

Programm Nord

Das VHS-Kursangebot im
Frankfurter Norden



Programm
Herbst/Winter 2025/26

Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
Zukunft? Mach mit!	6
Junge VHS.....	8
Aktiv im Alter	10
Frankfurter Plattform 55+.....	11
 Gesellschaft, Politik, Psychologie	12
 Frankfurt, Region, Umwelt	18
 Kunst, Kultur, Kreativität	20
 Gesundheit	40
 Deutsch als Fremdsprache.....	55
 Sprachen.....	56
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	63
 Grundbildung, Besseres Deutsch.....	74

VHS-Unterrichtsorte

Fried-Lübbecke-Schule

Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 60 → Im Uhrig

Gut Hausen

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

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



Michael-Ende-Schule Außenstelle

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

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

Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Physikalischer Verein

Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte

oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Kursanmeldung und Information

Online

Buchen Sie rund um die Uhr: vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Schriftlich

Schriftliche Anmeldung bitte 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

Persönlich

Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

vhs.frankfurt.de/termin



VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt am Main

Di 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Fr 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien.

Sie finden diese unter vhs.frankfurt.de/anmeldung

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

 Keine schriftliche Anmeldung,  Informationsblatt zur Veranstaltung,

 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:

- mit EC-Karte, Kreditkarte oder in bar 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

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 per E-Mail oder per Post geschickt. Bei Online-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung direkt im Anschluss an die Buchung per E-Mail zugestellt.

ZUKUNFT? MACH MIT!

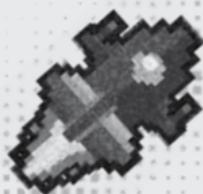
BEREIT FÜR DAS NÄCHSTE LEVEL? IN DIESEM HERBST UND WINTER DREHT SICH AN DER VOLKSHOCHSCHULE FRANKFURT ALLES UM DIE ZUKUNFT – UND WIE WIR MIT „FUTURE SKILLS“ DAHIN KOMMEN.

Denn was uns bis ins Jetzt gebracht hat, wird nicht reichen. Wir brauchen neue Fähigkeiten, um in einer sich immer schneller drehenden Welt den Controller nicht aus der Hand zu geben. Und wissen Sie was? Auch in der realen Welt gibt es Power-Ups. Wir nennen sie Future Skills.

Future Skills machen möglich, was vorher unmöglich erschien. Weil sie uns empathischer, offener, aufmerksamer machen. Weil sie uns helfen, relational zu denken, uns als Teil eines Teams oder einer Gemeinschaft zu begreifen.

Wir haben sie in vier Bereiche aufgeteilt: Denken – Fühlen – Verstehen – Verändern.

Im Zentrum steht die Frage: Wie können wir das Morgen gemeinsam gestalten? Wir wollen sie gemeinsam mit Ihnen beantworten – und Ihnen das nötige Rüstzeug an die Hand geben. Bereit? Dann schnallen Sie sich gut an und drücken jetzt auf Start. Die Zukunft wartet schon.



**LEVEL UP!
MIT „FUTURE SKILLS“
IN DIE ZUKUNFT**

Wir freuen uns auf die Zukunft!
Und auf Sie – bei unserer
großen Schwerpunktveranstaltung
am Samstag, 25. Oktober 2025!

Alle Infos:
vhs.frankfurt.de/levelup



DENKEN

Gemeinschaftliches Wohnen 0703-60: Do, 18 – 20 Uhr, 16. Okt., 1x

Klimawandel, Migration, Populismus 0107-50: Sa, 10 – 12 Uhr, 18. + 25. Okt., 2x

Handwerkszeug zur politischen Teilhabe 0703-65: Sa, 10 – 15 Uhr, 18. Okt., 1x

Fake News und Desinformationen erkennen (Aktiv im Alter)

7164-75: Mi, 16 – 18.30 Uhr, 12. Nov., 1x

7164-77: Mi, 16 – 18.30 Uhr, 28. Jan., 1x

Internationale Fachkräfte in Deutschland

0107-51: Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, 8. + 15. Dez., 2x

FÜHLEN

Das innere Kind 1003-68: Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 16.45 Uhr, 1. + 2. Nov., 2x

Freundschaft 1010-78: Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 15 Uhr, 1. + 2. Nov., 2x

Demokratie braucht dich

0107-52: Di, 18 – 20.30 Uhr (14-tägig), 4. Nov.– 27. Jan., 6x

Soul Collage 1016-58: Sa, 11 – 16 Uhr, 22. Nov., 1x

Interkulturelle Kommunikation ohne Missverständnisse

0107-80: Mo + Di, 18.30 – 20 Uhr, 24. + 25. Nov., 2x

VERSTEHEN

Fährtenlesen

0304-60: Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 15 Uhr, 5. + 6. Sep., 2x

0304-65: Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 15 Uhr, 19. + 20. Sep., 2x

Ist Gott eine Frau? 0107-90: Do, 17 – 19 Uhr, 30. Okt., 1x

Deutsche Gebärdensprache (Stufe 1)

4901-80: Di, 18.15 – 19.45 Uhr, 9. Sep. – 25. Nov., 10x (NWZ)

4901-87: Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, 10. Sep. – 26. Nov., 10x (Sonnemannstr.)

Focusing 1003-73: Sa, 10 – 17 Uhr, 22. Nov., 1x

Lebenssinn 0801-70: Mi, 18 – 20.30 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr, 14. – 28. Jan., 3x

VERÄNDERN

Workout für Anfänger:innen 3605-51: Fr, 16 – 17 Uhr, 5. Sep. – 30. Jan., 15x

Fünf Gamechanger für mehr Nachhaltigkeit 0301-55: Sa, 14 – 17 Uhr, 27. Sep., 1x

Präsentations- und Storytellingtechniken (Junge VHS, ab 12 J.)

6712-55: Mo + Di, 9.30 – 15 Uhr, 13. + 14. Okt., 2x

Design Thinking 5572-20: Sa + So, 9.30 – 16.30 Uhr, 18. + 19. Okt., 2x

Antisemitismus im Alltag begegnen

0108-62: Do, 18.30 – 20 Uhr, 23. Okt. + 6. Nov., 2x

FUTURE SKILLS: UNSERE BILDUNGSURLAUBE

Visualisieren und lebendiges Präsentieren

5580-20: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, 20. – 24. Okt., 5x

Sich dem Wandel öffnen 5566-20: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, 27. – 31. Okt., 5x

Selbstmitgefühl 1003-70: Mo – Fr, 9 – 16 Uhr, 17. – 21. Nov., 5x

Nachhaltigkeit 0301-60: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, 17. – 21. Nov., 5x

Resilienz im Beruf 5569-22: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, 5. – 9. Jan., 5x

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 1998 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

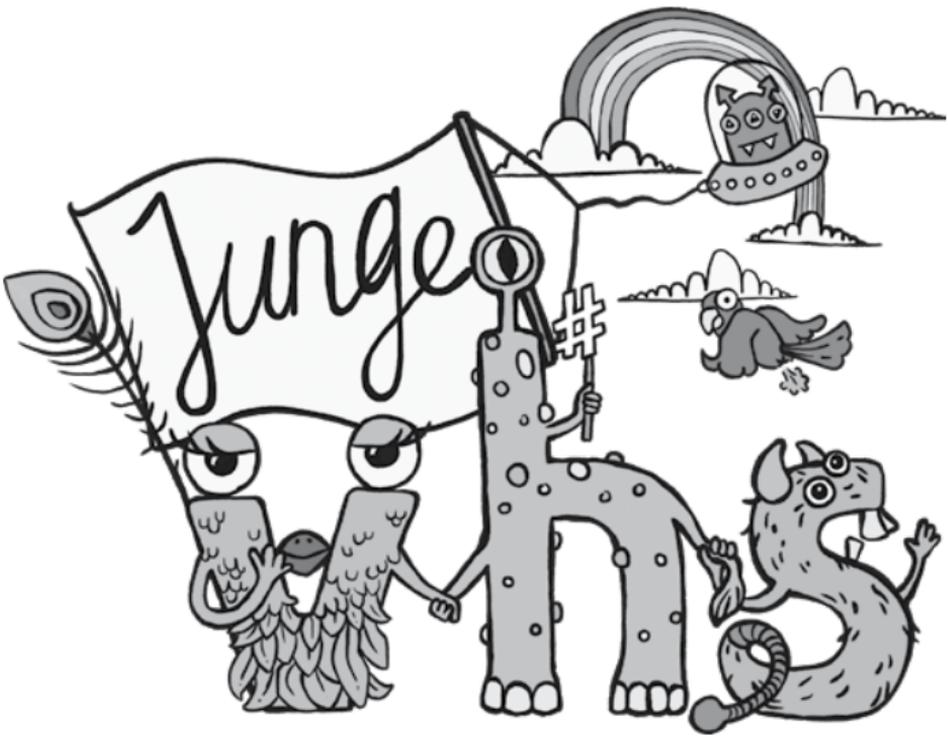
E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de

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.



Hochbegabten- zentrum der VHS Frankfurt

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

Vereinbaren Sie noch heute Ihr Informationsgespräch!

Telefonische Sprechzeiten

Verena Hodapp, Tel. 069 212-44484

Mohamed Bohaloua, Tel. 069 212-41621

Di 10.00 – 13.00 Uhr

Mi + Do 13.00 – 17.00 Uhr

E-Mail:

hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

[vhs.frankfurt.de/hbz](https://www.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“.

Mehr als 210 Angebote für Ältere

Bei „Aktiv im Alter“ erwarten Sie mehr als 210 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

vhs.frankfurt.de/aktivimalter



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

Ausgezeichnet! Die Frankfurter Plattform 55+

Schon auf frankfurter-plattform-55plus.de vorbeigesurft?

Dort ist die Frankfurter Plattform 55+ zuhause – der zentrale Zugang für Bildung, Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe. Beim 14. Deutschen Seniorentag am 2. April 2025 in Mannheim gab es für dieses nutzerfreundliche Digitalangebot einen Preis – beim bundesweiten Kommunen-Wettbewerb „Kommunal.Digital.Genial“ in der Kategorie Vernetzungsprojekte.



frankfurter-plattform-55plus.de

Schnuppertag „Älterwerden“

Im Rahmen der „Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt“ lädt die VHS am 27. September von 10 bis 14 Uhr in die Sonnemannstraße 13 zu einem Schnuppertag ein. Die jeweils 45-minütigen Angebote reichen von Bewegung über Sprachen, Digitalisierung und Nähen bis hin zu Kursen aus dem Bereich „Bewusst älter werden“.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung unter der Kursnr. 7199-50 ist erwünscht.



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

NEU im
Programm

Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung

Es ist für viele Menschen ein erstrebenswertes Ziel, Wohnungseigentum zu besitzen. Wohnungseigentümer-innen bzw. diejenigen, die es werden wollen, sollten sich darüber im Klaren sein, dass mit dem Erwerb einer Wohnung eine besondere Form des Eigentums verbunden ist, wonach sich auch die Rechte und Pflichten der Eigentümer-innen richten.

Themen:

- Grundlagen
- Begründung von Wohnungseigentum
- Rechte und Pflichten der Wohnungseigentümer:innen
- Verwaltung des Wohnungseigentums

0706-65 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 55

Erbrecht

Erben und Vererben, hiervon sind die meisten von uns irgendwann einmal selbst betroffen. Man sollte sich rechtzeitig mit dem Erbfall auseinandersetzen, um Komplikationen zu vermeiden.

Themen:

- Gesetzliche Erbfolge
- Gewillkürte Erbfolge, Testament, Erbvertrag
- Pflichtteilrecht
- Erbenhaftung

0706-78 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **29. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 55

Abendkurse für Schöff:innen

Das Strafsystem des StGB: Strafraumen – Strafzumessung – Bewährung

Hier wird ein Einblick gegeben, welche Möglichkeiten der Ahndung strafbaren Verhaltens bestehen und welche Gründe zu berücksichtigen sind, um zu einer dann konkreten Strafe – gegebenenfalls ausgesetzt zur Bewährung – zu gelangen.

0707-75 Nord Klaus-Dieter Drescher
 Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
 Nordwestzentrum; € 12

Philosophie

Von der Antike über Kant zur Moderne

Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten

Mittels der philosophischen Reflexion diskutieren wir die Möglichkeiten von Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Von der Antike, über die Zeitenwende der Französischen Revolution bis zur Aufklärung des Immanuel Kant und weiter zur Neuzeit, werden wichtige Themen erklärt und diskutiert. Höhepunkt wird die Auseinandersetzung mit der Moderne sein! Welchen Problemen sind wir ausgesetzt und welche ethischen Herausforderungen müssen angepackt werden?

Ziel ist eine Auseinandersetzung mit Begriffen und deren Rechtfertigung, mit denen wir zwar selbstverständlich umgehen, die wir aber oft nicht eindeutig definieren können. Dies soll hier geschehen, um zu wissen und zu verstehen, worüber wir eigentlich sprechen und warum wir uns in den Diskurs um diese Werte einbringen müssen!

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

0910-51 Nord  Dr. Florian Gernot Stickler
 Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
 Nordwestzentrum; € 280

Psychologie

Leben voller Sinn – Sinnvoller leben

Der sinnorientierte Blick auf das Leben nach Viktor Frankl

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

1003-81 Nord Dr. Robyn Handel
 Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
 Nordwestzentrum; € 34

Wer bin ich – und wenn ja wie viele?

Eine Entdeckungsreise zu inneren Anteilen und unserem Selbst

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

1003-83 Nord Ulrike Blatter

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 84

Souverän im Beruf – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft bewusst begegnen

Um im Beruf souverän mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen zu können, lohnt es, den eigenen Horizont zu erweitern und sich selbst zu reflektieren.

Wir befassen uns mit ...

- der Entstehung der eigenen Persönlichkeit,
- Rollenmustern und deren Einfluss auf die Arbeitswelt,
- den eigenen Stärken und Entwicklungspotenzialen,
- den Hintergründen von Verhaltensmustern.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. So fällt es Ihnen künftig umso leichter, souverän zu agieren.

1006-50 Nord ♀ BU Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 280 / max. 10 TN

Die Lebensalter des Menschen

Aufgaben und Sinnmöglichkeiten

Jedes Lebensalter hat seine Sinnmöglichkeiten und Lernfelder, die gelebt werden wollen. Nicht nur Kinder, auch Erwachsene entwickeln sich immer weiter anhand der Erfahrungen und Anforderungen der anstehenden Lebensaufgaben.

Uns erwartet eine theoretische Einführung in die Einteilung der Lebensalter nach Romano Guardini. Wir vertiefen uns in die einzelnen Phasen und Übergänge im Leben des Erwachsenen: der junge Mensch, der mündige, der ernüchterte und der weise Mensch. Diese setzen wir in Bezug zu unserer Lebenserfahrung und unserem Alltag, um anstehende Aufgaben, Lernfelder, Phasen und Übergänge bewusster wahrnehmen, reflektieren und gestalten zu können.

1006-90 Nord *Dr. Robyn Handel*

So, 12.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 31

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B.

Rosenberg

Miteinander statt Gegeneinander

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

1010-55 Nord *Elke Wilhelm*

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

25. Okt. + 26. Okt., 2x

Nordwestzentrum; € 106

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der GFK sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück.

Neben der Vermittlung der Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

1010-68 Nord  Denise Weber

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

1010-69 Nord  Daniela Moroz

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?

„Systemisch Konsensieren“ heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger:innen und Verlierer:innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

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

1010-75 Nord Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **04. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 53

Letzte Hilfe Kurs

Der „Letzte Hilfe Kurs“ will zu Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines geliebten Menschen ermutigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die lernen möchten, was sie dabei für die ihnen Nahestehenden tun können. Angesprochen werden Themen wie die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, Patient:innenverfügungen und Vorsorgevollmachten, Leiden und Linderung sowie Abschied nehmen.

Während die „Erste Hilfe“ selbstverständlich ist, so muss die „Letzte Hilfe“ gesellschaftlich erst verankert werden. Dabei ist jede:r meist mehrfach im eigenen Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt statt.

1010-91 Nord Würdezentrum gUG

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

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Meine Ressourcen – Was mich stark macht!

Wir gehen auf Entdeckungsreise zu unseren Kraftquellen! Was macht mich stark und fördert mein Selbstvertrauen? Woraus schöpfe ich Kraft? Ob persönliche Werte, Stärken, Fähigkeiten oder bestimmte Erfahrungen: Wir sammeln was uns nährt und stützt! Mit kreativen Mitteln gestalten wir daraus unseren ganz persönlichen Ressourcenbaum, der uns in unserem Alltag später immer wieder schnell mit unseren Kraftquellen in Kontakt bringen kann. Gearbeitet wird zudem mit Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren und den Neurowissenschaften.

Bitte mitbringen: Farbstifte oder Malkreide, um Ihren Ressourcenbaum auszuschnitzen.

1016-72 Nord *Roxana Lazarides*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 50

Lern- und Gedächtnistraining

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung Mit Gedächtnistraining und „Brain Food“

Was bringt unser Gehirn so richtig in Schwung? Abwechslungsreiche Gedächtnis-Übungen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung! Eine zertifizierte und ganzheitliche Gedächtnistrainerin vermittelt Ihnen einfache Techniken, mit denen sich auch komplexe Informationen merken lassen und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden kann. Geübt wird mit dem Fokus auf „Brain-Food“, damit Sie gleichzeitig erfahren und nicht mehr vergessen, wie Ihr Gehirn von einer ausgewogenen Ernährung profitiert. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Training, mit dem Sie Ihr Gehirn so richtig in Schwung bringen können.

1018-61 Nord *Petra Wagner*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 24

Gewaltprävention

Gewalt-Sehen-Helfen

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen“ 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 zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmenden praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

1020-54 Nord *Silke Manus; Hilal Denizhan*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei



Frankfurt, Region, Umwelt

Naturwissenschaften

Einführung in die Astronomie

Sterne und Sternsysteme

Interessierte erhalten Einblicke in den aktuellen Kenntnisstand über unseren Kosmos. Fortschrittliche Sensortechnik verhilft uns zu vielen neuen Erkenntnissen über Aufbau und Entwicklung der Sterne. Sie erfahren, wie man aus dem Licht der Sterne Größe, Alter, Temperatur und viele andere Kenndaten abliest. Die Struktur unserer Galaxis sowie ihr innerer Aufbau sind ebenso Gegenstand der Betrachtungen wie das Aussehen und die Entwicklung des gesamten Kosmos. Wir erklären, was es mit Neutronensternen und „Schwarzen Löchern“ auf sich hat. Daneben vermitteln wir praktische Tipps zu ersten eigenen Beobachtungen. Als Rahmenprogramm (Beteiligung freigestellt) stehen Beobachtungsabende auf der Außensternwarte im Taunus auf dem Programm. Entstehende Fahrtkosten sind nicht im Kurspreis inbegriffen. Unser Planetensystem ist nicht Gegenstand dieses Kurses, es wird im nächsten Semester im Kursteil „Einführung in die Astronomie – Das Planetensystem“ behandelt.

0402-50 Nord *Stefan Karge; Volker Heinrich*

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**

Physikalischer Verein; € 80

Erdbeben und Vulkanismus aktuell

NEU im
Programm

Wo ist aktuell die Gefahr für Erdbeben oder Vulkanausbrüche besonders hoch? Was passiert eigentlich bei einem Erdbeben oder bei Vulkanausbrüchen? Wie entstehen diese? Warum gibt es eigentlich verschiedene Vulkantypen und welche Vulkangesteine gibt es? Wie kann die Stärke eines Erdbebens gemessen werden? Und wie findet man heraus, wo genau sich ein Erdbeben ereignet hat? Wie können wir Erdbeben oder Vulkanausbrüche vorhersagen? Können wir sie vielleicht sogar verhindern? In diesem Kurs wird der aktuelle Stand der Forschung zur Plattentektonik und den damit zusammenhängenden geologischen Phänomenen Erdbeben und Vulkanismus allgemeinverständlich erläutert. Dadurch erhalten Sie Antworten auf diese Fragen – und alle weiteren, die Sie zum Thema haben.

0406-50 Nord Dr. Sonja Leonie Philipp

Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Archäologie

Roms Kriege in Germanien

Es war der große Plan des Kaisers Augustus, Germanien bis zur Elbe zu einer neuen römischen Provinz zu machen. Nach Aussage der archäologischen und schriftlichen Quellen war man auch auf einem guten und erfolgreichen Weg. Feste Militäranlagen und sogar erste Städte wurden angelegt, Germanen mit Bündnisverträge an das römische Reich gebunden. Was letztlich zum Scheitern führte, wird einer der Kernpunkte dieser Veranstaltung sein. Doch auch die Zeit danach, das erste – vierte Jh. n. Chr. wird im Fokus stehen, die Grenzprovinzen Roms in Germanien, eine zeitweilige friedliche Koexistenz und am Ende die Aufgabe der germanischen Grenze des Imperium Romanum.

0705-65 Nord Mario Becker

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 12



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

Mosaiken und Wandmalereien der Römerzeit

Gezeigt, erläutert und diskutiert wird eine Auswahl der bedeutendsten und schönsten Mosaiken und Wandmalereien der Römerzeit. Ausgehend von der (kurzen) Geschichte ihrer Entdeckung sowie ihrer Verwendung in der Antike werden Bildinhalte, Schmuckformen uvm. herausgearbeitet. Beispiele stammen aus Pompeji, Griechenland, Kleinasien und Nordafrika, aber auch aus Italien, Spanien und den römischen Nordwestprovinzen.

0705-72 Nord *Mario Becker*

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 12



Kunst, Kultur, Kreativität

Literatur

Leben, Liebe und Literatur in Weimar

Es gab eine Zeit, da war Weimar so etwas wie ein Hot Spot der Literatur. Wir sprechen über Menschen und Werke und beginnen mit Herzogin Anna Amalia. Die prominente Intellektuelle rief den weltberühmten Musenhof ins Leben, zu dessen Gästen Goethe und Schiller zählten. Aus deren Freundschaft entstanden in wechselseitiger Anregung bewegende Werke. Jeder der beiden Dichter sagte vom anderen, er sei ihm der wichtigste Mensch gewesen. Außerdem stehen die Schwestern der Dichter im Fokus: Cornelia Goethe, eine kluge und begabte Frau, die am Widerspruch zwischen eigener Lebenskonzeption und auferlegtem Rollenzwang zerbrach sowie Schillers ältere Schwester, die ihrem Bruder so nahestand wie nur wenige Menschen. Erst als Witwe und Hüterin des brüderlichen Erbes konnte sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen.

NEU im
Programm

2103-54 Nord *Maria Hein*

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Okt. – 12. Nov., 4x**

Nordwestzentrum; € 38

Starke Frauen, die Literaturgeschichte schrieben

Begegnen Sie drei bemerkenswerten Frauen, deren Verwandtschaftsbeziehungen und Lebenswege eng mit der Geschichte Frankfurts verbunden sind: Johanna Schopenhauer war nicht nur Mutter des ab 1833 in Frankfurt lebenden Philosophen, sie schrieb einen Bestseller nach dem anderen und konnte bis ans Lebensende eigenständig davon leben. Dorothea Schlegel, Tochter des jüdischen Aufklärers Moses Mendelssohn und Ehefrau des Philosophen Friedrich Schlegel, wurde als Schriftstellerin und Kritikerin zur prominenten Wegbereiterin weiblicher Emanzipation. Die Bankiersgattin Suzette Gontard, erlebte mit dem Dichter Friedrich Hölderlin eine verbotene Affäre mit tragischem Ende. Doch ihre ergreifenden Liebesbriefe haben die Zeit überdauert und Hölderlin setzte seiner großen Liebe im „Hyperion“ ein Denkmal.

NEU im Programm

2103-55 Nord *Maria Hein*

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Nov. – 03. Dez., 3x**

Nordwestzentrum; € 28

Theater

Ausdruck macht Eindruck – Stimm- und Sprechtraining

Beruflich und privat stimmlich souverän und gelassen

Unser Auftreten und unsere Stimme wirken nach außen, werden von anderen „gelesen“ und interpretiert. Durch das Sprechen von ausgewählten Texten lernen Sie lebendig und farbenreich zu sprechen, verschiedene Rollen einzunehmen und den Figuren, die Sie darstellen, Ihre Stimme und Ihren Körper zu leihen. Sie bekommen Übungen an die Hand, mit denen Sie Ihren Atem und Ihre Stimme stärken. Sie trainieren Ihre Stimmkraft und Durchsetzungskraft. Sie beschäftigen sich damit, anderen Grenzen zu setzen und Spannung auszuhalten. Sie reflektieren Ihre jeweiligen Rollen und probieren andere aus. Und Sie erfahren, welche Klangfarben in Ihnen stecken und trainieren, diese gezielt einzusetzen. Ergänzt werden die Praxisübungen durch Reflexionen über Rollenverhalten, die Wirkmacht der Sprache, Stimmgesundheit und den Einblick in Kommunikationstheorien.

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

2105-81 Nord  *Prof. Stefanie Köhler*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Tanz

Line Dance – Not Only Country!

Für alle mit Grundkenntnissen

Line Dance ist eine großartige Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen, Spaß zu haben und gleichzeitig aktiv zu bleiben. Der Vorteil ist, dass man Teil einer Tanzgemeinschaft sein kann, ohne auf feste Tanzpartner:in angewiesen zu sein. Jede:r tanzt für sich und gleichzeitig als Formation in Reihen und Linien. Perfekt für Menschen, die Gruppendynamik erleben wollen.

Die Musik ist vielfältig, von aktuellen Hits bis zu zeitlosen Klassikern verschiedener Genres, wie Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Modern Country, Rock- und Popmusik. Die Grundschritte sind einfach zu erlernen und werden in vielen Choreografien wiederholt. Orientierungsfähigkeit im Raum und Rhythmusgefühl erleichtern den Einstieg.

2220-51 Nord *Diana Schramm*

Di, 16.00 – 17.15 Uhr, **02. Sep. – 20. Jan., 15x**

Nordwestzentrum; € 113

Internationale Folkloretänze: Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es werden insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt. Grundkenntnisse in Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2222-51 Nord *Ehrwart Racky*

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **01. Sep. – 19. Jan., 16x**

Fried-Lübbecke-Schule; € 144

Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze sind mit ihren schönen Melodien beliebt. Sie erlernen zum einen einige Basistänze. Zum anderen widmen Sie sich leichteren und auch anspruchsvolleren Variationen des berühmten Sirtaki, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas“, nach der Musik von Mikis Theodorakis. Am Ende lernen Sie auch den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz der Metzger, kennen.

2223-51 Nord *Jens Klüsche*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 25

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft ,’krummen“ Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich, und manchmal mit sich steigendem Tempo, aneinandergereiht werden.

Der Workshop ist auch für Pädagog:innen interessant.

2224-51 Nord Jens Klüsche

So, 13.00 – 17.15 Uhr, **26. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 34

Hip Hop: Tanz Dich frei!

Entdecken Sie die Leidenschaft für Hip Hop und spüren Sie den Beat! Sie lernen coole Choreografien, kreative Moves und durch die Basics im Hip Hop Ihren Körper besser kennen. Es wird sich mit jeder Menge Spaß zu verschiedener Musik bewegt. Der Körper wird rhythmisch gestärkt. Wir starten mit einem Warm Up und verschiedenen Übungen, erlernen eine Choreografie, zum Abschluss gibt es ein Cool Down. Sie benötigen keine Grundkenntnisse. Entdecken Sie Ihre Energie und tanzen Sie sich frei!

NEU im
Programm

2237-52 Nord Cosma Zoe Ottermann

Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **15. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 21

Instrumentalkurse

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.

Eine Ukulele (wichtig: mit Gurt) kann mitgebracht oder gegen eine Gebühr von € 10 (im Kurs zu zahlen) ausgeliehen werden.

2350-50 Nord Norbert Enz

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **06. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Gitarre

Aufbau 2

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-52 Nord *Tillman Suhr*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

für Fortgeschrittene

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-55 Nord *Tillman Suhr*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Mit dem Smartphone fotografieren

Wir beschäftigen uns mit den Möglichkeiten und Grenzen der Smartphone-Fotografie. Fotografisches Grundlagenwissen schafft auch hier die Basis für außergewöhnliche Fotos. Mit praktischen Übungen setzen wir Gelerntes direkt um.

Inhalte:

- Grundeinstellungen der Foto-App und Kamerafunktionsmöglichkeiten
- Foto-Apps für zusätzliche Einstellmöglichkeiten und Bildbearbeitung
- Grundlagen zu Autofokus, Schärfe, Belichtung
- Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO
- Bildgestaltung und Bildaufbau
- Datenübertragungswege auf andere Medien
- Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
- Praktisches Zubehör: Display und Handyschutz, Haltesysteme, Stative
- Fazit: Smartphone, Kamera oder beides?

Die Materialkosten beinhalten Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone

Fokus auf iOS/iPhone

2402-56 Nord *Martin Schmidt*

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 6

Grundlagen und Bildgestaltung für alle Kamera-typen

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

Die Materialkosten beinhalten umfangreiche Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

2403-54 Nord *Martin Schmidt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen

Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: Mind. 2-3 verschiedene Bleistifte (HB, B, u.a.)

Radiergummi, Zeichenblock DIN A3, Lineal oder Geodreieck

2512-50 Nord *Anja Trifunovic*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**

Nordwestzentrum; € 75

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger:innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner:innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitung schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-52 Nord *Anja Trifunovic*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**

Nordwestzentrum; € 75

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.

2513-50 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**

Nordwestzentrum; € 64

Aquarellieren

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

Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-52 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**

Nordwestzentrum; € 64

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: vorhandenes Material (siehe Info-Blatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-55 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*

Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 12. Nov., 8x**

Nordwestzentrum; € 90

Acrylmalerei**Kompakt am Wochenende**

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: Sie lernen die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-52 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 64

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen oder vertiefen Ihr Wissen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Vorlagen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material (siehe Info-Blatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-54 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*

Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **21. Jan. – 11. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 90

Kunst- und handwerkliche Techniken

Schmuckwerkstatt

Goldschmieden: Ringe selbst schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmo-
dell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen und Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 8. Edelmetall- und Gießkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

2601-51 Nord *Birgit Pletzinger*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Okt. + 26. Okt., 2x**

Nordwestzentrum; € 101

Goldschmieden: Reliefabdruck

In diesem Kurs können Formen wie Muscheln, Schneckengehäuse o.Ä. mit einem speziellen Silikon abgenommen, mit Wachs ausgegossen und als Relief (keine Vollform) in z.B. Silber umgesetzt werden.

Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet. Bitte bringen Sie gesammelte Objekte mit.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 8, Edelmetall- und Gießkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

2601-52 Nord *Birgit Pletzinger*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov. + 23. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 101

Silberschmuck aus Silberclay – Basis

Silberclay ist eine geschmeidige, tonartige Modelliermasse, die von Hand modelliert, gepinselt oder geprägt wird. Die Knetmasse besteht aus 99,9 % Silber, sog. Feinsilber. Je nach Geschick, Aufwand und Ausdauer gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung 2 bis 3 Schmuckstücke, z.B. Kettenanhänger, Elemente für Armbänder oder auch Ohrschmuck. Nach der Fertigstellung des Rohlings werden die Schmuckstücke im Brennofen gebrannt, danach erfolgt die Endverarbeitung.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen. Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 5, Silberclay wird je nach Verbrauch getrennt abgerechnet, 2 kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

2601-61 Nord Kerstin Höhmann
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

2601-62 Nord Kerstin Höhmann
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Silberschmuck aus Silberclay – Aufbau

Nachdem Sie das Material und die Verarbeitung im Basiskurs kennengelernt haben, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Aufbaukurs. Sie können aufwändigere Schmuckstücke fertigen oder Ihre Arbeiten fortsetzen und durch passende Schmuckstücke und weitere eigene Ideen ergänzen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 5, Silberclay wird je nach Verbrauch getrennt abgerechnet, 2 kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

2601-63 Nord Kerstin Höhmann
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

NEU im
Programm

Textiles Handwerk

Einführung ins Nassfilzen

Filzen ist die wohl älteste Form der Textilherstellung und es braucht nicht viel, um aus Schafwolle einen Stoff zu erzeugen: warmes Wasser, Seife und Geduld. Das Vlies, also die nicht versponnene Wolle, wird angefeuchtet und durch Reiben, Pressen und Rollen zu festen Formen verarbeitet. Auf diese Weise entsteht der Filz, der dann für eine Vielzahl von Projekten genutzt werden kann. Wir filzen Schnüre, Untersetzer und kleine Dekorationen für die Herbst- und Weihnachtszeit. Dabei verwenden wir ausschließlich natürliche Schafwolle, Olivenölseife, Wasser und arbeiten intensiv mit den Händen.

Materialkosten: € 10 (im Kurs zu zahlen). Bitte mitbringen: Plastikschüssel (ca. 2l), Badetuch (ca. 70x140 cm), 2 Handtücher (ca. 55x120 cm), 1 Gästehandtuch, Luftpolsterfolie (ca. 50x50 cm).

2605-61 Nord Christine Bodner
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 49

Makramee

Makramee ist eine aus dem Orient stammende Knüpfttechnik und umfasst weitaus mehr als das Knüpfen von Blumenampeln und Wandteppichen. Durch unterschiedliche Knoten entstehen Kunstwerke, die in der Größe von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern variieren können. Sie lernen die grundlegenden Knotenarten und werden in der Lage sein, vom Schlüsselanhänger, Armband und/oder Windlicht bis zum Lampenschirm unterschiedlichste Objekte zu knüpfen. Als Material benutzen wir Baumwolle, Jute und Paracord. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Lust und Freude an der kreativen Tätigkeit. Materialkosten werden im Kurs je nach individuellem Verbrauch berechnet, ca. € 5-10.

2605-71 Nord *Günter Bozem*

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

Spinnen mit der Handspindel – Eigenes Garn anfertigen

Spinnen ist eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Im Kurs lernen Sie die Basisfertigkeit des Spinnens und fertigen Ihr eigenes Garn. Mit der Handspindel verdrehen Sie zunächst Wollfasern, um einen einfachen Faden herzustellen. Durch das Verdrehen bzw. Verzwirnen zweier Einzelfäden können diese zu einem stabilen Garn verarbeitet werden. Die benötigte Handspindel nebst Faserpäckchen erhalten Sie im Kurs und dürfen diese zusammen mit dem selbst hergestellten Garn mit nach Hause nehmen.

2605-92 Nord *Ina Greiff*

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **10. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 12

Kerzenwerkstatt

Kerzen ziehen

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

Bitte mitbringen: Schürze und für den Transport noch nicht vollständig abgekühlter Kerzen eine längliche Papp- oder Kunststoffschachtel (z.B. Deckel eines 10er-Eierkartons).

2606-51 Nord *Renate Happel*

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **08. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 21, Mat. Kosten € 10

Experimentelle Kerzen gießen

Wir gießen kompakte Kerzenformen, wie z.B. Stumpenkerzen, in alle Formen, in die gegossen werden kann. Als Gießgefäße können Recyclingmaterialien wie Marmeladengläser, Kunststoffbecher, Papprollen und Silikonformen verwendet werden. Unabhängig von der gewählten Gießform sind verschiedene farbliche Gestaltungsmöglichkeiten auch mit Wachs-Crackern möglich. Zur Abrundung fügen wir Duftöle hinzu. Die Kerzen können aus den Gefäßen entfernt, oder als Windlichter verwendet werden. Bitte mitbringen: Gießgefäße (im Kurs ist eine begrenzte Anzahl vorhanden).

Materialkosten: Ein Grundstock für den Materialverbrauch wird in Höhe von € 11 mit dem Kursentgelt eingezogen. Je nach Verbrauch entstehen weitere Kosten (im Kurs zu zahlen).

2606-61 Nord *Renate Happel*

Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **07. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 21, Mat. Kosten € 11

Seifen- und Salbenküche

Seife, Bodybutter und Badepralinen

Seife und Badeprodukte selbst herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, Sicherheitsbrille, Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport.

2607-51 Nord *Kerstin Kalajian*

11.00 – 16.00 Uhr, Sa, 29. Nov.,

10.00 – 12.00 Uhr, Sa, 6. Dez., 2x

Nordwestzentrum; € 46, Mat. Kosten € 16

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.

2607-61 Nord Karin Jolas

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 30, 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.

2607-62 Nord Karin Jolas

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **22. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 15

Flechtwerkstatt

Körbe flechten aus Altpapier

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

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

2608-51 Nord Günter Bozem

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 25

Körbe flechten aus Peddigrohr

Peddigrohr, auch Rattan oder Rotang, ist ein Produkt aus dem Stamm von (Rattan-)Palmen, und lässt sich, gewusst wie, sehr gut zum Körbflechten verwenden. Gefertigt wird ein einfacher Korb mit Sperrholzboden. Sie lernen nicht nur den Umgang mit dem Naturmaterial, wie das Vorbereiten und Wässern der Peddigrohr-Staken, sondern auch die grundlegenden Techniken des Körbflechtens. Ziel ist es, Ihnen diese Grundlagen so zu vermitteln, dass Sie eigene Ideen umsetzen und weiterentwickeln können. In den Materialkosten von € 15 ist alles enthalten, was Sie zur

Fertigung eines Korbes aus Peddigrohr benötigen. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal (mind. 20 cm).

2608-62 Nord Günter Bozem

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 35, Mat. Kosten € 15

Heimwerken

Vogelhäuschen bauen

NEU im Programm

Vielleicht Ihr nächstes Naturprojekt für Garten oder Balkon, denn heimische Vögel zu beobachten und zu schützen kann eine erfüllende Beschäftigung sein. In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, ein stabiles und artgerechtes Vogelhäuschen aus unbehandeltem Fichtenholz zu bauen. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie alles über die richtigen Materialien, Bauweise und Platzierungsmöglichkeiten, um verschiedenen Vogelarten einen idealen Nistplatz zu ermöglichen.

Das fertige Häuschen kann im Kurs auf unterschiedliche Art und Weise individuell gestaltet werden, z.B. Türschild, Verzierungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

2611-61 Nord Dr. Britta Schulmeyer

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 10

Ebru Kunst – Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier“ her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen.“

Materialkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen). Bitte mitbringen: Schürze/ Kittel.

2612-71 Nord Orhan Erdogan

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **30. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 18

Nähen

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

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

Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.

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

2800-64 Nord Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

2800-70 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

Nähen lernen – Aufbau

Übungsprojekte für einen Tag

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

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

Nähmaschinen sind vorhanden.

2801-52 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

Reißverschlüsse einnähen

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, ca. € 8-12 je nach Verbrauch.

Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-52 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

2805-52 Nord *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 34

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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.

2810-52 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 100

2810-53 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. Dez. – 15. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

2810-54 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **12. Jan. – 26. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

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:

- Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.

- Anfänger:innen bitte zunächst alles nur mitbringen soweit vorhanden und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

2812-58 Nord *Jana Krieger*

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**

Nordwestzentrum; € 100

2812-60 Nord *Jana Krieger*

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Dez. – 16. Dez., 3x**

Nordwestzentrum; € 50

2812-61 Nord *Jana Krieger*

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x**

Nordwestzentrum; € 50

Nähen für Fortgeschrittene

Tageswerkstatt am Wochenende

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.

2820-58 Nord *Jana Krieger*

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

Mode und mehr

Mode-, Farb- und Typberatung

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

2830-61 Nord *Karin Jolas*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 46

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. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, verschiedene Materialien wie Stoffe, Knöpfe, Perlen, Pailletten, Spitze, Kordeln, Bänder oder Borten.

2840-71 Nord *Laura Dormeier-Jones*

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **07. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

Handarbeit

Häkeln

Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Es gibt nur drei verschiedene Grundmaschinen: Luftmasche, feste Masche und Stäbchen – daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundmaschinen, den Fadenring sowie das Ab- oder Zunehmen von Maschen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2860-52 Nord *Christine Bodner*

So, 13.30 – 17.30 Uhr, **23. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

Stricken

Stricken lernen – Basis

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten, z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2870-51 Nord *Christine Bodner*

So, 09.30 – 13.00 Uhr, 18. + 25. Okt., 2x

Nordwestzentrum; € 49

Pullover stricken, und zwar von oben

Wenn Sie gerne stricken, sollten Sie unbedingt diese Technik kennenlernen, die viele Vorteile hat: Es gibt keine Nähte zu schließen und die Länge der Ärmel und des Rumpfes können am Ende getestet und bestimmt werden. Mit nur einer Methode kann man aus jedem beliebigen Material einen warmen Wollpullover, eine Stickjacke, ein kurzärmeliges Baumwoll-Shirt oder einen Kinderpullover stricken.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (li/re Maschen, Anschlag, Abketten, Fadenspannung).

Bitte mitbringen: Schreibutensilien; ausreichend Wolle nach Wahl; passende Rundstricknadel 60-80 cm und eine etwas dünnere; Maschenprobe ca. 14x14 cm (weitere Infos hierzu erfolgen vor Kursbeginn); gut passenden Pullover (möglichst Raglan) als Größenmuster; falls vorhanden Maschenmarkierer und Nadelseile (im Kurs auch als „Pullover-Zubehörpaket“ für € 10 zu erwerben).

2870-81 Nord *Susanne Staechelin*

So, 19. Okt., 10.00-14.00 Uhr,

So, 26. Okt. + So, 14. Dez.,

10.00-13.00 Uhr, 3x

Nordwestzentrum; € 70

Handschuhe und Stulpen stricken

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie das Stricken von Fausthandschuhen und Handstulpen. Achten Sie bitte bei der Auswahl der Wolle darauf, dass diese möglichst hell ist, damit Sie die Maschen gut erkennen können. Das Garn sollte gut verzwirnt und leicht aufziehbar sein. Es empfiehlt sich ein 6-fädiges Sockengarn, Flausch- und Effektgarne sind nicht geeignet.

Strickerfahrungen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: ausreichend Wolle für Nadelstärke 3,5 bis 5; verschiedene passende Nadelspiele (auch angrenzende Stärken); Schreibutensilien; Maschenmarkierer und Nadelseile falls vorhanden.

2870-82 Nord *Susanne Staechelin*

Do, 17.30 – 20.30 Uhr, **20. Nov. + 27. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 42

I-Cord stricken

In etlichen Strickanleitungen begegnet man immer wieder dem I-Cord. Für viele Strickende bleibt diese Technik ein Geheimnis, das wir lüften wollen. Sie lernen sowohl die Techniken als auch die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen und können sich darin unter fachkundiger Anleitung ausprobieren.

Strickerfahrungen werden vorausgesetzt.

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Bitte mitbringen: Wollreste und/oder 1 Knäuel Baumwolle Nadelstärke 3,5 – 5; verschiedene passende Stricknadeln (auch angrenzende Stärken); Maschenmarkierer, Schere und Schreibutensilien.

2870-83 Nord *Susanne Staechelin*

Do, 17.30 – 20.30 Uhr, **30. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 21

Sticken

Einführung in die Handstickerei

Sie erfahren, welche Basismaterialien Sie zum Sticken per Hand benötigen und erlernen und üben die wichtigsten Stiche zum modischen Aufpeppen von Kleidung und Accessoires, zum Verziern von Wohntextilien oder zum kreativen Gestalten mit „Nadelmalerei“.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 4-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2880-51 Nord *Sina Mook*

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **01. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 32



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



Gesundheit

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Yoga: In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

Körperübungen – Atmung – Entspannung – Meditation

Entdecken Sie die Kraft des Hatha Yoga und bringen Sie mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag. Sanfte Yoga- und Meditationsübungen helfen, den Körper zu entspannen, das Nervensystem zu beruhigen und den Geist klarer werden zu lassen. Mit einfachen Techniken im Sitzen und Liegen gewinnen Sie Abstand vom Trubel des Berufslebens und schöpfen neue Kraft. Sie lernen, wie Sie auch in stressigen Zeiten gelassen bleiben und Ihre innere Balance finden. Begleitende Kurzvorträge und der Austausch in der Gruppe unterstützen Sie dabei, das Gelernte besser zu verstehen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness

3137-54 Nord  Sabine Berger; Frank Beringer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Sa, 24.1.

ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

**Schnuppertag Gesundheit am 24. Januar
an der Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt**

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvierfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter

vhs.frankfurt.de

Ernährung, Essen, Trinken

Das 1x1 der gesunden Ernährung

NEU im
Programm

Was macht eine gesunde Ernährung wirklich aus? Oft fehlt es uns an den grundlegenden Informationen, um zu erkennen, welche Lebensmittel unserem Körper gut tun und welche weniger vorteilhaft sind. Wir befassen uns daher kompakt und leicht verständlich mit den Grundbausteinen unseres Essens. Sie erfahren, was Ihr Körper wirklich braucht und wie sie gesunde von weniger gesunden Lebensmitteln unterscheiden können. Praktische Tipps und leckere Rezeptideen helfen Ihnen, die Theorie direkt in den Alltag umzusetzen.

3205-51 Nord Anita Ukaj

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

„Ich nehme ab“: Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Orientiert am Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Langfristig abnehmen, sich wohlfühlen und dabei genießen – das ist möglich! In Anlehnung an das DGE-Programm „Ich nehme ab“ lernen Sie, Ihr Ess- und Bewegungsverhalten nachhaltig umzustellen und das ganz ohne Verbote oder Verzicht. Jede Woche erwartet Sie ein neues praxisnahes und ermutigendes Thema. In der Kleingruppe tauschen Sie Erfahrungen aus und werden auf Ihrem Weg begleitet. Starten Sie jetzt und bringen Sie Ihre Gesundheit selbstbestimmt in Schwung!

3226-51 Nord Anita Ukaj

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Okt. – 25. Nov., 7x**

Nordwestzentrum; € 112 / max. 8 TN

Entspannung

Progressive Muskelentspannung

NEU im
Programm

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie positiv auf die eigene Psyche einwirken, Ihre Körperwahrnehmung verbessern und Spannungszustände lösen. Bei den Übungen spannen Sie einzelne Muskelgruppen für etwa zehn Sekunden an und entspannen sie anschließend für etwa 30 Sekunden. Das Ganze wiederholen Sie nacheinander mit verschiedenen Muskelgruppen am ganzen Körper. Durch die Übungen können Sie besser erkennen, in welchen

Körperbereichen Sie angespannt sind, um dann rechtzeitig mit einer Muskel- entspannung gegenzusteuern.

3300-51 Nord *Anke Rocholl*

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **25. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Autogenes Training

Autogenes Training basiert auf der Erkenntnis, dass Körper und Psyche eines Menschen immer in Abhängigkeit zueinander agieren und reagieren. Das heißt, mit dem Geist lässt sich der Körper steuern und umgekehrt. Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft kann man mit dem autogenen Training Körperfunktionen wie Pulsschlag, Durchblutung und Atmung beeinflussen und so einen positiven Effekt auf die eigene Gesundheit erzielen, Stress abbauen und Schlafprobleme verringern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

3310-52 Nord *Anke Rocholl*

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **22. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Kalifornische Massage

Die ganzheitliche Kalifornische Massage zeichnet sich durch langsame Streichungen, fließende Bewegungen und tiefe Entspannung aus. Mit dem Ziel, Spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stärken und innere Ruhe zu fördern hilft sie sowohl Massierenden als auch Massierten, sich tief zu entspannen. Sie lernen, Massagegriffe aus der kalifornischen und klassischen Massage z.B. Streichen, Kneten, Reiben und Klopfen, bewusst einzusetzen, sowie welche Körperteile mit welchem Druck massiert werden sollen. Das Gelernte wird in Paarübungen trainiert. Zusätzliche Körperübungen unterstützen die Regeneration und lassen sich gut im Alltag umsetzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: Decke, Kissen, Spannbettlaken, 2 große Handtücher.

Anmeldung nur zu zweit möglich.

Mit besonderem Schwerpunkt auf Rücken und Beine

3350-51 Nord *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 60

Mit besonderem Schwerpunkt auf Gesicht, Kopf, Füße und Hände

3350-52 Nord *Diana Schreiner*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 60

Ganzkörpermassage

3350-53 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit dem Partner oder der Partnerin lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

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

Bitte zu zweit anmelden

3353-51 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

3353-52 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **31. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Achtsamkeit mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Meditation: Fürsorge und Mitgefühl für sich selbst tragen

Unser Leben ist geprägt von unzähligen Aufgaben, Pflichten und Tätigkeiten. Diese erfordern von uns ein hohes Maß an physischer und psychischer Energie. Nicht immer gelingt eine gute Balance zwischen den Herausforderungen und Fürsorge und Mitgefühl für uns selbst. Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl können jedoch unser Verhältnis zu anderen Menschen und den Dingen des Alltags verändern, so dass wir die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen.

In diesem Kurs lernen und erfahren Sie Strategien, die helfen können, inmitten eines gefüllten Alltags sich selbst nicht zu verlieren. Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining unterstützen diesen Prozess. Kleinere Theorieinputs und Austausch in der Gruppe vertiefen die Erfahrungen.

3371-86 Nord *Winfried Kümmel*
 Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan., 1x**
 Nordwestzentrum; € 48

Körpererfahrung

Qigong: Die acht Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

3421-51 Nord *Rainer Zabolitzki*
 Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
 Nordwestzentrum; € 144

Tai Chi

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

3430-51 Nord *Rainer Zabolitzki*
 Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
 Nordwestzentrum; € 144

Yoga

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist als klassische Yoga-Form bekannt. Die Yoga-Posen (Asanas) werden genau erklärt. Für unterschiedliche Körperkonstitutionen und Fitness-Level werden Variationsmöglichkeiten angeboten. Eine Yogastunde beginnt typischerweise mit einer kurzen Anfangsentspannung mit Atemübungen (Pranayama), gefolgt von der Asana-Reihe und wird mit einer längeren Schlussentspannung (Shavasana) abgeschlossen. Durch regelmäßiges Praktizieren verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Flexibilität, Stabilität und

Entspannungsfähigkeit. Hatha Yoga kann demnach Ihr ganzheitliches Wohlbefinden fördern.

Zum Kennenlernen

Für Interessierte, die Yoga ausprobieren und wichtige Grundlagen kennenlernen möchten. Schritt für Schritt tasten wir uns an einzelne Yoga-Posen (Asanas) heran. Sie haben Raum für individuelle Fragen und können so besser entscheiden, ob ein wöchentlicher Kurs das richtige für Sie ist. Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht einen sanften Einstieg.

3500-51 Nord *Rebecca Wies*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

Hatha Yoga: Grund- und Mittelstufe

Sie lernen grundlegende Asanas kennen und vertiefen Ihre Yogakenntnisse. Geeignet für alle, die eine moderate Bewegungsform bevorzugen.

3504-71 Nord *Sophie Bös*

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 12x**

Nordwestzentrum; € 108

3504-73 Nord *Caroline Pauls-Albert*

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Okt. – 29. Jan., 11x**

Nordwestzentrum; € 99

3504-76 Nord *Rebecca Wies*

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **03. Nov. – 26. Jan., 10x**

Nordwestzentrum; € 90

3504-77 Nord *Dagmar Hajrovic*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Nov. – 27. Jan., 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 90

3504-79 Nord *Susanne Kleidon*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 72

3504-80 Nord *Susanne Kleidon*

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 72

Yin und Restoratives Yoga

Wir kombinieren die sanften, tiefen Dehnungen des Yin Yoga mit der regenerierenden Kraft von Restorative Yoga, um Körper und Geist optimal auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten. Die Positionen werden lange gehalten und durch Hilfsmittel, wie Yogablöcke, -gurte, -kissen, unterstützt. Verspannungen können auf diese Weise nachhaltig gelöst und das Nervensystem beruhigt werden. Ideal, um nach einem stressigen Tag zu entschleunigen und innere Ruhe zu finden.

3527-52 Nord *Rebecca Wies*

Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **03. Nov. – 26. Jan., 10x**

Nordwestzentrum; € 60

Yoga Stretch & Release

Eine entspannende und regenerative Yogastunde, bei der Sie so richtig loslassen können. Sanfte Mobilisationen und tiefe Dehnungen verschaffen Leichtigkeit und lösen Verspannungen, die während eines langen Tages entstanden sind. Wir praktizieren wahrnehmungsorientiert in einem langsamen Tempo und unter Berücksichtigung der Atmung. Den Ausklang des Abends bildet eine Tiefenentspannung. Sie lernen, sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene Entspannung zu finden und diese besser in den Alltag zu integrieren.

3528-53 Nord *Sophie Bös*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 12x**

Nordwestzentrum; € 108

Yoga Walk im Niddapark

„Yoga Walk“ ist ein modernes Yoga-Programm, das Bewegung und Achtsamkeit in der Natur verbindet. Es vereint Yoga Asanas im Stehen mit Gehphasen, Meditation und Atemübungen. Teilnehmer:innen erleben im Niddapark die harmonische Verbindung von Atem, Bewegung und Natur. Diese Praxis fördert nicht nur die körperliche Fitness (Kraft und Balance), sondern auch geistige Klarheit und innere Ruhe. Yoga Walk ist ideal für alle, die Entspannung suchen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Yoga Walk kann auch bei kühleren Temperaturen oder bei leichtem Regen stattfinden.

Bitte mitbringen: Wettergerechte, bequeme Kleidung und Getränk bei heißen Temperaturen.

3529-51 Nord *Rebecca Wies*

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 02. Okt., 5x**

Treffpunkt: Niddapark – Praunheimer Brücken Cafe; € 35

Iyengar Yoga

Präzise Ausführung der Yogahaltungen

Ein kraftvoller Yogastil, benannt nach seinem Entwickler B.K.S. Iyengar. Im Vordergrund steht die präzise und anatomisch korrekte Ausrichtung der Yogahaltungen. Die Übungen werden mit Hilfsmitteln wie Klötzen oder Gurten unterstützt und damit die Wirkung vertieft. Durch längeres Halten, Dehnen und Kräftigen können Muskeln, Knochen, Gelenke und die inneren Organe gestärkt und sowohl die Beweglichkeit, als auch die Stabilität gefördert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit der Atmung schult die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit zur Entspannung.

Zum Kennenlernen

3540-51 Nord *Angela Harter*
Fr, 09.00 – 10.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 7

Tagsüber

3540-52 Nord *Angela Harter*
Fr, 09.00 – 10.00 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 42

3540-53 Nord *Angela Harter*
Fr, 09.00 – 10.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 42

Yin Yoga

Lernen Sie eine sanfte und meditative Yogaform kennen. Yin Yoga findet überwiegend im Sitzen oder im Liegen statt. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln halten Sie die Asanas (Körperhaltungen) für mehrere Minuten. Dadurch entsteht eine tiefe und achtsame Dehnung und Entspannung, welches sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann.

Mit Klangschalen

Der Klang von Klangschalen verhilft dabei, noch tiefer in die Entspannung einzutauchen.

3568-56 Nord *Wibke Saar-Tebati*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Mit Meditation

Die Yin Yoga Einheit wird durch geführte Meditationen und Körperreisen abgerundet.

3568-58 Nord *Monika Caparelli-Hippert*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Yin Yoga und Yoga Nidra

Eine entspannende Yogapraxis mit Klangschalen

Sie erlernen sanfte Asanas aus dem Yin Yoga, die Sie mithilfe unterschiedlicher Hilfsmittel lange halten. So spüren Sie eine tiefe Dehnung in die myofaszialen 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. Der Klang von Klangschalen verhilft dabei, noch tiefer in die Entspannung einzutauchen. Das Gelernte hilft Ihnen das Bewusstsein von der Außenwelt in die Innenwelt zu verlagern.

3569-51 Nord *Wibke Saar-Tebati*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

Faszien Yoga

Unsere Faszien (tiefere Schichten des Bindegewebes) können durch Yoga-Massagen, sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen stimuliert werden. Wissenschaftler:innen erklären den wohltuenden und erholenden Effekt von Yoga auch dadurch, dass beim Yoga die Faszien gedehnt werden. In dieser Einheit wird nicht die gesamte Muskulatur gedehnt. Sie lernen eine Reihe von Asanas kennen, die den Fokus explizit auf dem Bindegewebe richten und die Sie selbstständig zuhause durchführen können.

3572-70 Nord *Petra Heller*

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

Iyengar Yoga

Mit Fokus auf den Einsatz von Hilfsmitteln

Wir nutzen unterschiedliche Hilfsmittel, wie Gurte, Blöcke, Stühle, Decken und Kissen, um unsere Yogapraxis zu erleichtern, zu bereichern und zu vertiefen. Verletzungen werden dadurch vorgebeugt. Diese Unterstützungen bieten Anfänger:innen, Älteren und auch fortgeschrittenen Yogi:nis ein tieferes Erlebnis der Asanas. Die Hilfsmittel werden in Bewegungsabfolgen integriert, um Ihrem Körper die bestmögliche Ausrichtung sowie vertiefende Dehnung der Faszien zu ermöglichen. Die Anpassung der Übungen an die jeweiligen anatomischen Voraussetzungen unterstützen die Aufrichtung und Wahrnehmung des Körpers.

3574-51 Nord *Karolina Pier*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

Akupressur und Yoga

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder Schmerzen im Gesäß und Hüfte können oft durch gezielten Druck auf die sogenannten Akupressurpunkte gelindert werden. Die Akupressur ist eng mit der Akupunktur verwandt. Allerdings werden hier keine Nadeln gesetzt, sondern bestimmte Reizpunkte im Faszienewebe durch Druck aktiviert. Sie lernen die Akupressurpunkte mit den Fingern oder z.B. mit kleinen Bällen oder Faszienrollen zu stimulieren. In Kombination mit sanften Asanas und Pranayama (Atemübungen) aus dem Yin Yoga wird das Körperbewusstsein erhöht und Energieblockaden können gelöst werden.

3580-51 Nord *Rebecca Wies*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 56

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.

3600-53 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 78

3600-54 Nord Heike Schemmer-Schlapp

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 60

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.

3600-71 Nord Eva Fuchs

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 84

3600-72 Nord Eva Fuchs

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 70

Fitnessstraining für den (Wieder-)Einstieg

NEU im
Programm

Sie möchten wieder mehr in Bewegung kommen, Ihr Wohlbefinden steigern oder fitter und belastbarer werden? Mit Spaß und in angenehmer Atmosphäre ohne Leistungsdruck setzen Sie in diesem Kurs den Startpunkt dafür. Egal, ob Sie bereits Vorerfahrungen haben oder Neuling sind: Mit abwechslungsreichen und individuell anpassbaren Übungen trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination, Flexibilität und Stabilität. Das Training erfolgt in Form eines Zirkels an Stationen mithilfe des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten. Die Anzahl der Übungen und ihre Intensität sowie die Ausführungszeiten variieren dabei, um optimale Trainingsreize zu setzen. Die erlernten Übungen lassen sich problemlos auch in der eigenen Wohnung oder im Freien durchführen.

3610-51 Nord N.N.

Di, 11.30 – 12.30 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 84

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 von Yoga und Pilates inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Das Pound® Training kann leicht modifiziert werden und ist daher für jedes Fitness-Level geeignet. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress raustrommeln und den inneren Rockstar entfesseln. Die Drumsticks werden gestellt.

3633-51 Nord Sarah Peters

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 18x**

Nordwestzentrum; € 108

Rückengesundheit: Stark und beweglich von Kopf bis Fuß

NEU im
Programm

Der Workshop widmet sich in einem Theorieteil der Anatomie der Wirbelsäule und ihrer zentralen Rolle für eine gesunde Körperhaltung. Wir betrachten, wie gezieltes Training und bewusste Bewegungsmuster Rückenschmerzen vorbeugen und bestehende Verspannungen lösen können. Im Praxisteil mobilisieren und stabilisieren wir durch funktionelle Kräftigungsübungen die gesamte Wirbelsäule – von der Halswirbelsäule bis zum Becken. Dabei setzen wir auf eine Kombination aus Kräftigung, Dehnung und bewusster Atemführung. Ergänzend helfen Entspannungseinheiten, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Praktische Tipps und einfache Übungen unterstützen dabei, das Gelernte in den Alltag zu integrieren, um langfristig von einem starken, entspannten Rücken zu profitieren.

3705-51 Nord Pawlik Aivazi

Sa, 11.30 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 45

3705-52 Nord Pawlik Aivazi

Sa, 11.30 – 17.00 Uhr, **06. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 45

3705-53 Nord Pawlik Aivazi

Sa, 11.30 – 17.00 Uhr, **17. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 45

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Impulse, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

3720-80 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 26. März, 11x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 66

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das Ihre Wirbelsäule gezielt mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen trainiert. Kombiniert mit einem effektiven Herz-Kreislauf-Training steigern wir unsere Ausdauer und fördern unser Wohlbefinden. Übungen zur Körperwahrnehmung und Haltungsschulung verbessern die Haltung und steigern die Beweglichkeit – für mehr Energie und weniger Verspannungen im Alltag.

3730-53 Nord *Monika Caparelli-Hippert*

Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 16x**

Nordwestzentrum; € 96

3730-65 Nord *Dr. Yvonne Voß*

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**

Nordwestzentrum; € 54

3730-66 Nord *Dr. Yvonne Voß*

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**

Nordwestzentrum; € 54

Krafttraining für Anfänger:innen

Sie lernen einfache und effektive Kraftübungen kennen, die ohne Sprünge in verschiedenen Positionen durchgeführt werden. Mit verschiedenen Kleingeräten trainieren Sie gezielt Ihre Muskulatur. Ein regelmäßiges Training kann dazu beitragen, die Gelenke zu stabilisieren, Rückenschmerzen vorzubeugen und den Stoffwechsel zu unterstützen. Besonders ab 40 kann Krafttraining helfen, dem natürlichen Muskelabbau entgegenzuwirken und die körperliche Fitness zu erhalten.

NEU im
Programm

3733-51 Nord *Ruben Starziczny*

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 29. Okt., 8x**

Nordwestzentrum; € 59

3733-52 Nord *Ruben Starziczny*

Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 29. Okt., 8x**

Nordwestzentrum; € 59

3733-54 Nord *Ruben Starziczny*

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**

Nordwestzentrum; € 67

3733-55 Nord *Ruben Starziczny*

Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**

Nordwestzentrum; € 67

Beckenbodentraining für alle

In diesem Workshop beschäftigen wir uns in einem Theorieteil mit der Anatomie des Beckenbodens und seiner Funktionalität. Anschließend geht es an das praktische Üben: Sie lernen, wie Sie die einzelnen Schichten Ihres Beckenbodens sowie den Beckenboden als Ganzes ansteuern können. Das moderne Beckenbodentraining umfasst die Aktivierung aller Muskeln rund um Becken und Hüfte in Verbindung mit bewusster Atemführung. Hilfsmittel wie Gymnastikbälle und Therabänder unterstützen die Übungen. Eine Entspannungseinheit rundet den Nachmittag ab.

3747-51 Nord *Monika Caparelli-Hippert*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 28

Bauch-Beine-Po

Nach einer gezielten Aufwärmphase konzentrieren wir uns auf Kräftigungsübungen für die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, teilweise unterstützt durch den Einsatz von Kleingeräten. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevels und bietet eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Mobilisation. Ziel des Trainings ist es, Ihre Kraft, Flexibilität und Körperhaltung nachhaltig zu verbessern.

3765-53 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 66

3765-54 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 66

Zumba® Gold

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

3835-51 Nord *Anna Ruhland*Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 19x**

Nordwestzentrum; € 122

3835-54 Nord *Satu Panzner*Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 07. Nov., 7x**

Nordwestzentrum; € 45

3835-56 Nord *Satu Panzner*Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**

Nordwestzentrum; € 52

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 Nord *Monika Caparelli-Hippert*Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 16x**

Nordwestzentrum; € 96

Pilates und Stretching

Nach einem Aufwärmprogramm wird der gesamte Körper mit Fokus auf der Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse“, trainiert und gestärkt. Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität werden gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Eine ausgiebige Stretchingseinheit beendet die Stunde, fördert die Regeneration und beugt Verkürzungen vor.

3930-52 Nord *Heike Schemmer-Schlapp*Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 13x**

Nordwestzentrum; € 78

3930-53 Nord *Heike Schemmer-Schlapp*Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 60

Faszientraining trifft Yoga

Faszientraining kombiniert mit Yogaelementen kann dazu beitragen, das Bindegewebe zu lockern und Verspannungen zu lösen. Sanfte, passive Dehnungen werden durch Wippen, Federn und sanftes Schwingen unterstützt. Auch Faszienrollen und -bälle kommen zum Einsatz. Der gesamte Körper wird in das Programm einbezogen.

Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

3955-52 Nord *Susanne Kleidon*
 Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
 Nordwestzentrum; € 19

Active Isolated Stretching für den Alltag

NEU im
 Programm

Sie lernen eine Reihe von Dehnungen aus dem „Active Isolated Stretching“ System für Schulter, Nacken, Rücken, Hüfte und Beine kennen. Ziel der dynamischen, aber sanften Übungen ist es, verhärtete Bereiche zu lockern und verkürzte Strukturen zu dehnen, so dass Sie sich beweglicher und geschmeidiger fühlen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und auf einer Matte in Rücken- und Seitenlage mit Hilfe eines speziellen Trainingsbandes ausgeführt, wobei die Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen eines Dehnungsreizes gehalten werden. Das Trainingsband wird zur Verfügung gestellt. Es kann auch zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung erworben werden.

3972-51 Nord *Susan Guttzeit*
 Sa, 11.15 – 12.45 Uhr, **01. Nov. – 22. Nov., 4x**
 Nordwestzentrum; € 56

GYROKINESIS®

NEU im
 Programm

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Schnupperkurs

3981-51 Nord *Eva Fuchs*
 Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x**
 Nordwestzentrum; € 26

Aufbau mit Staffeltgelt

Bei fünf Teilnehmenden zahlen Sie € 182, bei sechs € 145 und ab sieben € 125, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

3982-51 Nord *Eva Fuchs*
 Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
 Nordwestzentrum; € 182

Bei fünf Teilnehmenden zahlen Sie € 140, bei sechs € 112 und ab sieben € 96, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

3982-53 Nord *Eva Fuchs*
 Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
 Nordwestzentrum; € 140



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 AufenthG** werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. **WICHTIG!** Für die Buchung brauchen Sie einen Termin.

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

Terminvereinbarung

Online

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



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? Mehr als 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten stehen im Programm der VHS. 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.

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. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

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.

Neben Englisch, Französisch, Spanisch gibt es auch für **Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch** zur ersten Orientierung Online-Sprachtests: vhs-frankfurt.eurotest.me.

Für **Italienisch** kann man sich darüber hinaus von Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr unter 069 212-37662 informieren.

Englisch

Easy English

Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

Englische Wörter begegnen uns überall: easy, happy, cool.

Wenn Sie Englisch für den Alltag oder für eine Reise lernen wollen, dann kommen Sie zu den Treffen in der Volkshochschule!

Das lernen Sie im Kurs:

- so stelle ich mich vor
- so erzähle ich über Familie und Freunde
- Tage der Woche und Monate
- Zahlen
- Fragen auf Englisch stellen: So geht es

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter:

In einer netten Gruppe, ohne Zeitdruck und mit Freude am Gespräch.

Von uns bekommen Sie auch eine Liste mit gutem und kostenlosem Material zum Selbstlernen.

Zum Beispiel: Videos und Vokabeltrainer.

Hier lernen wir zusammen: Unabhängig von Ihren körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte per Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4205-15 Nord *Tatiana Gorokhova*

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 70

4205-17 Nord *Tatiana Gorokhova*

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Nov. – 13. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 70

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

Lektionen 1 – 7

4213-15 Nord *Tatiana Gorokhova*

Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 200

Conversation and More A2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen auf Niveau A2, die ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit verbessern möchten. In entspannter Atmosphäre üben wir Alltagsgespräche, erweitern den Wortschatz und festigen die Grammatik durch interaktive Übungen.

NEU im
Programm

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4223-95 Nord *Ena Koch-Carvalho*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **30. Okt. – 22. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 110

Conversation and More B1

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4235-77 Nord *Susan Guttzeit*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. Sep. – 26. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 105

4235-79 Nord *Ursel Schoeltzke*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 150

Business English Week B1+

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem beschäftigen Sie sich mit landeskundlichen Themen aus englischsprachigen Ländern.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-56 Nord   *Dr. Julian Namé; Diana Pounsford*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Conversation and More B2

4269-90 Nord *Iara Barros*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 200

Business English Week B2

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English.

Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-79 Nord   *Dr. Julian Namé; Diana Pounsford*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Englische Woche C1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche C1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Advanced Forth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-95 Nord    *Dr. Julian Namé; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Sep. – 05. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Italienisch

Italienisch A1.1

Standardkurs -für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4404-86 Nord *N.N.*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Okt. – 17. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Italienisch A1.2

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4406-30 Nord *Francesca M. Romana Del Re*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Italienisch A2.1

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4408-10 Nord *Filippo Di Liberto*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **20. Sep. – 06. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Koreanisch

Koreanisch für die Reise A1

Bei diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die für eine Reise nach Korea nützlich sind. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- das koreanische Alphabet
- sich zu begrüßen
- Nationalitäten zu nennen
- Zahlen zu nennen
- nach Informationen zu fragen
- touristische Sehenswürdigkeiten Koreas und koreanisches Essen

4448-63 Nord Heasuk Jeon-Kramm

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Okt. – 12. Dez., 8x**

Nordwestzentrum; € 139

Niederländisch

Niederländisch A2.2

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

4461-88 Nord Mariette de Vries

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**

Nordwestzentrum; € 230

Russisch

Russische Woche A1

Teil 1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Sie lernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Russisch A1.1.

4480-52 Nord  Dr. Anna Novikova; Maryna Kubitza

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

Nordwestzentrum; € 280

Spanisch

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4512-69 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **24. Okt. – 16. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

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

4522-82 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4524-50 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Spanisch A2.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4535-20 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Do, 17.45 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Spanisch B2.3

4567-30 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 195

Deutsche Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache Stufe 1

In diesem Kurs lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache kennen. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch keine oder sehr geringe Kenntnisse auf diesem Gebiet mitbringen. Nach dem Kursbesuch kennen Sie das Fingeralphabet, die Grundgebärden sowie deren Struktur

und können erste einfache Sätze rund um die Bereiche Familie, Arbeitsleben, Verkehrsmittel und Zeitangaben bilden.

4901-80 Nord *Todorka Nickel*

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **09. Sep. – 25. Nov., 10x**

Nordwestzentrum; € 141

Deutsche Gebärdensprache Stufe 2

Sie haben den Kurs der Stufe 1 bereits besucht oder bringen Grundkenntnisse mit? In dem Kurs der Stufe 2 lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin, Fragen zu stellen, Besitz auszudrücken, Zeitgebärden und Gebärden für Adjektive und können diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen zum Ausdruck bringen.

4902-85 Nord *Todorka Nickel*

Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 141

4902-86 Nord *Todorka Nickel*

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 144

Deutsche Gebärdensprache Stufe 3

Sie haben den Kurs der Stufe 2 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs Stufe 3 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben, Verneinungsformen) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

4903-85 Nord *Todorka Nickel*

Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 144

Deutsche Gebärdensprache Stufe 4

Sie haben den Kurs der Stufe 3 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen fundierte Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs der Stufe 4 für fortgeschrittene Lernende anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Modalverben, Adverbien und Zeitangaben mit Zahleninkorporationen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

Am 05. Juni, 12. Juni und 26. Juni findet der Unterricht von 18.00 – 21.15 Uhr statt.

4904-86 Nord *Todorka Nickel*

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 10x**

Nordwestzentrum; € 141

Deutsche Gebärdensprache Stufe 5

Sie haben den Kurs der Stufe 4 bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? In dem Kurs der Stufe 5 erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z. B. Vergangenheit, Konjunktionen und Füllwörter, besondere Formen von Adjektiven, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

4905-86 Nord *Todorka Nickel*

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 144



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

Sie haben geringe Erfahrungen im Umgang mit dem PC gesammelt und Sie möchten nun Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? Hier erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

Inhalte:

- PC-Eingabegeräte: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombis
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- MS-Office 2021: Einführung in Word, Outlook, PowerPoint, Excel
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, Tipps für eine effiziente Internetrecherche
- ChatGPT: Funktionsweise, Tipps und Tricks

Voraussetzung: Windows Grundlagen-Kenntnisse: z.B. Kurs: Erste Schritte am PC

5017-20 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 300

Windows 11 für Umsteiger:innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Wir richten uns an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit Windows 11 vertraut machen möchten.

Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

- **Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!**

5018-22 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **24. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/Laptop beseitigen – oder noch besser lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? Sie erfahren, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Erste Schritte am PC oder vergleichbare Kenntnisse

5019-20 Nord Biljana Varzic

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

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
- SMS
- Akku
- Speicher
- Smartphone sperren/entsperren
- Einstellungen

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-23 Nord *Stefan Heinrich*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. + 15. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5066-23 Nord *Stefan Heinrich*

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

Textverarbeitung

Word 2021 I mit KI-Hilfe

Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der Basiswerkzeuge in Word 2021, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten. Entdecken Sie KI-Apps, die Fehler korrigieren und Ihren Schreibstil verbessern. Lassen Sie sich individuelle Anleitungen mithilfe von KI-Tools erstellen, um den Einstieg in Word sicher zu meistern.

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
- Textverbesserungen mit KI-Apps
- Anleitungen mithilfe von KI erstellen

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5100-21 Nord *Biljana Varzic*

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **09. Nov. + 16. Nov., 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Word 2021 II und KI-Assistenz

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Werkzeuge von Word 2021, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten. Entdecken Sie KI-Apps, die Ihnen bei der Erstellung, Strukturierung und Übersetzung von Texten helfen.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse
- KI-Tools als Übersetzungshilfe und Schreibassistenz nutzen

Voraussetzung: Word 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5103-21 Nord *Biljana Varzic*

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **30. Nov. + 14. Dez., 2x**

Nordwestzentrum; € 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5140-23 Nord *Lutz Kotthoff*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 08. Okt., 4x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-31 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**

Nordwestzentrum; € 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 Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 I und II.

Inhalte u.a.:

- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen
- 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5141-23 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5142-23 Nord Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 29. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-29 Nord Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 II + III

• Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 II und III.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, SUMMEWENNS, ZÄHLENWENNS)
- Bereichsnamen

- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5143-25 Nord  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

Präsentation

PowerPoint 2021 I mit KI-Hilfe

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag dazu, wie z.B. eigene Ideen und Arbeitsergebnisse optisch ansprechend gestalten und vor Publikum vorführen. Sie lernen, welche Möglichkeiten das Präsentations-Programm bietet und erfahren, wie Sie KI beim Arbeiten mit PowerPoint unterstützen kann.

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
- Anleitungen mithilfe von KI-Tools

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-23 Nord Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **11. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

PowerPoint 2021 II und KI-Assistenz

Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? Sie lernen Grafiken, Schaubilder, Diagramme und Tabellen optisch aufzuwerten und werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen. Entdecken Sie darüber hinaus, wie KI Sie beim Erstellen von Grafiken und Designvorschlägen unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

- Formen und SmartArt-Grafiken erzeugen, gestalten
- Bilder und Tabellen erstellen und gestalten
- Lineal, Gitternetz- und Führungslinien
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen
- Grafiken und Designvorschläge mit KI erstellen

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5232-23 Nord *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **31. Jan. + 07. Feb., 2x**

Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Bürokommunikation

Outlook 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte u.a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

5250-23 Nord *Lutz Kotthoff*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez. + 11. Dez., 2x**

Nordwestzentrum; € 70

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2021 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten.

Inhalte u.a.:

- 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 entsprechen den Kursen Word, Excel und PowerPoint 2021 I.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5272-25 Nord  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

WordPress I

Grundlagen der Websiteerstellung

Sie möchten schnell und einfach eine Website erstellen? WordPress macht es möglich, denn es setzt keine Programmierkenntnisse voraus.

Im Kurs erstellen Sie eine Website lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie diese ins Internet übertragen können. Sie befüllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Weitere Themen sind: Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen sowie einfache Layout-Änderungen in den WordPress-Vorlagen (Themes). Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC und im Erstellen von Webseiten; CSS- und HTML-Kenntnisse sind für die Anpassung des Layouts hilfreich, aber nicht zwingend.

5462-23 Nord Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 140

Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)

NEU im Programm

Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in die Welt der Webgestaltung ein und lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen. In diesem praxisorientierten Kurs planen Sie Ihr Webseiten-Projekt, erstellen mit HTML und CSS eine grundlegende Webseite und lernen ausgewählte KI-Tools für die

Erstellung von Inhalten kennen. Danach nutzen Sie WordPress für Ihre Website. Sie lernen das Layout (WordPress-Themes) mit HTML und CSS anzupassen und die Funktionalität mit Plug-ins zu erweitern. Weitere Themen sind: Datensicherung, Webhosting, rechtliche Aspekte, Barrierefreiheit, Marketing Ihrer Website, Möglichkeiten und Grenzen von KI.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

5470-23 Nord  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 300

Künstliche Intelligenz

ChatGPT im Beruf und Alltag – Einstieg

ChatGPT, entwickelt von OpenAI, ist ein revolutionäres Tool, das auf künstlicher Intelligenz basiert und vielseitig sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eingesetzt werden kann. Von der Erstellung von Texten über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Beantwortung spezifischer Fragen – ChatGPT kann als persönlicher Assistent fungieren und die Produktivität erheblich steigern.

Inhalte:

- Einführung in ChatGPT und dessen Funktionsweise
- Grundlegende Befehle und Anpassungsmöglichkeiten
- Erstellen und Optimieren von Texten mit ChatGPT
- Anwendungsszenarien von ChatGPT für Beruf und Alltag

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer. Bitte vor Kursbeginn bei ChatGPT anmelden oder eigene E-Mail-Adresse für die Registrierung bereithalten.

5526-21 Nord Tom Noeding

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

Nordwestzentrum; € 70

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

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

der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

- Projektvorbereitung und -management-Organisation
- Projektplanung und -durchführung
- Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement und Risikomanagement

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

5721-20 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Agile Ansätze im Projektmanagement Am Beispiel von Prince2

NEU im
Programm

Neben den klassischen und prädiktiven Projektmanagementmethoden hat sich seit geraumer Zeit der sogenannte agile Ansatz etabliert. Mit diesen Werten, seinen Prinzipien und Arbeitsweisen hebt sich der agile Ansatz erheblich von dem klassischen Projektmanagement ab. Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die Prince2 Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

Themen:

- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- Die Rolle der Kommunikation
- Agile Tools und Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
- Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext

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

5721-22 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Hybrides Projektmanagement Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

NEU im
Programm

Projektmitarbeiter:innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse

und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagement-Methode Prince2® beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren. Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

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

5721-24 Nord  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

6005-59 Nord  Dr. Karine Beuth

Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 25x**

Nordwestzentrum; € 120



Grundbildung, Besseres Deutsch

**Für Menschen mit besonderen
Lernvoraussetzungen**

Umgang mit Zahlen – Rechnen

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Mit anschaulichem Material und spielerischen Methoden wird das Verständnis für Zahlen, Formen und Mengen erweitert. Dabei werden besonders die Grundrechenarten geübt, aber auch das genaue Hinschauen und Vergleichen, das Maßnehmen und das Auf- und Abrunden von Beträgen.

Bitte mitbringen: Lineal

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

6099-55 Nord  Dennis Bruns

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **25. Okt. – 22. Nov., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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 einenutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 erwerben.



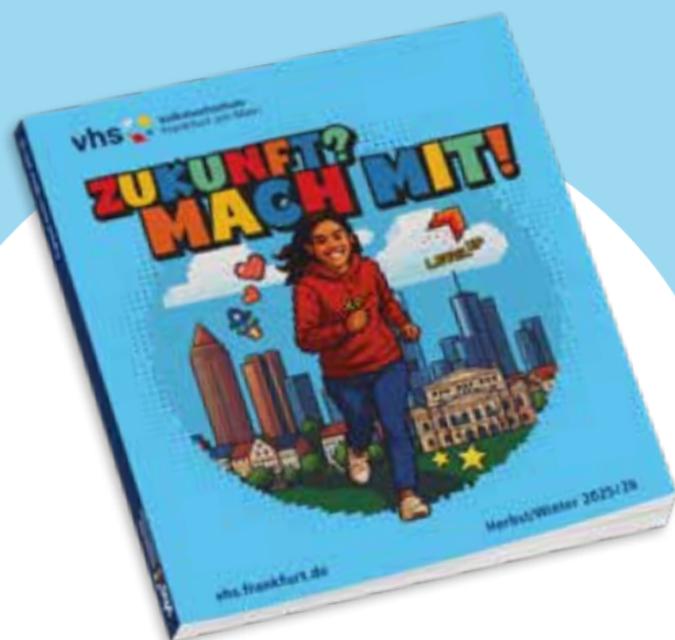
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Nordwestzentrum, Tituscorso 7
60439 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

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

