

Programm West

Das VHS-Kursangebot im
Frankfurter Westen

**HEREIN
DISKUTIERT**
VHS IM STADTHAUS



Programm
Herbst/Winter 2024/25

Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
VHS hat Kultur	6
VHS im Stadthaus.....	6
Junge VHS.....	10
Aktiv im Alter	12
Frankfurter Plattform 55+.....	13
VHS-Unterrichtsorte.....	66

 Frankfurt, Region, Umwelt	14
 Psychologie	16
 Kunst, Kultur, Kreativität	20
 Gesundheit	34
 Deutsch als Fremdsprache.....	53
 Sprachen.....	54
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	60

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-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13.00 – 18.00 Uhr

Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien.

Sie finden Sie unter

vhs.frankfurt.de/anmeldung

Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!
vhs.frankfurt.de/termin



i Informationsblatt zur Veranstaltung, **f** Angebote für Frauen,

B Bildungsurlaub, TN = Teilnehmer:in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

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.

VHS hat Kultur

Ausgezeichnetes Kino. Im Filmforum Höchst

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

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

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

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

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

Kinderkino.

Weil die Kleinsten die Größten sind

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

Kino inklusiv

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

Wir versuchen an Dienstagen, Filme mit Originalsprache deutsch mit Untertiteln für Menschen mit Höreinschränkungen anzubieten. Achten Sie auf die Markierung SDH (Subtitles for the Deaf and Hard of hearing) im Programmflyer oder auf der Website. Neben diesen Untertiteln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audiotranskription unterstützt. Mehr Infos hierzu unter www.gretaundstarks.de/greta/greta.



Immer gut informiert!

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

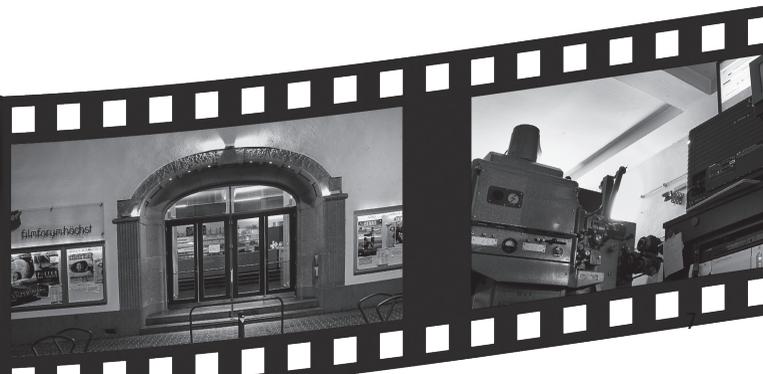
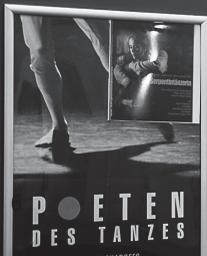
Filmforumhöchst

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

Reservierung

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

Filmforum



HEREINDISKUTIERT! VHS IM STADTHAUS

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

MEHR ALS NUR EIN HAUS

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

An diesem Ort wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen.

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



DISKUTIEREN SIE MIT!

Seit mehr als 100 Jahren kämpft die Volkshochschule Frankfurt für das Recht auf Bildung. Sie unterstützt Bürger:innen, durch Wissen eine Haltung zu entwickeln. Das ist heute nötiger denn je.

Denn Wissen ist Macht. Ohne Wissen verschwimmen die Grenzen zwischen Fakt und Fiktion. Die gefühlte Wahrheit wird zum Einfallstor für Feindbilder und Vorurteile. Dem wollen wir etwas entgegensetzen.

Wir wollen das Stadthaus zum etwas anderen Ort der politischen und gesellschaftlichen Debatte machen. Mit Haltung, aber ohne Scheuklappen. Streitbar, aber nicht streitlustig.

Für alle(s) offen, aber nicht beliebig. Wir sind überzeugt: Das geht nur im Stadthaus. Weil dort einfach alles zusammenkommt.

Das Stadthaus gehört zu Frankfurt. Und Frankfurt gehört ins Stadthaus.

So wie die VHS.

DAHEIMDISKUTIERT? VHS INFORMIERT!

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

HEREINDISKUTIERT.VHS@STADT-FRANKFURT.DE

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!



Junge VHS

VHS-Kurse für alle zwischen 6 und 18 Jahren

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

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

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

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

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

Information und Beratung

Dana Jochim

Telefon: 069 212-40611

E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Annette Lück

Telefon: 069 212-39834

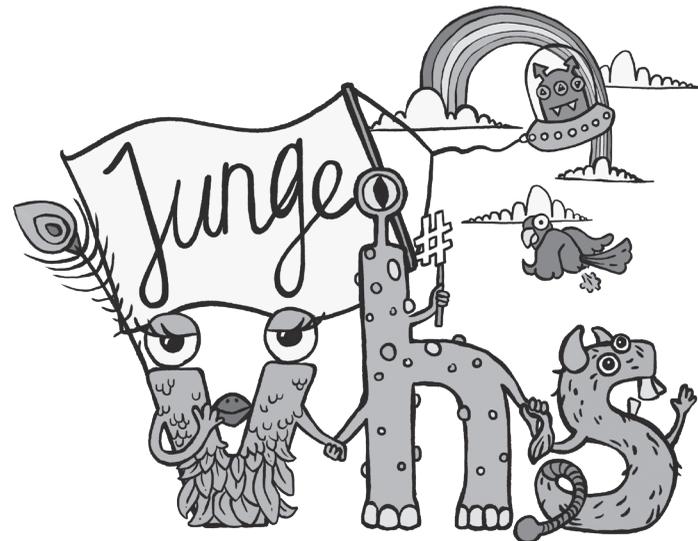
E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/jungevhs



Unsere Angebote im Überblick

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



Hochbegabtenzentrum der VHS Frankfurt

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

Vereinbaren Sie noch heute Ihr Informationsgespräch!

Telefonische Sprechzeiten

Petra Laubenstein, Tel. 069 212-44484

Larissa El Aazouzi, Tel. 069 212-44485

Di 10.00 – 13.00 Uhr

Mi + Do 13.00 – 17.00 Uhr

E-Mail:

hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/hbz

Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

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

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

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

Mehr als 240 Angebote für Ältere

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

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

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

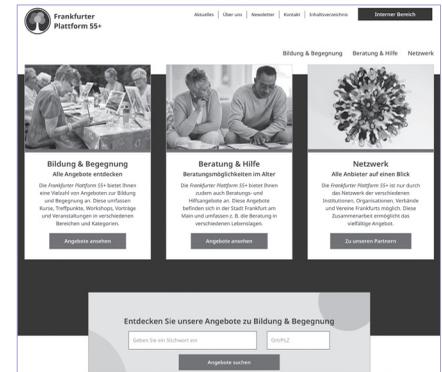
Sie haben Fragen zu „Aktiv im Alter“? Dann sollten Sie die auf keinen Fall für sich behalten. Kommen Sie auf uns zu und schreiben Sie uns an aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de.



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



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 unkomplizierte Unterstützung. Der dritte Bereich Netzwerk wendet sich an die Träger von Angeboten.

Sie wollen die Frankfurter Plattform 55+ kennenlernen?

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

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



frankfurter-plattform-55plus.de

Information

Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226

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



Frankfurt, Region, Umwelt

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

0206-72 West *Bernhard Eddigehausen*

So, 14.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt., 1x**

Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 12

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

0210-60 West *Sigrid Peicke*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 18. Dez., 11x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

Rund um den Garten

Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus.

Sie lernen, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie die Theorie am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehmergearten stattfindet. Werkzeuge müssen nicht mitgebracht werden.

Zusatzkosten: € 15 für die Begleitschrift zum Kurs (im Kurs zu zahlen)

0303-90 West *Christof Sandt*

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Hier blüht Ihnen was!

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente, wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen, als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen.

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0303-95 West *Christof Sandt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.15 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

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

Psychologie

Psychologie

Focusing oder den eigenen Glaubenssätzen auf der Spur

NEU im Programm

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

1003-75 West Rita Breitenbach

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

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

1006-66 West Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **09. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen

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

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

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

1006-69 West Roxana Lazarides

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

„Lass los, was Dich runtermacht“

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

1006-73 West Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. Dez., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Zu nett für die Welt?

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

1010-69 West Dr. Reinhard Müller

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **08. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Mich kränkt so schnell keiner

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

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

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

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

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

Gewaltprävention

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen“ anbietet, entwickeln die Teilnehmenden ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jede:r in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu

gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmenden praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

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

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: bildungsberatung_hc@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr



HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen



Kunst, Kultur, Kreativität

Das Handwerk des Kreativen Schreibens

Wir führen Sie umfassend in die Grundlagen des Kreativen Schreibens von Kurzgeschichten und Romanen ein. Durch detaillierten theoretischen Input und die lebendige Diskussion von Fallbeispielen lernen Sie unter anderem, wie Sie eine Geschichte strukturieren und Spannung erzeugen, wie Sie Ihre Figuren entwickeln und glaubhafte Konflikte konstruieren, worauf Sie bei Dialogen achten müssen, und wie Sie eine geeignete Erzählperspektive wählen und dabei Ihre ganz persönliche Stimme als Autor:in finden. Denn Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann und keine mystische Fähigkeit, die die einen haben und die anderen nicht.

2104-52 West Edgar Achenbach
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Sep. – 12. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

Kreativer Werkzeugkoffer zur Ideenentwicklung Vom Plan zum Plot

Der Mittelteil einer Erzählung ist die herausforderndste Aufgabe im Kreativen Schreiben. Wenn Sie einmal nicht wissen, was Ihre Protagonist:innen als Nächstes tun sollen, gibt es praktische und oft auch haptischen Einzel- und Gruppenübungen, die Ihnen dabei helfen, Schreibblockaden zu überwinden und pfiffig weiterzukommen. In Einzel- und Gruppenübungen stärken Sie Ihr Durchhaltevermögen und erlernen eine Vielzahl kreativer Ideen aus dem Design Thinking, damit Sie Handlung und Charaktere weiter vorantreiben können. Gerne besprechen wir dabei auch Ihre mitgebrachten Beispiele.

2104-53 West Edgar Achenbach
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Tanz

Stepptanz für Anfänger:innen

Grundschriffe wie z.B. „Shuffle“ und „Flap“ oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step“ und „Buffalo“ werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

2216-51 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 119 / max. 6 TN

Stepptanz für Fortgeschrittene

Verschiedene Stepptanzstile wie Jazz Tap, Musical Tap, Irish Step werden vermittelt. Komplexere Choreografien werden einstudiert und auch bei Gelegenheit aufgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

2217-51 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 248 / max. 6 TN

Jazz und Musical Dance

Tanzen wie im Videoclip: Jazz, Musical, Funk Dance... Wir lernen viele Tanzstile kennen und trainieren den ganzen Körper mit mitreißender Musik. Zudem studieren wir eine Choreographie ein, die wir im kleinen Rahmen aufführen.

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschlappchen

2218-51 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 126 / max. 6 TN

Line Dance – Multidance Formation

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock ,n' Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzer:innen stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partner:innen. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen. Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen. Einzelanmeldung möglich!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschlappchen

2221-51 West Vera Langer
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **15. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-52 West Vera Langer
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-53 West Vera Langer
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **24. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-54 West Vera Langer
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

African Dances für Anfänger:innen

In diesem Workshop lernen Sie Schritte und Rhythmen verschiedener Afro Dance Stile, wie z.B. Soukous und Dancehall Reagge, kennen. Durch dynamisch und kräftig durchgeführte Bewegungsabläufe wird Ihre Körperwahrnehmung, Ihr Körperbewusstsein und auch Ihr Selbstbewusstsein gefördert.

Bitte in bequemer Kleidung kommen. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

2223-51 West Yina Perez Quinones
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 21. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, welcher von Frauen getanzt wird. Sie lernen Grundschriffe und Bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen

2245-52 West ☒ Nuran Zinnel
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2245-61 West ☒ Nuran Zinnel
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Orientalischer Tanz – Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen im Orientalischen Tanz oder Bollywood. Die Basics des Orientalischen Tanzes werden vertieft und als Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

2247-52 West ☒ Nuran Zinnel
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2247-61 West ☒ Nuran Zinnel
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Persisch-Orientalischer Tanz

Sie üben Schrittkombinationen, Hand- und Armbewegungen, Drehtechniken sowie Mimik und Ausdruck klassischer und moderner Formen des persischen Tanzes. Choreografien werden ebenfalls Schritt für Schritt erklärt. Grazile Handbewegungen, zarte Wellenbewegungen des Körpers und ausdrucksvolle Mimik sind wesentliche Elemente des persischen Tanzes. Dieser weibliche und ganzheitliche Tanz umfasst alle Körperbereiche. Auch für Teilnehmer:innen ohne Grundkenntnisse.

2248-51 West ☒ Niloofer Bijanzadeh
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

2248-52 West ☒ Niloofer Bijanzadeh
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Schottischer Tanz für Anfänger:innen

Scottish Country Dancing ist eine moderne Form des britischen Gesellschaftstanzes aus dem 18. Jahrhundert. Es fördert den ganzen Menschen: auf einer physischen, mentalen und sozialen Ebene. Getanzt wird in Gassen oder Square Sets zu mitreißender schottischer Musik. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Schritte und Figuren sowie einige Tänze aus dem großen Repertoire dieser lebenden Tanztradition.

Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: weiche Schuhe (Gymnastik-, Ballett- oder Jazzschuhe) und bequeme Kleidung.

Einzelanmeldung möglich.

2261-51 West Anselm Lingnau
Sa, 14.00 – 18.15 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

Leichte Folkloretänze

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende Kreistänze verschiedener Länder (z.B. Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien, Russland) erlernt. Es sind Tänze, die man sehr schön bei Festen oder z.B. auch in der Schule einsetzen kann. Daher ist der Workshop besonders auch für Pädagog:innen interessant. Beide Tage haben unterschiedliche Programme und können einzeln besucht werden.

Teil 1

2262-51 West Jens Klüsche
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24

Teil 2

2262-52 West Jens Klüsche
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24

Musik**Djembé**

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas: Wir tauchen ein in die afrikanische Kultur und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennen. Dabei können wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und bereits geübte Trommler:innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung erweitern.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente verliehen werden.

Leihgebühr: € 50 (im Kurs zu zahlen)

2344-50 West Kiere Diallo
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 31. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 35

2344-52 West Kiere Diallo
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **07. Nov. – 12. Dez., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Kompakt am Wochenende

2344-54 West Kiere Diallo
Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 29

Ukulele**zum Kennenlernen**

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-50 West Linda Krieg
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Liedbegleitung

Erweitern Sie Ihr Repertoire auf der Ukulele: Mit einfachen Akkordfolgen, Rhythmen und Schlagmuster lernen und üben Sie hier das Begleiten von Songs aus Rock, Pop und Folk. In lockerer Atmosphäre steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund, und Sie erhalten Tipps zum gleichzeitigen Singen und Spielen – und können dies natürlich auch gleich ausprobieren!

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele, flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden

Bitte mitbringen: Ukulele

Zusatzkosten: ca. € 2–3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2350-56 West Linda Krieg
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Gitarre**Aufbau I**

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger:innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-50 West Tillman Suhr
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 117, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre**Grundlagen**

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger:innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen. Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre

NEU im
Programm

2355-50 West *Oliver Kramer*Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

Jazz und Pop**Arrangements für die Gitarre**

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-70 West *Tillman Suhr*Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Fotografie**Fotografische Grundlagen für alle Kameratypen**

Sie möchten die Funktionen Ihrer Kamera besser verstehen und effektiver nutzen? Mit praxisbezogenen Übungen festigen wir das Wissen zu Grundlagen, Technik und Bildgestaltung. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Belichtungszeit, Autofokus, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für schönere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Zusätzlich zum Grundlagenwissen haben Sie Gelegenheit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stativ, Schutz der Ausrüstung, bequeme Tragesysteme. On Top erhalten Sie jede Menge Tipps und Anregungen für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Die Materialkosten beinhalten umfangreiche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

2403-54 West *Martin Schmidt*So, 11.00 – 18.00 Uhr, **13. Okt., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

Bildnerisches Gestalten**Skizzieren und Zeichnen**

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das

Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-51 West *Johannes Westenberger*Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Kunterbunt und Art gemixt**Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken**

Ein Wochenende, an dem Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können: Durch einfache Übungen verlieren Sie Ihre Scheu, erhalten Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennenlernen kreativer Techniken und Möglichkeiten. Zur Verfügung stehen ein reicher Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden, Gouache- und Textilarben. Durch Collagieren und die freie Gestaltung mit Textilien, Farben oder auch mit Schrift tauchen Sie ein in den kreativen Fluss und tanken Ihre vernachlässigten Kreativ-Akkus wieder auf.

Bringen Sie gerne T-Shirts, Leinwände oder andere Materialien mit, mit denen Sie schon immer mal kreativ werden wollten.

Die Materialkosten beziehen sich auf Materialien, die die Kursleitung zur Verfügung stellt.

2530-65 West *Annett Heide*Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72, Mat. Kosten € 20

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Aussparteknik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-50 West *Johannes Westenberger*Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2543-52 West ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Kunst- und handwerkliche Techniken

Seifen- und Salbenküche

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten die nötigen Grundkenntnisse und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren und Konservierungsstoffe schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.

Materialkosten: € 22 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe.

2607-56 West *Karin Jolas*

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27, Mat. Kosten € 22

Kleine Salbenküche

Viele im Handel erhältliche Salben enthalten Inhaltsstoffe wie Mineralöle oder Konservierungsstoffe, auf die wir gerne verzichten möchten. In diesem Kurs stellen wir aus natürlichen pflanzlichen Zutaten in Bioqualität wohltuende Salben her, auch die Konservierung wird durch natürliche Mittel erreicht. Neben den nötigen Grundkenntnissen werden Ihnen verschiedene Rezepte vermittelt. Es kommen u.a. Arnika, Aloe Vera, Ringelblume, Lavendel und Hamamelis zur Anwendung.

Materialkosten: € 15 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe.

2607-58 West *Karin Jolas*

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **14. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 19, Mat. Kosten € 15

Flechtwerkstatt

Körbe flechten aus Altpapier

Upcycling wird immer moderner und es ist ganz einfach, aus Abfall schöne Dinge zu kreieren, die man im Alltag verwenden kann. In diesem Kurs fertigen Sie aus alten Zeitungen, Zeitschriften und Werbebroschüren z.B. einen stabilen Papier-, Obst- oder Schmuckkorb. Neben der Bearbeitung der Papiere und der farblichen Gestaltung erlernen Sie eine Flechttechnik. Sie werden sensibilisiert für einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, auch wird Ihre Koordination, Feinmotorik und Kreativität geschult.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbebroschüren sowie Schere, Klebestift und Messer (glatte Klinge, nicht geriffelt).

2608-52 West *Günter Bozem*

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **24. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Heimwerken

Do-it-yourself – Heimwerken für Frauen

Welcher Bohrer für welche Wand? Welcher Dübel für welche Schraube? Und wie tapeziert man blasenfrei?

Gewusst wie und mit Spaß am Heimwerken werden Sie künftig alle kleinen und großen Herausforderungen in den eigenen vier Wänden selbst erledigen können. Sie lernen die unterschiedlichen Werkzeuge, Gerätschaften, Techniken und Materialien kennen, und probieren alles unter fachkundiger Anleitung aus: bohren, sägen, schleifen, spachteln, tapezieren und streichen. Mit dem neu erworbenen Wissen fertigen Sie Ihr eigenes Memoboard.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Die Materialkosten von € 20 (im Kurs zu zahlen) enthalten Unterlagen zum Nachlesen und alles, was Sie zur Fertigung des Memoboards benötigen.

2611-51 West ⓘ *Sabine Christof*

Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

2611-52 West ⓘ *Sabine Christof*

Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Hochsteckfrisuren aus verschiedenen Epochen

In den verschiedenen Kulturen und Regionen der Welt gibt es eine Vielzahl von Hochsteckfrisuren, die als Teil der Mode und Traditionen getragen werden. Diese kunstvollen Frisuren symbolisieren kulturelle Identität und sind ein wichtiger Bestandteil von besonderen Anlässen und Festen. Heutzutage entdeckt man sie vor allem in History- oder Fantasyfilmen, die i.d.R. der Frisierkunst



der Antike angelehnt sind. Nach einem theoretischen Exkurs durch die Epochen widmen wir uns der Praxis, und stecken, binden und flechten unsere eigenen Haare. Sie erlernen die Techniken nach dem Vorbild der antiken Römerzeit, eine germanische Flechtfrisur des Frühmittelalters, eine „Edwardian“ und/ oder eine „Viktory-Roll“ aus den 1940er-Jahren. Sie können sich entweder selbst oder gegenseitig frisieren.

Bitte mitbringen: eigene Haarbürste. Die Haarlänge sollte 20 cm nicht unterschreiten. Materialkosten: € 5-10 für Klammern, Haargummis, Haarspray und weiteres Zubehör (im Kurs zu zahlen).

2612-81 West Karin Jolas
Sa, 13.30 – 17.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger:innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen, geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück. Am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten kleinen Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

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

Am Wochenende

2800-66 West Marianne Pantel
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

2800-69 West Carin Wagner
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

Nähen lernen – Aufbau

Übungsprojekte für einen Tag

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen. Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge beispielsweise Täschchen, Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets, Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Schürze, Handy- oder Laptop-Tasche. Es können gerne auch eigene Ideen umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln.

2801-65 West Marianne Pantel
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und aufspulen, Fadenspannung, Sticharten und Stichlänge, Spezialfüße, Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden. Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung.

2805-51 West Laura Dormeier-Jones
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 34 / max. 7 TN

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Jede/r näht – entsprechend dem Kenntnisstand – ein eigenes Wunschstück und bekommt dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:

- Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.
- Anfänger:innen bitte zunächst alles nur mitbringen soweit vorhanden und die Beratung am ersten Kurstag abwarten

Abends nach Wochentagen

2812-52 West Carin Wagner
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 07. Okt., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99 / max. 7 TN

2812-53 West Marianne Pantel
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 02. Dez., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99 / max. 7 TN

2812-57 West Carin Wagner
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99 / max. 7 TN

Nähen für Fortgeschrittene

Tageswerkstatt am Wochenende

Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit. Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin und erweitern Ihre Nähkenntnisse.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine

2820-59 West Carin Wagner

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Jan., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 7 TN

Mode-, Farb- und Typberatung

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind ein Teil des Schlüssels zum Erfolg, sich im Berufs- und Privatleben vorteilhaft und damit überzeugend zu präsentieren. Ebenso entscheidend ist die Wahl der typgerechten Farben und Kleidungsstücke. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Figur- und Farbtypologie und der entsprechenden Kleidungslinien, so dass Sie Ihren eigenen Stil optimal entfalten können. Auch werden Tipps zu Haarschnitt und Frisur sowie der typgerechten Brille vermittelt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Geschlechter.

2830-52 West Karin Jolas

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Upcycling in der Mode

Nachhaltig ist es nicht, ständig neue Klamotten zu kaufen.

Wiederverwertung ist in Mode. Verhelfen Sie Ihren ausgedienten und aussortierten Kleidungsstücken zu einem neuen Lebenszyklus! Durch den kreativen Einsatz verschiedener Fertigkeiten wie z.B. Raffungen, Volants, Stoffeinsätzen, Stegen, Tunnelzügen und aufgesetzten Taschen wird aus Ihrem Kleidungsstück ein echter Hingucker. Auch besteht im Kurs die Möglichkeit, Kleidungsstücke und Materialien zu tauschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (nur begrenzt vorhanden), gebrauchte Kleidungsstücke, verschiedene Materialien wie Stoffe, Knöpfe, Perlen, Pailletten, Spitze, Kordeln, Bänder, Borten etc.

2840-71 West Laura Dormeier-Jones

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Okt., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35 / max. 8 TN

Stoffe selbst gestalten mit Drucktechniken

Sie lernen verschiedene Hand-Drucktechniken mit Stempel, Model, Schablone und Alltagsgegenständen kennen und können sich darin unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Zunächst entsteht ein Mustertuch, danach bleibt Zeit für eigene Experimente. Mit den im Kurs neu erworbenen Kenntnissen können Sie Textilien selbst kreativ gestalten oder gar „retten“, indem Sie Flecken ganz einfach bedrucken.

Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, Schürze, 50 cm weiße Baumwolle für das Mustertuch zum Üben (gerne alte Bettwäsche), Stofftasche, T-Shirt, Geschirrhandtuch o.Ä. nach Ihrem Belieben. Alle anderen Materialien bringt die Kursleitung mit, diese sind in den Materialkosten von € 5 enthalten.

2850-51 West Gisela Hafer

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

Textile Postkarten

Hier entstehen originelle Post- und Grußkarten, indem die Materialien Stoff und Papier kombiniert werden. Es wird genäht, geklebt, gestickt und gedruckt. Diese Idee greift die alte Tradition der Künstlerpostkarten auf. Unter fachkundiger Anleitung entstehen kleine kunstvolle Collagen.

Bitte mitbringen: Postkarten, Karten mit Passepartout, Näh- und Sticknadeln, Schere, Model zum Drucken und falls vorhanden Vliesofix, Stickgarne und Stoffreste nach eigener Wahl.

2850-52 West Gisela Hafer

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44 / max. 8 TN

NEU im Programm

NEU im Programm

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter: vhs.frankfurt.de



Gesundheit

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die Konzepte der Yogalehre werden leicht verständlich erklärt und so eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Kursinhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept, Wirkweise und Präventionspotenziale
- Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten
- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Materialkosten: € 5 für Kopien

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3135-52 West  *Caroline Pauls-Albert*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

Hektik, Stress, Bewegungsmangel – lernen Sie Yoga und Pilates als Ausgleich kennen. Kern des Bildungsurlaubes ist, an beide Methoden heranzuführen und Unterschiede sowie das Zusammenspiel herauszuarbeiten. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden vorgestellt, geübt und vertieft. Wie sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen können, wird in Selbstwahrnehmung erspürt und besprochen. Wesentliches Ziel ist es, Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren

NEU im Programm

zu können und Lust auf mehr zu machen. Anfangen, sich einlassen und dranbleiben!

3145-52 West  *Derya Morgen; Nicole Kettenring*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**

BIKUZ Sporthalle; € 280

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen. Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne erste Erfahrungen.

3170-52 West  *Elke Kilimann*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Entspannung, Körpererfahrung

Schnelle Entspannung mit Vagusnerv-Übungen

Der Vagusnerv (Parasympathikus) ist der wichtigste Hirnnerv, wenn es um Stressabbau, Entspannung und Organengesundheit sowie einem guten sozialen Miteinander geht. Sie erfahren, wie und an welchen Stellen dieser Nerv den ganzen Körper durchzieht und gleichzeitig, wie Sie dieses Wissen über den Gegenspieler des Stressnervs (Sympathikus) für Ihr Wohlbefinden nutzen können. All dies wird anschaulich, lebensnah und unterhaltsam dargestellt. Sie üben leicht durchführbare Techniken, mit denen Sie Ihren Vagusnerv in kurzer Zeit aktivieren können, um akut im Alltag Stress und Anspannungen abzubauen.

3315-51 West *Dörte Fischer*

Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **09. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Der Erfahrbare Atem®

Starre auflösen

NEU im Programm

Ganz schleichend kann sich in unserem Alltag Starre einstellen: durch ähnliche Bewegungsmuster, Vermeidungshaltungen bei Schmerzen oder auch Gedanken, die sich ständig wiederholen. Durch die Methode des Erfahrbaren Atems® erlernen Sie einfache Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, um ein gesundes Verhältnis zu Ihrem Körper (wieder) aufzubauen. Sie verbessern den Durchfluss Ihres Atems und steigern damit Entspannung und Wohlbefinden.

3324-51 West *Susanne Lauer*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **12. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

3324-52 West *Susanne Lauer*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Waldbaden am Wochenende

Viele wissen es: Der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern der Vögel und leises Rascheln der Blätter. Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam, achtsam und in Stille, und tauchen ganz bewusst in die Natur ein. Wir lernen Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die uns in Kontakt mit unserer Umgebung bringen, all unsere Sinne werden angesprochen – Naturerleben pur. Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und ein altes Badehandtuch.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg.
Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg

3332-50 West *Corina König-Schön*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

Waldbaden im Herbst

Der Wald im November lädt mit seinem intensiven Waldduft, den faszinierenden Farben, dem Rascheln der Blätter und seinem warmen Sonnenlicht zu einem herbstlichen Waldbad ein. Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam, achtsam und in Stille, und tauchen ganz bewusst in die Natur ein. Wir lernen Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die uns in Kontakt mit unserer Umgebung bringen. All unsere Sinne werden angesprochen. Schöpfen Sie neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit für die bevorstehenden trüben (Winter)tage.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und eine Sitzunterlage.

Treffpunkt: Waldgasthaus Bürgelstollen 1 in 61476 Kronberg.
Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg

3332-51 West *Corina König-Schön*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 24

Entspannungstraining

Sie lernen Übungen aus diversen Entspannungsmethoden kennen, die Sie im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen anwenden können. Durch Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Qigong und Yoga können Sie gute Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration schaffen.

Stress abbauen mit System

3340-54 West *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

In Alltagssituationen

Sie erlernen diverse Entspannungsübungen, die Sie ganz konkret und ohne zeitlichem Aufwand, in Ihren Alltag integrieren können.

3341-51 West *Gisela Krug*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Entspannte Auszeit mit meinem Kind Für Eltern mit Kindern von 6 – 11 Jahren

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei sich zu entspannen und stärken die Beziehung zueinander. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Entspannungsmethoden, die Sie gemeinsam zu Hause anwenden können.

Für eine Bezugsperson mit einem Kind. Alle Teilnehmende bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben.

3344-51 West  *Eva Charlotte Nimrich*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Vitalisierende Massage Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder

unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit dem Partner oder der Partnerin lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 Spannbettlaken, 2 große Handtücher
Bitte zu zweit anmelden

3353-50 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erleben die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Honig, Schreibmaterial und pro Paar: 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 Spannbettlaken, 2 große Handtücher
Bitte zu zweit anmelden

3354-52 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Meditations-Mix: Verschiedene Wege in die Stille

Wir werden verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen praktizieren und erlernen. Diese sind: Metta Meditation, Achtsamkeitsmeditation, Meditation mit Affirmationen, körperbezogene Meditation, Gegenstands-Lichtermeditation und Entspannungsmeditationen. Der Austausch in der Gruppe hilft die Wahrnehmung zu schulen und das Erlebte intensiver zu erfassen. Sie müssen nicht Stunden in unbequemer Sitzposition verharren, sondern finden Ihre persönliche Haltung auf dem Stuhl oder auf dem Boden. Diese Meditationen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen zugeschnitten. Am

NEU im
Programm

Ende werden Sie in der Lage sein, Ihre persönliche Meditationsform zu wählen.

3360-51 West *Petra Heller*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3360-55 West *Petra Heller*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 21. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

3360-56 West *Petra Heller*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **28. Nov. – 30. Jan., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

Sie lernen verschiedene Übungen der Achtsamkeits-Meditation in Ruhe und Bewegung kennen. Erläuterungen zur Praxis und den Wurzeln der Achtsamkeit ergänzen die praktischen Übungen. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen und als Auffrischung für regelmäßig Übende.

3373-52 West *Frank Cibulski*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

Qigong

Die fünf Elemente

Qigong, Teil der traditionellen chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Qigong nach den Fünf Elementen heißt, gezielt Einfluss auf die individuellen Veranlagungen und Beschwerden zu nehmen.

3382-52 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 144

Die Tausend Hände Buddhas

Die „Tausend Hände Buddhas“ im Qi Gong befähigen Sie, einen sehr entscheidenden Schalter zu betätigen: Sie lernen, von äußerer Muskelanspannung auf tiefe Entspannung und Energiefluss umzuschalten. Mit diesem buddhistischen Qi Gong Set werden Sie in die Lage versetzt, Ihre Energie willentlich und sehr gezielt aus Ihrem Zentrum nach außen sowie von außen wieder nach innen fließen zu lassen. Der Begriff Achtsamkeit wird für Sie nach diesem Tag eine neue Bedeutung haben.

NEU im
Programm

3384-51 West Nikolai BosselmannSa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Dez., 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 48

Qigong für einen entspannten Nacken- und Schulterbereich

Sie lernen spezielle Qigong-Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, selbstständig Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, und somit auch zusammenhängende Kopfschmerzen, zu lösen. Diese Übungen sprechen präventiv die Wirbelsäule als Ganzes an. Ferner erfahren Sie, wie Sie mit weiteren Übungen emotionale Spannungen abbauen bzw. diesen angemessen begegnen können. Durch die Qigong-Erfahrung erlangen sie ein gestärktes Körperbewusstsein.

NEU im Programm

3385-55 West Dr.phil. Carlos Cobos SchlichtSa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Sep., 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 48

Meditation im Gehen und auf dem Hocker

Meditation ist nicht nur Tiefenentspannung, sondern auch ein Weg zu sich selbst, mit dem Ziel, den Augenblick wahrzunehmen. Dies zunächst während der Meditation, und im Laufe der Zeit immer öfter als Grundhaltung für den Alltag. Sie erlernen Meditationsformen im Sitzen und im Gehen, welche an das „Stille Sitzen“ aus der Zen Meditation angelehnt sind. Sofern das Sitzen auf dem Hocker Schwierigkeiten verursacht, stehen auch Stühle zur Verfügung.

3387-51 West Gisela KrugSo, 11.00 – 14.15 Uhr, **08. Dez., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Feldenkrais®**Bewusstheit durch Bewegung**

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

3400-51 West Barbara AlbersDi, 19.15 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 08. Okt., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

3400-52 West Barbara AlbersDi, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. Sie bewegen sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen.

3401-51 West Christina Mundt-BeiselSo, 10.00 – 15.45 Uhr, **29. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. Sie lernen anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst ausgeführt. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

3403-51 West Dr. Christiane ReutelSo, 14.00 – 18.00 Uhr, **13. Okt., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Mehr innere Ruhe und entspannter Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

3404-51 West Dr. Christiane ReutelSa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen.

Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3420-51 West Gabriele Breuninger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

3420-52 West Gabriele Breuninger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Tai Chi

Tai Chi kommt aus dem taoistischen und bedeutet „Meditation in der Bewegung“. Durch langsame, fließende Bewegungsabläufe im Stehen soll der Körper beweglich und durchlässig gemacht werden. Traditionelles Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so zu mehr Vitalität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernen Sie Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

3431-51 West Wahjudin Wangsadinata

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist als klassische Yoga-Form bekannt. Die Yoga-Posen (Asanas) werden genau erklärt und eine Zeit lang gehalten. Für unterschiedliche Körperkonstitutionen und Fitness-Level werden Variationsmöglichkeiten angeboten. Eine Yogastunde beginnt typischerweise mit einer Atemübung und wird mit einer Schlussspannung (Nachspüren) abgeschlossen. Durch regelmäßiges Üben, verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Flexibilität, Stabilität

und Entspannungsfähigkeit. Diese Yogaform eignet sich ideal als Einstieg, um die Yogawelt zu erkunden.

Hatha Yoga: Zum Kennenlernen

3500-52 West Wibke Saar-Tebati

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Dez., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Hatha Yoga: Grund- und Mittelstufe

3502-51 West Wiebke Linde

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

3502-55 West Caroline Pauls-Albert

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 9x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

3504-65 West Olga Kuroed

Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**

BIKUZ Sporthalle; € 45

3504-71 West Manfred Führer

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Sep. – 05. Nov., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3504-72 West Manfred Führer

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Sep. – 05. Nov., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3504-74 West Caroline Pauls-Albert

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 9x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

3504-75 West Caroline Pauls-Albert

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 9x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

3504-76 West Olga Kuroed

Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **30. Okt. – 04. Dez., 6x**

BIKUZ Sporthalle; € 45

3504-81 West Manfred Führer

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3504-82 West Manfred Führer

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Faszien Yoga & Entspannung

Sie erlernen Yoga Asanas und abgestimmte Übungen, welche Ihre Faszien stimulieren. Beim Faszien Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen, die Faszienbahnen zu deh-

nen, sie mit neuer Feuchtigkeit anzureichern und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden. Elastische Faszien versorgen den Körper besser mit Nährstoffen. Im Anschluss können Sie selbstständig diese Asanas und Übungen in Ihren Alltag integrieren.

3520-61 West Petra Heller
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **19. Sep. – 21. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3520-62 West Petra Heller
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **28. Nov. – 30. Jan., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Yin Yoga

Yin Yoga wird überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert. Sie lernen, die Yogastellungen über einen längeren Zeitraum zu halten um langsam und achtsam in eine tiefe Dehnung zu gehen. Dies erfolgt passiv und erreicht so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten wie Joggen, Radfahren und Ballsport. Achtsam und konzentriert ausgeführt wirken die Übungen harmonisierend auf Körper und Geist.

3526-50 West Wibke Saar-Tebati
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 06. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3526-55 West Wibke Saar-Tebati
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Nov. – 29. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Finde deinen Yogastil

Teil 1: Eine Einführung in Hatha und Vinyasa

Wir beschäftigen uns zunächst theoretisch mit den Fragen „Was ist Yoga?“ Welche Yoga-Wege gibt es, um den Geist zu beruhigen? Welche Yoga-Traditionen sind bekannt? Danach werden wir das Gelernte den zwei bekanntesten Yoga-Lehrern Sivananda und Krishnamacharya zuordnen. Dem Theorie teil folgt eine Vinyasa-Stunde. Nach einer Pause beenden wir den Tag mit einer klassischen Hatha-Yoga Einheit, um den direkten Unterschied in Energie und Dynamik zu spüren.

Voraussetzung: körperliche Grundfitness

3560-61 West Eva Paasch
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Teil 2: Eine Einführung in Yin und Katonah

Wir nähern uns zwei Traditionen, die neben der Yoga-Philosophie auch den Daoismus und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit einbeziehen. Nach einem kurzen Theorie teil zu den Säulen der TCM und des Meridiansystems, wird eine Einführung in das Katonah Yoga® – System gegeben. Besprochen wird der Magic Square, die Metapher „the Body as a house“ und was die Katonah Yoga® – Praxis so besonders macht. Im Anschluss wird eine typische Stunde praktiziert. Nach einer Pause werden die Besonderheiten und Ansätze von Yin Yoga betrachtet. Der Tag endet mit einer entspannenden Praxis.

Voraussetzung: körperliche Grundfitness

3560-62 West Eva Paasch
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Yoga für den Rücken

Sie erfahren, wie Sie Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern können. Dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. In dynamischen Übungen und Flows üben Sie, sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet eine gezielte Entspannung jede Einheit ab. Diese können Sie selbstständig dann durchführen.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten.

3562-51 West Sylvia Nahrendorf
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Yin Yoga und Yoga Nidra

Eine entspannende Yogapraxis kennenlernen und mit allen Sinnen erfahren

Sie erlernen sanfte Asanas aus dem Yin Yoga, die Sie anhand unterschiedlichen Hilfsmitteln lange halten. So spüren Sie eine tiefe Dehnung in die myofasziale Strukturen und Gelenke. Zusätzlich lernen Sie Techniken aus dem Yoga Nidra kennen (auch als „Schlaf des Yogi“ bekannt), die Sie in einen bewussten Entspannungszustand führen. Das Gelernte hilft Ihnen später in Ihrer eigenen Yogapraxis das Bewusstsein von der Außenwelt in die Innenwelt zu verlagern.

3569-55 West Sylvia Nahrendorf
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga“) besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung. Durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen oder Sitzen geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden. Dies und der Austausch in der Gruppe hilft Ihnen, Ihre Erfahrungen mit Yoga Nidra zu sammeln, zu vertiefen und schließlich in Ihren Alltag zu integrieren.

3570-54 West Dörte Fischer
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Faszien Yoga

Unsere Faszien (tieferen Schichten des Bindegewebes) können durch Yoga-Massagen, sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen stimuliert werden. Wissenschaftler:innen erklären den wohltuenden und erholenden Effekt von Yoga auch dadurch, dass beim Yoga die Faszien gedehnt werden. In dieser Einheit wird nicht die gesamte Muskulatur gedehnt. Der Fokus liegt hier explizit auf dem Bindegewebe, um gedehnt, entspannt und gelöst den Heimweg anzutreten und auch zukünftig selbstständig Faszienübungen durchführen zu können.

3571-51 West Petra Heller
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Mit Yoga in Balance kommen

Gleichgewichtsschulung durch eine ausgewählte Yogapraxis

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z. B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z. B. Drehsitz, Krokodil) ergänzen die Sequenz. Weiter lernen Sie verschiedene Atemtechniken kennen. Keine Grundkenntnisse nötig.

3574-51 West Sylvia Nahrendorf
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **12. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Fitness

Fitness-Mix

Das fordernde Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen, bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden

Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit.

3600-51 West Olga Kuroed
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

3600-52 West Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

3600-63 West Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Nov. – 27. Jan., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

Fitness-Mix: Sanft

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

3600-70 West Dr. Elena Vieten
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

POUND® – Rockout. Workout.

Ganzkörpertraining mit Drumsticks

Pound® ist ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Ganzkörpertraining, das Körper und Geist trainiert. Mit speziell entwickelten Drumsticks werden Arme, Brust und Schultern schonend trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch die von Musik begleiteten rhythmischen Bewegungen wird die gesamte Muskulatur beansprucht sowie Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ebenso fließen Yoga- und Pilates-inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Das Pound® Training kann leicht modifiziert werden und ist daher für jedes Fitness-Level geeignet. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress raustromeln und den inneren Rockstar entfesseln. Die Drumsticks werden gestellt.

3633-53 West Sarah Peters
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 10. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 30

3633-55 West Sarah Peters
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **31. Okt. – 30. Jan., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahr-

nehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Impulse, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

Vormittags

3720-51 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

3720-52 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **12. Sep. – 07. Nov., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 36

3720-53 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

3720-54 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

Abends

3720-58 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

3720-59 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

3720-60 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

3720-63 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3720-64 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt aus der Stunde.

Abends

3735-64 West *Dr. Elena Vieten*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

bodyART®

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm

bodyART® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem nicht das Trainieren einzelner Muskelgruppen im Vordergrund steht, sondern der Körper in seiner Ganzheit und mit seiner Verbindung zum Geist. Es hat seinen Ursprung in Bereichen wie Yoga, Qi Movements, Stretching, Krafttraining sowie eigens konzipierte Übungen. Die Stunden sind gekennzeichnet durch ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, wobei alle Übungen fließend im Atemrhythmus miteinander verbunden sind, ohne Anfang und Ende. Das Ziel des bodyART®-Trainings ist das optimale Zusammenspiel des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates.

3742-51 West *Sarah Saller*
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 36

3742-52 West *Sarah Saller*
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **05. Nov. – 04. Feb., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3770-51 West ☒ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Selbstverteidigung mit Wing Tsun

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungssystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrneh-

NEU im
Programm

mungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt.

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3775-51 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Thai- und Kickboxen

Kombiniert mit Workout

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert Fitness, Beweglichkeit und Kraft.

Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

3827-52 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 81

Punch the Beat

Punch the Beat vereint Spaß und Sport zu einer perfekten Einheit. Trainiert werden das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und natürlich auch die Muskeln. Mit einfachen Box- und Kickelementen kann der Stress des Alltags raus. Vergleichbar ist der Kurs mit Zumba oder Dance Workout nur mit Box- und Kickelementen statt Tanzschritten. Durch den großen Funfaktor vergeht die Zeit wie im Fluge und zurück bleibt gute Laune.

3828-51 West *Dr. Elena Vieten*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

Zumba®

Zumba® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht, bei dem man ins Schwitzen kommt und das dabei einfach gute Laune macht. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden „heiße Moves“ mit Fitnessübungen kombiniert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Tanzen Sie sich fit!

3830-58 West *Daniela Dunia*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist.

Mitmachen können alle, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

3840-51 West *Dr. Elena Vieten*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf die Kräftigung tiefliegender Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur (den sogenannten Powerhouse), gelegt wird. Die Übungen werden langsam und konzentriert, im Rhythmus mit der Atmung durchgeführt wodurch ein fließender Bewegungsablauf entsteht. Während der Stunde wechseln sich kräftigende und dehnende Übungen ab, so dass auch die Beweglichkeit gefördert wird.

Basis

Pilates: Basis eignet sich für Anfänger:innen aller Altersgruppen und alle, die sanft ihren Körper kräftigen wollen. Sie erhalten Einblick in die Prinzipien der Pilates-Methode, z.B. der Aktivierung des sogenannten Powerhouse und der Pilates-Atmung. Ausgewählte Übungen lassen viel Zeit zum Erlernen und Erspüren.

3900-60 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

Intensiv

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich Pilates: Intensiv für Teilnehmende, die bereits an einem Basiskurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

3920-53 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

3925-51 West Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 81

3925-52 West Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **11. Nov. – 27. Jan., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 81

Faszienflow trifft Rückentraining

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept setzt sich zusammen aus

- Herzkreislauf-Aktivierung durch ein spezielles Faszienflow Warm Up
- Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Elastizitäts-, Kräftigungs- und Dehnungsverbesserung des faszialen Gerüsts
- Körperwahrnehmung und energetisierende Übungen zum Abrunden der Trainingseinheiten

3960-51 West Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

3960-52 West Heike Schemmer-Schlapp; Jutta Persch
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Nov. – 27. Jan., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Workshop

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

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

3991-50 West Satu Panzner
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24



Deutsch als Fremdsprache

Sie wollen Deutsch lernen?

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

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

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

Terminvereinbarung

Online

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



Per Telefon

Info-Telefon Deutschkurse 069 212-71511

Mo + Mi 10.00 – 12.00 Uhr

Di + Do 14.00 – 16.00 Uhr

Beratung und Kurseinstufung für Deutschkurse

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Di + Do 9.00 – 12.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13.00 – 17.00 Uhr

Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierung für Migrant:innen

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Sprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Test und Beratung sind kostenfrei.

Englisch, Französisch, Spanisch

Sie sind Anfänger:in? Dann sind Sie im Kurs A1.1 richtig. Bei Vorkenntnissen werden Sie mit Hilfe unserer Expert:innen eingestuft.

Möglichkeit 1 – unsere Empfehlung:

Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung

So funktioniert's:

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

Möglichkeit 2:

Persönliche Beratung (Sonnemannstraße 13)

So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf vhs-frankfurt.eurotest.me und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter vhs.frankfurt.de/termin eine persönliche Beratung und bringen Sie bitte das Online-Testergebnis mit. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

Eine Terminvereinbarung für einen persönlichen Beratungstermin ist für diese Zeiten möglich:

Englisch: Do, 17 – 19 Uhr

Französisch: Do, 17 – 18 Uhr

Spanisch: Do, 16 – 17 Uhr

Weitere Fremdsprachen

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

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

Für Italienisch gibt es darüber hinaus eine eigene telefonische Sprachberatung. Sie ist Mo – Fr, 10 – 13 Uhr unter 069 212-37662 erreichbar.

Englisch

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (A1.1 – A1.2) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über Familie zu sprechen und Familienangehörige und Freunde vorzustellen
- einfache Gegenwart (Present Simple) zu benutzen
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben und nach der Uhrzeit zu fragen

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press
Lektionen 1 – 7

4213-38 West *Lilit Onanyan*

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Englisch Auffrischung A1

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

4216-40 West *Martin Ptasinski*

Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 14. Nov., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A2 (A2.1 – A2.2) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- einfache Gegenwart (Present Simple) und Signalwörter zu benutzen
- über sich selbst und über die Familie zu sprechen
- über die Vergangenheit zu sprechen (Past Simple)
- regelmäßige und unregelmäßige Verben zu benutzen

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4221-30 West *Martin Ptasinski*Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Nov. – 04. Feb., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Englisch Auffrischung A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die nach längerer Pause ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Der Kurs berücksichtigt alle vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) und behandelt verschiedene inhaltliche sowie grammatikalische Themen. Mit einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lektionen 1 – 6

4223-58 West *Lilit Onanyan*Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Englisch B1+.1

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet, Sie haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Sie lernen dabei insbesondere:

- Modalverben may, might, can, could
- Erfahrungen und Wünsche zu beschreiben
- Konditionalsätze zu benutzen (second and third conditionals)

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press

Lektionen 1 – 6

4240-30 West *Petra Gerginov*Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Conversation and More B2

Improve your spoken English by joining our conversation courses. You'll have ample opportunities for listening and speaking practice, along with vocabulary exercises and occasional grammar revision to boost your confidence in using the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the beginning of the course.

4269-19 West *Anthony Tinglin*Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Okt. – 04. Dez., 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 160

Englisch C1.4

Auf dem Kursniveau C1 (C1.1 – C1.4) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben. Nach Abschluss dieses Kurses haben Sie die Möglichkeit, am CAE-Prüfungsvorbereitungskurs teilzunehmen, um sich auf das Cambridge-Zertifikat CAE vorzubereiten.

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

4279-70 West *Petra Gerginov*Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Polnisch**Polnisch A1.1****Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch A1.1 – A1.5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- die Grundzahlen zu nennen und zu verstehen

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Publishing; 2. Edition (2022), Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 1 – 4

4471-06 West *Martin Ptasinski*Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

Polnisch A1.3**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch A1.1 – A1.5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen zu sprechen
- über das Wetter, Wochentage, Monate und Jahreszeiten zu sprechen
- im Restaurant zu bestellen und nach der Rechnung zu fragen
- über den Lebenslauf zu erzählen und über die Vergangenheit zu reden

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 9 – 12

4471-07 West *Martin Ptasinski*

Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 230

Spanisch

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen, Gefallen und Missfallen zu äußern
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4512-70 West *Beatriz Enders*

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Okt. – 20. Jan., 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- ein Hotelzimmer zu reservieren, Auskünfte einzuholen
- über Erfahrungen zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4522-30 West *Beatriz Enders*

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Tertulia C1

Konversationskurs C1

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

4580-02 West *María Vázquez*

Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 165



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

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Smartphones und Tablets

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

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

Inhalte:

- Statusleiste
- Kontakte
- E-Mail
- Datennutzung
- Akku
- Speicher
- Smartphone sperren/entsperren
- Einstellungen

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-24 West Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan. + 16. Jan., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-24 West Biljana Varzic

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Jan., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Textverarbeitung

Word 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2021, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

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

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

5100-24 West Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Tabellenkalkulation

Excel 2021 I

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

Inhalte u. a.:

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

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

5140-26 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).

Inhalte u.a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS)
- Bereichsnamen

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

5141-24 West  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Inhalte u.a.:

- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS)
- Arbeiten mit Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-26 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Präsentation

PowerPoint 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

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

5230-26 West Benjamin Timmer

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65, Mat. Kosten € 5

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2021 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2021 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung

- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2021 I, Excel 2021 I und PowerPoint 2021 I.

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

5272-28 West  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Webseiten erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie ein in die Welt der Webgestaltung und lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen.

In diesem praxisorientierten Kurs werden Sie zunächst eine grundlegende Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS erstellen. Sie erhalten Einblicke in die Planung eines Webseiten-Projekts und lernen die Bearbeitung von Fotos, Grafiken und anderen Inhalten wie Animationen, Bildgalerien, Slideshows, Video und Audio kennen. Dann nutzen Sie WordPress als Content-Management-System, um Ihre Website umzusetzen. Sie lernen, das Layout (WordPress-Themes) mittels HTML und CSS nach Ihren Wünschen anzupassen und mit Plug-ins die Funktionalität von WordPress zu erweitern. Darüber hinaus behandeln wir Themen wie Datensicherung, Webhosting und rechtliche Aspekte. Hinweise zum Marketing Ihrer Website runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5470-20 West  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300



Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs/Geldbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an. Wenn Sie einen Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch den Namen und die Anschrift der/des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 erwerben.

VHS-Unterrichtsorte

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum / 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

BiKuZ Sporthalle

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.



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

→ Höchst Bahnhof

Filmforum Höchst

Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M.

S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55,

68, 253 → Höchst Bahnhof oder Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchst

Markt

Institut Rummel, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.

Bus 58 → Königsteiner Straße

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2
65929 Frankfurt am Main, Höchst

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

