieses ganzheitliche Training Ihr Konzentrations- und Reaktionsvermögen verbessern und die Hirnaktivität erhöhen.

Machen Sie mit: Regelmäßiges Karate 55+ Training macht Spaß, und kann sich positiv auf Selbstvertrauen und Selbstsicherheit auswirken. Außerdem kann Karate ganz allgemein zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen.

7129-51 West Peter Frickhofen

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **17. Sep. – 29. Okt., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

7129-52 Nord Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 29. Okt., 7x**
Nordwestzentrum; € 52

7129-53 Peter Frickhofen

Di, 13.30 – 14.30 Uhr, **17. Sep. – 29. Okt., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 52

7129-54 West Peter Frickhofen

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

7129-55 Nord Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**
Nordwestzentrum; € 67

7129-56 Peter Frickhofen

Di, 13.30 – 14.30 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 67

Hatha-Yoga 60+

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperhaltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln, und mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

7130-51 Nord Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 140

7130-52 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 140

7130-53 Nicole Kettenring
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

7130-54 Nord Nicole Kettenring
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 150

7130-55 Nord Nicole Kettenring
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 150

Vinyasa Yoga 60+

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungsfolgen synchron zum Atem ausgeführt werden.



Der Yoga-Stil 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.

Wer einerseits das Gleichgewicht von Körper und Geist herbeisehnt und andererseits Kraft und Beweglichkeit aufbauen möchte, trifft mit Vinyasa eine ausgezeichnete Wahl. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen Rücksicht genommen.

7130-60 Anastasia Duscha
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **01. Nov. – 07. Feb., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Entspannung, Klang und Meditation kennt kein Alter

Raus aus dem Alltag, rein in die Entspannung! Egal ob Ihre Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist oder nicht, in diesen Workshops finden Sie tiefe Entspannung. Durch lockere Bewegungen im Stehen oder im Sitzen, können Sie in diesen Stunden regenerieren und neue Energie auftanken. Sie lernen eine Reihe von Entspannungsübungen kennen, mit oder ohne Klangschale, die es Ihnen ermöglichen können, sich ganz bewusst und achtsam auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und dem Stress des Alltags zu entfliehen.

7130-80 Nord Petra Heller
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 17x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 100

7130-81 Petra Heller
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7131-51 Heidi Gumbert
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 102

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

7132-52 Dr. Michaela Kreer
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 13. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 120

7132-53 Nord Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 95

Gymnastik auf dem Stuhl

Ein sanfter Weg, um Ihre Muskeln aufzubauen, Ihre Beweglichkeit zu steigern bzw. zu erhalten und sich fit zu fühlen. Mit viel Spaß und Musik werden wir gelenkscho-

nende Übungen mit und ohne kleine Hilfsmittel durchführen. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrer/-innen.

7133-52 Nord Petra Heller

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 17x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 110

Rückengymnastik auf dem Stuhl

Ein abwechslungsreicher Kurs zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Nach kurzem Aufwärmen im Stehen oder Sitzen geht's danach in die Aktivierung der gesamten Skelettmuskulatur. Verschiedene Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, sowie Dehnungen, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen geben der Rumpfmuskulatur Stabilität und Halt um eine verbesserte Haltung zu erzielen. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlfahrer:innen.

NEU im Programm

7133-60 Nord Petra Heller

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 17x**

Nordwestzentrum; € 110

Yoga auf dem Stuhl

Ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs sind die Übungen so ausgerichtet, dass jeder sie mitmachen kann. Auf schonende Weise kann man mit einfachen Übungen sowohl seine Beweglichkeit und Koordination verbessern als auch seine Kraft und Ausdauer steigern.

Der gesamte Körper kann so flexibler, entspannter und aktiver werden.

Ideal für Interessent:innen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen, sowie Personen die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

7133-70 Nord Petra Heller

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 17x**

Nordwestzentrum; € 110

Zumba auf dem Stuhl

Zumba® Gold „im Sitzen“ ist eine Version von Zumba® Gold, bei der die gesamte Stunde im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt wird. Die Bewegungsabfolgen sind leicht zu erlernen und fördern die Koordination, die Konzentration sowie die Bewegungsfähigkeit. Die begleitende, mitreißende Musik macht gute Laune und sorgt für eine lockere, zwanglose Atmosphäre. Ideal für alle Interessierten, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

NEU im Programm

7133-80 Jolly Thakkar

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Sep. – 26. Nov., 10x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden die Stunden wohltuend ab. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Sie werden schnell merken: Bewegung kann Spaß machen und das Wohlbefinden verbessern.

Diese Kurse ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zu halten.

7134-55 Nord Claudia Zutavern

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 100

7134-56 Nord Claudia Zutavern

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 100

7134-57 Denise George

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 17x**

VHS Sonnemannstraße; € 110

7134-58 Denise George

Do, 11.15 – 12.15 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 17x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

7134-59 Ost Martina Ahmed

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Begegnungszentrum Riederwald; € 99

7134-60 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
Begegnungszentrum Flörsheimer Straße; € 100

7134-61 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 100

7134-62 Heidi Gumbert

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

7134-63 Nord Claudia Zutavern

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
Ev. Bethanienkirche; € 100

7134-64 Nord Claudia Zutavern

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
Ev. Bethanienkirche; € 100

7134-65 Ost Ingeborg Nicklas

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Sep. – 11. Dez., 12x**
Evangelische Mariengemeinde; € 80

Energy Work-Out**Winterkurs Indoor**

Eine Stunde Gymnastik-Mix mit unterschiedlichen Kleingeräten wie Gymnastikhanteln, Therabändern, Pilatesbällen, oder auch mal nur klassisch Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht. Fokus wird aber auch auf vielen langgehaltenen Dehnungen liegen, sodass sich Krafttraining und eher ruhige Elemente abwechseln. Am Ende der Stunde haben wir optimalerweise alle Muskelgruppen bearbeitet.

7134-80 Nord Monika Caparelli-Hippert

Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **07. Nov. – 19. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 55



NEU im
Programm

Stolperfrei!**So finden Sie Balance und Sicherheit beim Gehen**

Fühlen Sie sich unsicher im Gehen und haben Sorge, zu stolpern? Angst, zu fallen ist eine reale Emotion mit Auswirkung auf Ihre Lebensqualität. Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Ihre Wahrnehmung und Ihr Denken Ihr körperliches Gleichgewicht, Ihre Haltung und Ihre Bewegung positiv beeinflussen. Alexander-Technik ist eine Methode, die physische Aspekte anspricht und waches Denken für unseren Umgang mit uns selbst nutzt. Sie werden Ihr Bewußtsein für Ihren Körper und Ihre Umgebung schärfen. So reduzieren Sie das Risiko von Stürzen. Durch gezielte Übungen verbessern Sie Ihr Gleichgewicht, Haltung und Koordination. Mit Sicherheit wird Ihr Alltag leichter. Sie können den Kurs auch besuchen, wenn Sie eine Gehhilfe, z.B. einen Stock benutzen. Der Kurs ist eine gute Ergänzung zu Reha-Maßnahmen.

7135-60 Gabriele Breuninger

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **30. Okt. – 18. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

7136-58 Ost Diana Heine

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-59 Ost Diana Heine

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Hufeland-Haus; € 140

7136-60 Ost Susanne Eggert

Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Hufeland-Haus; € 120

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 einsetzen kann.

NEU im Programm

7137-50 Nord Jens Klüsche

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Okt. – 20. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 55

Fit, Fun, Line Dance!

Für Anfänger:innen

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen mit einem kurzen und lockeren Warm-up, anschließend stehen Line Dances im Mittelpunkt der Kurse. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

Für Anfänger:innen

7137-51 Nord Diana Schramm

Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 80

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

7137-60 Nord Diana Schramm

Fr, 16.15 – 17.45 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 115

Fit, Fun, Dance!

Für alle mit Grundkenntnissen

Mit einem kurzen und lockeren Warm-up geht es los. Anschließend stehen Line Dances im Mittelpunkt. Dabei wird solo, in Reihen und Linien getanzt. Ein „Sirtaki“ oder andere Kreistänze, Square-Dances und Partytänze runden das Programm ab. Getanzt wird zu verschiedenen Musik-

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

7137-70 Nord Diana Schramm

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 125

Tanzen 55+

Für alle mit Grundkenntnissen

Jede:r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen – und mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine:n Tanzpartner:in, da wir nicht im Standard Tanzhaltung tanzen. Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus einfachen Line Dances, Folklore- und Kreistänzen. Auch Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

7138-51 Nord Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 115

7138-52 Ost Anja Engelhardt

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 140

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

7138-60 Nord Anja Engelhardt

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Sozialzentrum Marbachweg BZ Eckenheim; € 140

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

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

7139-51 Jolly Thakkar

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Sep. – 26. Nov., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7139-52 Miguel Angel Osorio Mena

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 105

7139-53 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

7139-54 Monika Diaz del Aguila

Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 102

7139-55 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

7139-56 Sandra Duran Ferraz

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

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

(Vorausgesetzt es sind
noch Plätze frei.)

Sprechen Sie uns an!



Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

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

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden einmal in der Woche statt, vormittags oder nachmittags. Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf: Daniela Lieske, Telefon 069 212-37963, E-Mail: daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de Die angegebenen Lehrwerke bieten im Kurs einen roten Faden an, werden aber durch andere Materialien und Aktivitäten ergänzt, z.B. Hör-CDs, Bilder, Zeitungsartikel und Diskussionen.

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

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie das Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 – C2?

Am Ende der Kompetenzstufe:

- A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- A2: Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- B1: Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- B2: Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.
- C1: Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
- C2: Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.

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

Englisch

Lernstufe A1 Anfänger

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-50 *Lucas Silva Soto*

Di, 11.30 – 13.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

7142-51 *Lucas Silva Soto*

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag

7142-52 Nord *Alka Popat*

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 135

Lernstufe A2

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

7142-53 *Lucas Silva Soto*

Di, 14.30 – 16.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-54 *Ursel Schoeltzke*

Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

Auffrischung A2.3

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

7142-55 *Alka Popat*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe B1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen

7142-60 *Karla Lourenco*

Mo, 10.15 – 11.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

7142-61 Nord *Karla Lourenco*

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 135

7142-62 *Marika Anders*

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

7142-63 *Ursel Schoeltzke*

Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe B1.1

.....
Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag

7142-64 Nord *Alka Popat*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 135

.....
Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag

7142-65 *Alka Popat*

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe B1.2

.....
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-68 *Karla Lourenco*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

7142-69 Nord *Karla Lourenco*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 135

Lernstufe B1.3

Für alle Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

7142-70 *Sabine Fischer*

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Babbeln auf Englisch mit „Mistakes“**Lernstufe A2/B1**

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen

7142-72 Nord *Alka Popat*

Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 135

English book club**English Book Club B1 conversation**

A book club is a wonderful way to improve language skills through reading and engaging discussions.

Both abridged and original editions of the book are offered so you can choose depending on your level of English.

Discussing chapters weekly will not only improve your comprehension but also provide opportunities to practise using new vocabulary.

The aim is to read 3-4 books during the course. The various books will be discussed during the first lesson, recommendations become. Students are required to buy the books themselves.

7142-73 *Marika Anders*

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games. We will work with photocopies (costs are to be paid directly to the teacher) or with a coursebook which focusses on oral communication (participants buy the book themselves). Your teacher will give you more information.

7142-75 Nord *Alka Popat*

Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 135

Lernstufe B1.1**7142-76 Nord** Alka PopatDo, 11.15 – 12.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 135

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Lernstufe B1**7142-77 Süd N.N.**Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 135**Lernstufe B1.1**Lehrwerk: In Conversation II, Konversationskurs Englisch
B1/B2 + Audio-CD, Ernst Klett Verlag**7142-80 Nord** Alka PopatDi, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 215**Lernstufe B2****7142-85 West** Ursel SchoeltzkeMi, 09.30 – 11.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135**Lernstufe C1****7142-90** Peter MedicottDo, 10.45 – 12.15 Uhr, **05. Sep. – 28. Nov., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 90**Französisch****Lernstufe A1 für Anfänger:innen**

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

7143-50 Nathalie NoëlFr, 11.00 – 12.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**Lernstufe A1.2**

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-51 Nathalie NoëlDi, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**7143-52** Sylvain ReinhardDi, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**Lernstufe A2****7143-57** Roselyne Le RouxMi, 14.45 – 16.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**Lernstufe A2.2**

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

7143-58 Berengere GriffonMo, 12.00 – 13.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**7143-59** Berengere GriffonDi, 11.15 – 12.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Abendgymnasium; € 135**Lernstufe B1.1**

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

7143-62 Nathalie NoëlMi, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**Lernstufe B1.2**

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-63 Berengere GriffonDi, 13.30 – 15.00 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**7143-64** Berengere GriffonDo, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**Lernstufe B2.2**

Für alle Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

NEU im
Programm

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

7143-65 Berengere Griffon
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Abendgymnasium; € 135

7143-67 Danielle Capron Stiller
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Französisch für den Urlaub

Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnissen.

7143-68 Nathalie Noël
Do, 09.45 – 11.15 Uhr, **19. Sep. – 12. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 90

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „Tour de France“ à travers les thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

Lernstufe B1.1

7143-70 Nathalie Noël
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe B2.1

7143-74 Nathalie Noël
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Online: Lernstufe B1/B2

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

commencement du cours le journal „Revue de la Presse“ du mois actuel.

7143-75 Nathalie Noël
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
Online; € 70

Französisch Conversation mit Podcast Lernstufe B1/B2

NEU im
Programm

Unter flexibler Anleitung suchen Sie nach aktuellen und interessanten Themen und passenden Lieder, machen eine Umfrage, führen ein Interview oder vertonen ein kleines Hörspiel.

Einmal im Monat wird ein ganzer Podcast (von etwa 30 Minuten) auf Audacity erstellt. Audacity ist ein freier Audiorecorder und -rekorder.

Bitte mitbringen: Papier, Stift, Smartphone und Ihre Neugier

7143-80 Danielle Capron Stiller
Mi, 12.30 – 14.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden.



- Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine,
- bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine.

Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

Italienisch

Lernstufe A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7144-51 Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Lernstufe A2

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

7144-52 Venera Tirreno

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

7144-53 Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Lernstufe B2

Für alle Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

7144-80 Venera Tirreno

Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

Spanisch

Lernstufe A1 für Anfänger:innen

Für Teilnehmer:innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-51 Lucas Silva Soto

Do, 13.15 – 14.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Lernstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

7145-52 Sharon Katherine Mielke-Toledo

Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 13x**

VHS Leipziger Straße; € 117

7145-53 N.N.

Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **03. Sep. – 17. Dez., 14x**

VHS Leipziger Straße; € 126

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

7145-54 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Lernstufe A1.3

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-56 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Lernstufe A2

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

7145-58 Sharon Katherine Mielke-Toledo

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 13x**

VHS Leipziger Straße; € 117

Lernstufe A2.2

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

7145-60 Carola Del Rio de Friedrich

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe B1

Für Teilnehmer:innen, die in der Sprachverwendung gute Kenntnisse besitzen.

7145-62 Carola Del Rio de Friedrich

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

NEU im
Programm

Lernstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

7145-64 Gloria Notari

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

Lernstufe B2.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-65 Gloria Notari

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

7145-66 Gloria Notari

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

Spanisch Konversation

! Bienvenidos amigos del Mundo español, y de su maravillosa lengua !

NEU im
Programm

Esta vez podemos ofrecerles, un curso de conversación; a través del cual podemos comunicarnos, y expresarnos en las diferentes situaciones de la vida cotidiana, en forma espontánea y fluida, y por sobre todo en un ambiente grato. Para ello, trabajaremos con artículos de periódicos, con temas actuales; como también algunos aspectos de la vida de personajes ilustres de España y Latinoamérica. Por nombrar algunos de ellos, Pablo Picasso, Francisco de Goya, Pedro Almodóvar, Federico García Lorca, Frida Kahlo, Diego Rivera, Eva Perón. Naturalmente, se considerarán otras sugerencias de los participantes. ! Hasta entonces !

7145-70 Gloria Notari

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 135

Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern zum privaten Gebrauch vermittelt. Hier erhalten Sie eine Orientierung, welche Kurse für Sie die richtigen sind:

- Besuchen Sie die „Ersten Schritte am Computer“, wenn Sie Anfänger:in sind oder wieder einsteigen möchten (7161-50N + -52 + -54).
- Sie haben schon PC-Kenntnisse gesammelt, die Sie auffrischen möchten, dann empfiehlt sich der Kurs „Zweite Schritte am Computer“ (7161-56 + -58).
- Sie arbeiten regelmäßig am PC, aber Sie wünschen sich mehr Ordnung? Dann sind Sie im Kurs „Dritte Schritte am Computer“ genau richtig (7161-60 + -62N).
- Sie besitzen Vorkenntnisse am PC und wollen das Internet besser nutzen können? Besuchen Sie dazu den Kurs „Vierte Schritte am Computer“ (7161-64).

Erste Schritte am Computer**Einstieg in das Betriebssystem Windows**

Sie besitzen keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows-Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows 11“ und dem Schreibprogramm „WordPad“ vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte. Darüber hinaus lernen Sie einfache Textformatierungen anzuwenden, um Briefe und Einladungen zu gestalten. Inhalte:

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

Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse.

7161-50 Nord Biljana Varzic

Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Sep. – 11. Sep., 3x**

Nordwestzentrum; € 68

7161-52 *Biljana Varzic*

Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Okt. – 09. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7161-54 *Birgit Henrici*

Mi + Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. Nov. – 15. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Zweite Schritte am Computer**Windows für Fortgeschrittene**

Für alle, die ihre neuen PC-Kenntnisse vertiefen oder das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer“ auffrischen und erweitern möchten. Wir wiederholen die wichtigsten Begriffe und Funktionen von Windows und Sie erhalten weiterführende Tipps zur Erstellung und Gestaltung von einfachen Texten wie z.B. von Briefen, Einladungen und Einkaufslisten. Dazu nutzen wir die App „Wordpad“. Anhand vieler praktischer Übungen trainieren

wir auch das Speichern und Wiederfinden von Dokumenten und Bildern. Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails.

Inhalte:

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

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

7161-56 *Biljana Varzic*

Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Nov. – 06. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7161-58 Nord *Birgit Henrici*

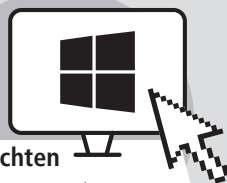
Mi + Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Nov. – 22. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 68

Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

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

Erste Schritte am Computer**Sie möchten**

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

Zweite Schritte am Computer**Sie möchten**

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

Dritte Schritte am Computer**Sie möchten**

- sicher sein, dass Sie alle Ihre eigenen Dateien wiederfinden?
- eine Sicherungsdatei Ihrer eigenen Dateien selber herstellen?
- Ihre Speichermedien gezielt nutzen und verwenden?

Vierte Schritte am Computer**Sie möchten**

- die Möglichkeiten des Internets bzw. des World Wide Web (www) kennenlernen?
- Suchmaschinen gezielt nutzen und Inhalte recherchieren?
- Ihren Browser und Ihr E-Mail-Programm besser nutzen/anwenden können?



Dritte Schritte am Computer

Ordnung am PC (Windows-Dateimanager)

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

Inhalte:

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

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

7161-60 *Biljana Varzic*

Mo + Di, 10.30 – 13.45 Uhr, **13. Jan. + 14. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 46

7161-62 Nord *Birgit Henrici*

Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 46

Vierte Schritte am Computer

Fit im Internet (Internetdienste)

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

Inhalte:

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

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

7161-64 *Biljana Varzic*

Do + Fr, 10.30 – 13.45 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 46

Sicherheit im Internet

Computer und Smartphones (Vortrag mit Anwendungsbeispielen)

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

Inhalte:

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

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

7162-50 *Biljana Varzic*

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

7162-52 *Biljana Varzic*

Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

Den eigenen Computer optimieren und auf den neusten Stand bringen

Die Windows Systemsteuerung ist das zentrale Werkzeug zur Verwaltung und Anpassung Ihres Windows-Betriebssystems. In diesem Kurs lernen Sie in einem angemessenen Tempo die Grundlagen der Systemsteuerung kennen und erfahren, wie Sie wichtige Einstellungen vornehmen. Hierdurch werden Sie Ihr Betriebssystem optimieren und individuell anpassen. So können Sie Speicherplatz freigeben um Ihren Rechner zu beschleunigen, neue Geräte hinzufügen, Programme installieren und deinstallieren, Druckaufträge

stoppen, die Maus optimieren, Windows Updates und Systemwartung durchführen.

Dies lernen Sie unter anderem in diesem neuen, sehr spannenden Kurs.

Voraussetzungen: Computer-Grundlagen, wie sie in den 1. und 2. Schritten vermittelt werden.

7162-54 Birgit Henrici

Mo + Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Nov. + 26. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Einstieg und Umstieg auf Windows 11

Lernen Sie das Betriebssystem kennen

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11?

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

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 11

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion.

7163-50 Nord Biljana Varzic

Fr, 13.30 – 16.45 Uhr, **11. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 23

Word für Senior:innen

Grundlagen der Textverarbeitung

In diesen zwei Terminen lernen Sie grundlegende Techniken für die Arbeit mit Microsoft Word kennen.

Sie werden unter anderem:

- die Menü- und Symbolleiste kennen lernen
- Dokumente verfassen und formatieren
- Grafiken und Bilder einfügen
- Tabellen erstellen, gestalten und optimieren
- Zeichen und Absätze formatieren
- Textfelder, WordArt und Symbole einsetzen

NEU im Programm

- Dateien ausdrucken.

Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Ihre eigenen Fragen im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word können ebenfalls gestellt werden.

7163-52 Birgit Henrici

Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

7163-54 Nord Birgit Henrici

Mi + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 46

„up to date“ mit E-Mails

Wissenswertes zur elektronischen Post

NEU im Programm

E-Mails haben viele Vorteile und Möglichkeiten für die Kommunikation. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit E-Mails. Sie lernen worauf Sie bei der Erstellung einer E-Mail-Adresse achten müssen und welche Aspekte zur Sicherheit es gibt.

Wir werden E-Mails schreiben, versenden, Fotos und Briefe anhängen, Schriften verändern, E-Mails formatieren sowie abrufen, weiterleiten usw. Auch lernen wir den Umgang mit CC und BC.

Dies und viele weitere Aspekte werden Sie über den „elektronischen Brief“ lernen.

7163-56 Birgit Henrici

Mo + Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Nov. + 26. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

7163-58 Nord Birgit Henrici

Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 46

Ebay Kleinanzeigen

Tipps und Tricks zum Kaufen und Verkaufen

Schnäppchen ersteigern und/oder selbst verkaufen, sind die Ziele und Inhalte dieses Kurses. Entrümpeln Sie Ihren Keller – es sind sicher einige Schätze dabei, für die andere Menschen noch Interesse haben und Geld dafür zahlen werden.

„Ebay Kleinanzeigen“ heißt seit Frühjahr 2023 nur noch „Kleinanzeigen“ und ist der Flohmarkt im Internet und

sowie einer der größten Onlinemarktplätze. Wie Sie an diesem Geschehen teilnehmen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Sie lernen unter anderem:

- Anmeldung bei (Ebay) Kleinanzeigen und was Sie dabei beachten sollten
- Artikel kaufen
- Angebote einstellen und richtig platzieren
- Rechte und Pflichten als Käufer:in oder Verkäufer:in

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

7163-60 *Birgit Henrici*

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 23

7163-62 Nord *Birgit Henrici*

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 23

Digitale Welt

ChatGPT

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Entdecken Sie die Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI) am Beispiel von ChatGPT. In unserem Kurs erhalten Sie eine Einführung in ChatGPT und können das Werkzeug selber ausprobieren. Was ChatGPT genau ist, lassen wir uns vorerst von der KI selbst erklären:

„Hallo, ich heiße ChatGPT. Ich bin ein Computerprogramm, das darauf trainiert wurde, wie Menschen zu sprechen und zu schreiben. Das bedeutet, dass ich Fragen beantworten und Gespräche führen kann, genauso wie Sie es mit Ihren Freunden und Ihrer Familie tun würden. Ich kann Ihnen helfen, Dinge zu verstehen oder Probleme zu lösen, indem ich Informationen und Ratschläge bereitstelle. Ich hoffe, dass ich Ihnen helfen kann!“

Bleiben Sie neugierig und lassen Sie uns gemeinsam die Möglichkeiten von ChatGPT entdecken.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und erfordert keine speziellen Vorkenntnisse.

7164-50 *Ferdinand Wolf*

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **07. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

7164-52 *Ferdinand Wolf*

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **11. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

ChatGPT – eine Text-KI kennen lernen

Nach einer Einführung über die Grenzen und Risiken Künstlicher Intelligenz und einer Erläuterung zu den Unterschieden der kostenlosen und der Bezahlversion, werden wir uns bei der OpenAi/ChatGPT anmelden (nur wer möchte). Es folgt eine Einführung ins „Prompten“ – dabei handelt es sich um klar formulierte Anweisungen oder Fragen, die dazu dienen, spezifische Reaktionen oder Antworten von einer KI zu generieren. Diese bieten einen zentralen Leitfaden für die KI, um gewünschte Ergebnisse zu erzielen. So werden Sie schon bald Ihre eigenen Abfragen tätigen können. Lassen Sie sich überraschen. Nach

dem Kurs haben Sie einen besseren Einblick, was die KI heute kann.

7164-54 Nord *Birgit Henrici*
Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **31. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 23

ChatGPT für die Praxis

Tipps und Tricks für bessere Ergebnisse

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz (KI) basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Texten entwickelt wurde. In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT optimal einsetzen können, um faszinierende und gute Textinhalte zu generieren. Sie erfahren in diesem Kurs wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann. Inhalte für den Alltag und für die Freizeit zu generieren. Lassen Sie sich davon inspirieren.

Nach einer Einführung ins Thema KI) erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT sinnvoll und effektiv arbeiten können. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Ziele schnell erreichen, indem Sie passgenaue Befehle erteilen. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt.

Voraussetzungen: „erste“ Vorkenntnisse im Umgang mit ChatGPT.

7164-56 Nord *Biljana Varzic*
Fr, 13.30 – 16.45 Uhr, **11. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 23

7164-58 *Biljana Varzic*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

KI, ChatGPT und andere Chatbots

Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungsszenarien

Lernen Sie die vielfältigen Anwendungsfelder von Künstlicher Intelligenz (KI) am Beispiel textbasierter Dialogsysteme kennen. Probieren Sie die Möglichkeiten aus und diskutieren Sie Grenzen sowie Risiken dieser Entwicklungen. ChatGPT ist ein KI-Chatbot, der menschliche Texteingaben verstehen und möglichst natürlich antworten soll.

NEU im Programm

NEU im Programm

Ein Chatbot ist ein Computerprogramm, das u.a. KI nutzt, um Fragen zu verstehen und die Antworten darauf zu automatisieren, indem es menschlichen Datenaustausch simuliert. Chatbots werden zunehmend besser und vielfältiger: ChatGPT (OpenAI/Microsoft Bing), Google Bard oder IBM Watson sind nur einige Beispiele. Doch sie sind nur so gut, wie der Mehrwert, den sie schaffen. Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie selber aus. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und erfordert keine speziellen Vorkenntnisse.

7164-60 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

7164-62 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Zivilgesellschaft 4.0

Wie wirkt sich Künstliche Intelligenz auf unsere Gesellschaft aus?

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags. Unbestritten, dass diese Schlüsseltechnologie des digitalen Zeitalters eine enorme Wichtigkeit hat – nicht nur für Wissenschaft und Wirtschaft, sondern auch für die Gesellschaft. Sie hat unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert und tut es weiterhin. Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit alle gesellschaftlichen Gruppen von dieser Technologie profitieren und KI konsequent sozial, nachhaltig und gleichberechtigt mitwirkend gestaltet werden kann?

Wir wollen in der Veranstaltung die verschiedenen Blickwinkel zur weiteren Entwicklung von Künstlicher Intelligenz in einer zivilen Gesellschaft betrachten.

7164-64 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Starten Sie in die Digitalisierung

Schwerpunkte: Alltag, Gesundheit, Freizeit

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Einblicke und Perspektiven, wie Sie die Vorteile der Digitalisierung für sich selbst – im

NEU im Programm

Alltag und in der Freizeit – nutzen können. Beispielsweise bei alltäglichen Herausforderungen: beim Versand von Briefen/Paketen, bei der gezielten Bewegung oder bei der Nutzung neuer Haushaltsgeräte. Mehr denn je ist unser Leben von der Digitalisierung geprägt, was manche als Fluch und Segen zugleich bezeichnen. Wir lenken unseren Blick jedoch auf das Positive und schauen uns auch die „Digitalisierung der Gesundheit“ genauer an. Was ist eigentlich die Elektronische Patientenakte? Wieso gibt es Assistenz-Roboter und was können diese schon? Und vieles mehr. Die digitale Welt hält spannende Vorteile für uns bereit – machen Sie mit.

7164-66 Jutta Streibert
Mo, 11.00 – 13.15 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Mobilgeräte

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

Welcher Kurs ist der Richtige für Sie?

- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7167-52 bis -64.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Google, Honor, Motorola, Sony, Xiaomi)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7168-50 bis -62 genauer an.

iPhone und iPad

Sicher und souverän nutzen

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

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

7167-52 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **31. Okt. – 14. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Treffpunkt iPhone und iPad

Für ältere Menschen

Bei unserem Treffpunkt (mit drei Terminen) lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhone oder iPad besser kennen und erhalten Antworten, auf Ihre eigenen offenen Fragen. Sie nutzen Ihr iPhone oder iPad bereits, kennen die wichtigsten Funktionen und möchten weitere Ideen zur Nutzung kennenlernen? Oder Sie stellen sich öfters Fragen dazu und stehen vor Herausforderungen, die Sie alleine nicht lösen können? Hierfür ist der Treffpunkt iPhone/iPad gedacht. Bringen Sie Ihre eigenen Fragen ein und erhalten Sie neue Anregungen in der Gemeinschaft. Mit Hilfe der kompetenten Kursleiterin werden Lösungen gefunden und Schritt für Schritt erklärt. Üben Sie in Ruhe Ihr neues Wissen und lernen Sie ihr Gerät besser kennen.

Voraussetzung: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit (die Sie z.B. in unserem Grundlagenkurs vermittelt bekommen).

7167-54 Nord Mechthild Schwetje

Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **02. Okt. – 08. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 68

7167-56 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **10. Okt. – 16. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann der Online-Speicher alles?

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

Voraussetzungen: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste

Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-58 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

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

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

7167-60 Mechthild Schwetje

Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **23. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Gehirn-Jogging mit Apps für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

NEU im Programm

Konzentration und Erinnerungsvermögen sind Fähigkeiten, die wir uns alle wünschen und auch im Alter erhalten möchten. Eine Möglichkeit dazu, die immer weitere Verbreitung findet, sind Apps für das Smartphone, die einen spielerischen Zugang zum Thema Gedächtnistraining ermöglichen und mit denen man diese Leistungen trainieren kann.

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Apps, deren Möglichkeiten und Voraussetzungen sowie eine Übersicht über Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit solcher Apps. Wenn Sie möchten, können Sie auf Ihrem eigenen Gerät eine App testweise installieren und wir probieren die App gemeinsam mit Spaß am Spiel aus.

Vorraussetzungen: Ein eigenes iPhone/iPad oder Smartphone/Tablet (Android) und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z. B. in unseren Grundkursen vermittelt werden

7167-62 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Meinen Urlaub planen und gestalten für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

NEU im Programm

Ihr Smartphone ist auch für die Urlaubsplanung und -gestaltung ein toller Begleiter, der Ihnen vieles vereinfacht und neue Möglichkeiten bietet.

Sie können beispielsweise Unterkünfte ansehen, buchen und jederzeit am Smartphone verwalten. Oder Sie möchten sich über Wandermöglichkeiten vor Ort informieren und Touren schon vorab planen und dann ganz einfach ablaufen? Sie sind mit Freunden in Urlaub und freuen sich, wenn die gemeinsamen Ausgaben ganz einfach und unkompliziert geteilt werden können? All das und vieles mehr bietet Ihnen Ihr Smartphone. Der Kurs gibt einen spannenden Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten für Ihren nächsten Urlaub und lässt darüber hinaus Raum für Ihre eigenen Fragen.

Vorraussetzungen: Ein eigenes iPhone/iPad oder Smartphone/Tablet (Android) und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z. B. in unseren Grundkursen vermittelt werden.

7167-64 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Android Grundlagen I

Einführung in Smartphones & Tablets

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

kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

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

7168-50 Nord Biljana Varzic
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
11. Sep. – 13. Sep., 3x
Nordwestzentrum; € 68

7168-52 Biljana Varzic
Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7168-54 Biljana Varzic
Mo + Di + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Android Grundlagen II

Smartphones & Tablets für Fortgeschrittene

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

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

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

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

7168-56 Biljana Varzic
Di + Mi + Do, 10.30 – 13.45 Uhr, **08. Okt. – 10. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Android-Smartphone III

Internet-Nutzung auf Smartphones & Tablets

Sie sind bereits kompetent im Umgang mit Ihrem Android-Gerät (Smartphone oder Tablet) und möchten nun mehr

über die Möglichkeiten sowie die Nutzung des Internets erfahren? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Internet und den grundlegenden Bedienungen dazu. Hierzu gehören beispielsweise folgende Inhalte: SIM-Karte, W-LAN, mobile Daten, Web-Browser, E-Mail-Apps u.v.m. In diesen Kursen erlangen Sie Kompetenzen, um Ihr Gerät in der Praxis sicher anwenden zu können und steigern so Ihr Verständnis im Bereich Android Smartphones und Tablets.

Voraussetzung: Ein eigenes Smartphone oder Tablet und Kenntnisse im Umgang damit (die Sie z.B. in unserem Grundlagenkurs vermittelt bekommen).

7168-58 *Biljana Varzic*

Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

Kommunizieren mit WhatsApp

Nutzung auf Smartphones & Tablets mit Android

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

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

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

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

7168-60 *Biljana Varzic*

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

7168-62 *Biljana Varzic*

Mi, 13.30 – 16.45 Uhr, **15. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

Individuelle Termine nach Vereinbarung

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones oder iPads immer wieder vor kleinen Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? Warum nicht mal junge Leute fragen, die damit aufgewachsen sind?

In unseren neuen Einzel-Sprechstunden geht ein „digital bewanderter“ jugendlicher Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten so wertvolle Tipps und Tricks in der Bedienung.

Anfänger/-innen empfehlen wir erst eine Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

Schildern Sie uns bitte bei der Terminvereinbarung kurz Ihre Fragen/Probleme.

Eine Einzel-Sprechstunde buchen Sie bei

Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226

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

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt: 16. – 29.09.2024

Vortrag Cybercrime: Sicher im Internet Informationen über gängige Betrugsmaschen und Schutzmöglichkeiten

Moderne Informations- und Kommunikationstechnik (IuK) bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte. Gleichzeitig sind aber auch für Kriminelle neue Handlungsfelder und Tatbegehungsweisen entstanden. In diesem Vortrag erörtert Kriminalhauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen rund um das Thema „Cybercrime“. Es werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten, der Weg zur Anzeigenerstattung sowie verschiedene Hilfsangebote erläutert.

7199-50 Alexandra Roth Polizeipräsidium
Frankfurt am Main

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Smartphone & Co. Kurz und einfach erklärt

Die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones werden kurz vorgestellt: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps. Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Vortrag mit Anwendungsbeispielen. Hierfür sind keine Vorkenntnisse nötig, nur ein wenig Neugier. Nach dem Kurs wissen Sie zudem, welche weiterführenden Angebote für Sie passend sind.

7199-51 Biljana Varzic
Do, 14.00 – 15.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Computerwissen für Einsteiger:innen Einblick in Windows und mehr

In diesem Schnupperangebot werden grundlegende Funktionen eines Windows-Computer kurz vorgestellt und erläutert. Auf Fragen rund um den Computer und das Internet kann eingegangen werden. Wir schauen uns auch an, was beim Umstieg auf Windows 11 zu beachten ist und welche Änderungen es gibt.

Angesichts der enormen Digitalisierung des alltäglichen Lebens entsteht zuweilen der Eindruck, jeder verfüge zumindest über grundlegende IT-Kenntnisse. Dem ist aber keineswegs so, denn auch heute gibt es viele Menschen, die den Umgang mit dem PC erst noch erlernen müssen. Nach dem Kurs wissen Sie zudem, welche weiterführenden Angebote für Sie passend sind.

Teilnahmevoraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

7199-52 Biljana Varzic
Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Durchblick bei KI ChatGPT kurz erklärt

Das Lern- und Schnupperangebot zielt darauf ab, die wesentlichen Aspekte und Funktionsweisen von KI kennenzulernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine textgenerierende KI wie ChatGPT kann Fragen beantworten, Texte erstellen und vieles mehr. Je nach Perspektive kann KI Chancen bieten oder neue Herausforderungen und sogar Gefahren bergen. Beide Perspektiven sind in den Blick zu nehmen.

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz. Es geht darum, einen ersten Einblick in das Thema KI zu bekommen und ein Verständnis für die Möglichkeiten von KI zu entwickeln. Sie erfahren, wie KI bereits heute Ihren Alltag beeinflusst, wer oder was ChatGPT ist. Lassen Sie sich inspirieren!

7199-53 Biljana Varzic
Do, 16.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Entspannung, Klang und Meditation kennt kein Alter

Raus aus dem Alltag, rein in die Entspannung! Egal ob Ihre Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist oder nicht, in diesen Workshops finden Sie tiefe Entspannung. Durch lockere Bewegungen im Stehen oder im Sitzen, können Sie in diesen Stunden regenerieren und neue Energie aufladen. Sie lernen eine Reihe von Entspannungsübungen kennen, mit oder ohne Klangschale, die es Ihnen ermöglichen können, sich ganz bewusst und achtsam auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und dem Stress des Alltags zu entfliehen.

7199-54 Petra Heller
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalking Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Gemeinsam unternehmen wir einen „unvergesslichen“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen unter freiem Himmel. Denn Bewegung ist die einfachste Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Sie verbessert die körperliche Fitness und steigert gleichzeitig Ihre geistige Leistungsfähigkeit. In den Laufpausen lernen Sie Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Ergänzend üben Sie sich in kreativen Merktechniken und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis effektiv trainieren und Ihre Konzentration kontinuierlich steigern können. Der Spaziergang ist auch für Untrainierte geeignet! Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht in den Räumen der VHS statt.

Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung, bequemen Laufschuhen und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

7199-55 Nord Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

7199-55 Nord Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Unterwegs an der Nidda und durch die Ernst-May-Siedlung

Gemeinsam unternehmen wir einen „unvergesslichen“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen unter freiem Himmel. Denn Bewegung ist die einfachste Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Sie verbessert die körperliche Fitness und steigert gleichzeitig Ihre geistige Leistungsfähigkeit. In den Laufpausen lernen Sie Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Ergänzend üben Sie sich in kreativen Merktechniken und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis effektiv trainieren und Ihre Konzentration kontinuierlich steigern können. Der Spaziergang ist auch für Untrainierte geeignet! Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht in den Räumen der VHS statt.

Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung, bequemen Laufschuhen und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

7199-55 Nord Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

7199-56 Nord Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Leben voller Sinn – sinnvoller Leben

Was ist die momentane Aufgabe meines Lebens? Was will gelebt werden? Wie kann ich mein Leben mit innerer Zustimmung gestalten? Diesen und weiteren Fragen werden wir nachgehen 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.

7199-57 Dr. Robyn Handel
Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Märchenspaziergang im Botanischen Garten

In einer schönen Umgebung kann man ganz besonders gut in Geschichten eintauchen. Der Botanische Garten ist ein idealer Ort dafür. Lassen Sie uns spazieren gehen – auf einer Bank Platz nehmen und ich erzähle Ihnen die Geschichte vom dankbaren Baum. Außerdem begegnen wir Kräuterhexen, Waldgeistern und Glücksblumen. Es wird ein märchenhafter Vormittag. Ich erwarte Sie am Eingang des Botanischen Gartens, Siesmayer Str. 72.

7199-58 Gabriele Wolff-Starck

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep., 1x**

Treffpunkt: Botanischer Garten Siesmayerstr. 72; Entgeltfrei

KI, ChatGPT und Co.

Was mit KI alles möglich ist

Chatbots sind automatisierte Programme, die mithilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und maschinellem Lernen erstellt werden, um menschenähnliche Dialoge zu imitieren. Sie sind mittlerweile überall im Einsatz und werden in vielen Bereichen verwendet, beispielsweise im Kundenservice, E-Commerce, Marketing oder im Personalwesen.

In diesem Kursangebot erfahren Sie die Grundprinzipien von KI und Chatbots und lernen weitere Möglichkeiten sowie Anwendungsszenarien kennen, wie beispielsweise Deepfake, KI-Videos oder KI-Stimmen.

7199-59 Nord Ferdinand Wolf

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **28. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Wie schütze ich mich vor Trickbetrug am Telefon?

Vortrag zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen

Dieser Vortrag, in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt, ist Teil der Vortragsreihe „Sicherheit in Frankfurt“ und liefert Antworten auf die Frage: Wie wappne ich mich vor Schockanrufen, dem Einzeltrick und falschen Polizeibeamten am Telefon? Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf erörtert auftretende Kriminalitätsphänomene sowie die Methoden der Betrüger:innen.

7199-60 Susanne Hippauf Polizeipräsidium
Frankfurt am Main

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Sep., 1x**

VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

VHS-Unterrichtsorte

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



Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



• **BZ Gallus:** Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.

Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße oder Bus 52 →
Schneidhainer Straße

• **BZ Gallus II:** Flörsheimer Str. 16, 60326 Frankfurt a.M.

Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße

• **BZ Ginnheim:** Ginnheimer Landstr. 172-174,
60431 Frankfurt a.M.

U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim

• **BZ Mittl. Hasenpfad:** Mittlerer Hasenpfad 40,
60598 Frankfurt a.M.

Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte

• **BZ Ostend:** Rhönstr. 89, 60385 Frankfurt a.M.

U 6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

• **BZ Riederwald:** Am Erlenbruch 26,
60386 Frankfurt a.M.

U7 → Johanna-Tesch-Platz

BiKuZ / VHS-Zentrum West

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

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



Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

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



Evangelische Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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



Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder

Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.



Bus 38+43 → Hufeland-Haus

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

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

Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.



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

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.



U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.



U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.



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

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.800 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder in unserem Gesamtprogramm.



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

