vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Programm West

Das VHS-Kursangebot in Frankfurt-Höchst
und den umliegenden Stadtteilen

Programm
Herbst/Winter 2025/26

Liebes BiKuZ,

seit 50 Jahren bist du nun schon unser Zuhause im Frankfurter Westen. Du gehörst zu Höchst wie der Bolongaropalast. Du zeigst Perspektiven und eröffnest Möglichkeiten.

Dabei hast du als Aprilscherz angefangen. Am 1. April 1972 stellte der damalige Schuldezernent Peter Rhein das Konzept vor. Einige hielten das für einen Witz. Es hagelte Kritik. Wie das halt so ist, wenn man Neuland betritt. Ein so großes Bildungshaus für alle gab es nirgendwo in Deutschland.

Und dann? Ging es dir wie dem Neuen in der Klasse. Erst verspottet, dann respektiert – und schließlich geliebt.

Am 10. Juni 1975 eröffnete Oberbürgermeister Rudi Arndt den nüchternen Stahlbetonbau. Die VHS kam im zweiten Stock unter. Und schnell wurde es voll. Deinen Kritikern warst du bald nicht mehr zu groß, sondern zu klein.

2009 erstrahltest du in neuem Glanz. „Ein Schmuckstück für ganz Höchst" nannte dich Oberbürgermeisterin Petra Roth beim Festakt zur Wiedereröffnung.

Zugegeben: Perfekt bist du nicht. Selbst ich mit meinem 1,96 Meter brauche für jede Treppenstufe zwei Schritte. Und, ja, ein bisschen wohnlicher könntest du schon sein. Aber ein paar Schönheitsfehler gehen auch bei einem Schmuckstück in Ordnung.

Ich mag deine lichtdurchfluteten Räume. Vor allem aber mag ich die Menschen, die in dir arbeiten. Sie sind dein Herz. Sie erwecken die Hülle aus Glas und Beton zum Leben. Sie lassen dich strahlen, weit über Höchst hinaus.

Happy Birthday, altes Haus!

Dein

Danijel Dejanovic
Direktor der Frankfurter Volkshochschule

Foto: VHS Frankfurt

Inhalt

Kursanmeldung und Information 4
50 Jahre Filmforum Höchst 6
Zukunft? Mach mit! 8
Junge VHS 10
Aktiv im Alter 12
Frankfurter Plattform 55+ 13
VHS-Unterrichtsorte 54

Gesellschaft, Politik, Psychologie 14
Frankfurt, Region, Umwelt 18
Kunst, Kultur, Kreativität 19
Gesundheit 29
Deutsch als Fremdsprache 45
Sprachen 46
Beruf, Karriere, Computer, Internet 49

Am 19. September ist BiKuZ-Fest

Preisfrage: Wo können Sie einen Zauberer, KI-Experten und den Frankfurter Oberbürgermeister treffen? Antwort: Beim großen BiKuZ-Fest am Freitag, den 19. September, 14.30 – 18.30 Uhr, an dem wir gemeinsam mit Ihnen dem Bildungs- und Kulturzentrum zum 50. Geburtstag gratulieren.

Wir, das sind neben der VHS, das Friedrich-Dessauer-Gymnasium, das Bibliothekszentrum Höchst und die Saalbau GmbH.

Geplant ist ein Programm mit Aktionen und Mitmachangeboten für Jung und Alt. Auch Höchster Initiativen sind vor Ort und stellen ihre Arbeit vor.

Alle Infos zum Programm unter
vhs.frankfurt.de/50jahrebikuz

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 West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt am Main
Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien.
Sie finden 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.

ⓘ Informationsblatt zur Veranstaltung, ♀ Angebote für Frauen, BU 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.

Augen auf!

50 Jahre Filmforum Höchst

Bei diesem Geburtstag halten nicht nur Cineasten drauf: Im Herbst macht unser Filmforum das halbe Jahrhundert voll. Feiern Sie mit uns diesen mehrfach mit dem Hessischen Kinokulturpreis ausgezeichneten Teil der großen VHS-Familie.

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

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

Save the date

Am 21. November wird gefeiert! Mit einem großen Festakt, einem Stummfilm und gerne mit Ihnen im Publikum. Auf den Jubliläumsabend folgt ein Jubliläumsprogramm mit besonderen cineastischen Erlebnissen und Gästen, z.B. am 21. Dezember eine Kurzfilmsession.

Kinderkino.
Weil die Kleinsten die Größten sind

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

Kino inklusiv

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

Dienstag = Synchrontag: dienstags zeigen wir Filme mit deutschen Untertiteln, sofern verfügbar.

Immer gut informiert!

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

filmforum höchst

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

Reservierung

Telefon 069 212-45714 (Anrufbeantworter)
reservierung@filmforum-hoechst.com
Abendvorstellungen € 8, ermäßigt € 6 oder
€ 4 mit Frankfurt-Pass
filmforum-hoechst.com

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

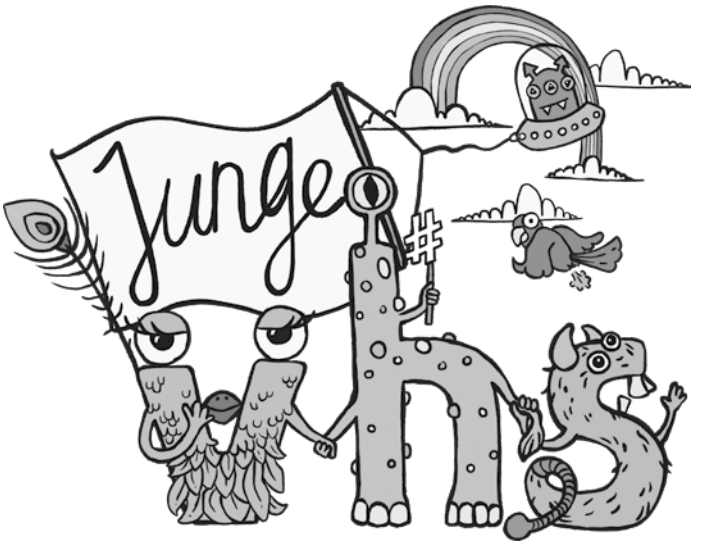
Dana Jochim, Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

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

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

Politik

Handwerkszeug zur politischen Teilhabe

Mitmischen – zum Beispiel im Stadtteil Höchst

Haben Sie Lust, aktiv an der Gestaltung Ihrer Umgebung mitzuwirken? Welche formellen und informellen Strukturen gibt es? Nach Abschluss des Kurses kennen wir verschiedene Möglichkeiten der gesellschaftlichen Partizipation im Allgemeinen und entwickeln Verständnis für deren Auswirkungen auf das soziale Zusammenleben. Anhand lokaler Praxisbeispiele wird konkret erlebbar, wie wir aktiv an der zukünftigen Gestaltung in einem Frankfurter Stadtteil mitwirken können.
Im Stadtteil Höchst findet sich ein weites Spektrum großstädtischer bis ländlicher Strukturen, von Industrie bis Landwirtschaft, von vorbildlichen Wohnquartieren und Parkanlagen bis hin zu kulturellen Angeboten. Wir beleuchten Teilhabemöglichkeiten rund um die ehemalige Kreisstadt

0703-65 West *Julia Dupont*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Psychologie

Umgang mit (chronischen) Schmerzen

NEU im Programm

Mit Wissen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu mehr Lebensqualität

Schmerzen, insbesondere chronische, können das Leben stark beeinflussen und zu einer verminderten Lebensqualität führen. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen und Einblick in praktische Techniken, um besser mit Schmerzen umzugehen.
Sie lernen, wie Sie Ihre Schmerzerfahrung anders wahrnehmen und akzeptieren können, anstatt ständig gegen den Schmerz zu kämpfen. Sie erfahren, wie Achtsamkeit, Entspannungsmethoden, Visualisierung und EFT (Emotional Freedom Technique) helfen können, dem Schmerz mit mehr Akzeptanz und Gelassenheit zu begegnen und die Schmerzintensität zu lindern.

1003-69 West *Melanie Bianca Kropp*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino", in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer" werden, als sie wirklich sind.
Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen, wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

1006-70 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

„Lass los, was Dich runtermacht"

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

1006-79 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Zu nett für die Welt?

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

mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

1010-76 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Mich kränkt so schnell keiner

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

1010-80 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Erfolgreich auf Partner:innensuche kommunizieren

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

1010-84 West *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

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

Sie lernen loszulassen und im Tun harmonisch und achtsam in der Gegenwart zu bleiben.

1016-56 West *Dr. Reinhard Müller*
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **17. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

1020-55 West *Silke Manus; Hilal Denizhan*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.
Wenn Sie wegen einer Behinderung oder Einschränkung Fragen haben, freuen wir uns, wenn Sie sich melden. Wir versuchen gerne eine Lösung für Sie zu finden.

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

Frankfurt, Region, Umwelt

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

0210-50 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 17. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

Rund um den Garten

Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus.
Sie lernen, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie die Theorie am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehmergarten stattfindet. Werkzeuge müssen nicht mitgebracht werden.
Zusatzkosten: € 15 für die Begleitschrift zum Kurs (im Kurs zu zahlen).

0303-75 West *Christof Sandt*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. Jan. + 24. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

Lindy Hop (Swing)

Das Besondere an Lindy Hop ist, dass hier der Spaß im Vordergrund steht, sowie das individuelle Improvisieren, Interpretieren und Spielen mit den erlernten Grundelementen und Techniken. Dabei kann jede:r, losgelöst vom Standard, den eigenen Bewegungsideen nachgehen. Frauen sowie Männer können jeweils in die Rolle des „Leader" (Führenden) oder des „Follower" (Folgenden) schlüpfen.
Lindy Hop ist ein „Social Dance", der Ende der 20er Jahre in den USA entstand und seine Wurzeln unter anderem im Charleston und Jazz findet.
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen bzw. an Personen mit minimalen Grundkenntnissen.

2219-51 West *Marcus Weis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 21

Line Dance – Multidance Formation

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2220-52 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **14. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2220-53 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

Leichte Folkloretänze

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

2221-51 West *Jens Klüsche*
Sa, 13.00 – 17.15 Uhr, **13. Dez., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 34

Schottischer Tanz

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

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

2225-51 West *Anselm Lingnau*
Sa, 14.00 – 18.15 Uhr, So, 10.00 – 14.15 Uhr,
15. Nov. + 16. Nov., 2x
BIKUZ Sporthalle; € 48

Female Dancehall

Beim Female Dancehall handelt es sich um ein Subgenre des jamaikanischen Tanzstiles Dancehall. Dabei liegt der Fokus insbesondere auf der Inszenierung und Beweglichkeit der Hüfte. Dennoch ist Female Dancehall weitaus mehr als nur die Hüften hin und her zu bewegen und unterscheidet sich demnach auch von dem Tanzstil Twerk. Im Kurs erlernen Sie neben den entsprechenden Steps und Moves vor allem auch eine entsprechende Attitude und Energie einzunehmen.
Dabei steht Empowerment und die Stärkung des eigenen Köpergefühls und Selbstbewusstseins ganz im Vordergrund. Keine Grundkenntnisse nötig.

2238-51 West *Isabel Kloppenburg*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 05. Nov., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

2238-52 West *Isabel Kloppenburg*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Street Dance

NEU im Programm

Street Dance ist der Überbegriff für alle Tanzarten des Hip Hop Tanzes. Street Dance vereint eine Vielzahl an urbanen und modernen Tanzstilen, die jeweils ihre eigene, ganz besondere Note, in die heutige Hip Hop Kultur einfließen lassen. Die Ursprünge lassen sich dabei schon in den 70er und 80er Jahren des 20. Jahrhunderts finden.
Sie bekommen zunächst unter Zuhilfenahme von aktueller Musik die Basis – Schritte vermittelt. Darauf aufbauend werden im Anschluss umfangreichere Schrittkombinationen sowie Choreographien zur Musik aus den jeweiligen Stilrichtungen des Hip Hop Tanzes erarbeitet. Es wird sich auf die nachfolgenden Stilrichtungen fokussiert: Old School, Locking, Voguing, Waacking, House, Dancehall. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

2239-51 West *Noreen Eifler*
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 14

2239-53 West *Noreen Eifler*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Persisch – Orientalischer Tanz

Sie üben Schrittkombinationen, grazile Hand- und Armbewegungen, Drehtechniken sowie Mimik und Ausdruck klassischer und moderner Formen des persischen Tanzes. Choreografien werden ebenfalls Schritt für Schritt erklärt. Dieser weibliche und ganzheitliche Tanz umfasst alle Körperbereiche. Grundkenntnisse nicht nötig.

2248-51 West ♀ *Niloofar Bijanzadeh*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

2248-52 West ♀ *Niloofar Bijanzadeh*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Stepptanz

Grundschritte wie z.B. „Shuffle" und „Flap" oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step" und „Buffalo" werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

2249-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 174

Stepptanz: Aufbau

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

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

2250-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 289

Musical Dance

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

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

2251-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Institut Rummel; € 174

Musik

Djembé

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas: Wir tauchen ein in die afrikanische Kultur und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennen. Dabei können wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits geübte Trommler:innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung erweitern.
Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente verliehen werden.
Leihgebühr: € 50 (im Kurs zu zahlen)

2344-50 West *Kiere Diallo*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **04. Sep. – 02. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 38

2344-52 West *Kiere Diallo*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **13. Nov. – 18. Dez., 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

Ukulele

Liedbegleitung

Mit einfachen Akkordfolgen, Rhythmen und Schlagmuster lernen und üben Sie hier das Begleiten von Songs aus Rock, Pop und Folk. In lockerer Atmosphäre steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund. Sie erhalten Tipps zum gleichzeitigem Singen und Spielen und können dies natürlich auch gleich ausprobieren! Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele, relativ flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden wie C, F, G, Am. Weitere Akkorde und Schlagmuster wie das „Island Strumming" werden vermittelt und gemeinsam geübt.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

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

2350-56 West *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Gitarre

Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger:innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigem Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-50 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre

Grundlagen

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

Bitte mitbringen: Gitarre

2355-50 West *Oliver Kramer*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Okt. – 22. Jan., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 115

Jazz und Pop

Arrangements für die Gitarre

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

2358-10 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 133, 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 die Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone

Fokus auf Android

2402-52 West *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 6

Grundlagen und Bildgestaltung für alle Kameratypen

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

2403-52 West *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

Bildnerisches Gestalten

Urban Sketching

Unterwegs in der Höchster Altstadt

Bei einer gemeinsamen Exkursion suchen wir uns zeichnerisch interessante Orte in Höchst: Zwischen reizvoller Altstadt, dem Main und den architektonischen Gegensätzen am Rande der Innenstadt. Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-58 West ⓘ *Linda Krieg*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
Treffpunkt: Vorplatz Höchster Bahnhof (Süd-Ausgang / Dalbergstraße); € 32

Kunterbunt und Art gemixt

Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

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

2530-60 West ⓘ *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77, Mat. Kosten € 20

Aquarellieren

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

Grundlagen kompakt

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

2531-50 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. + 07. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

2543-52 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

Kunst- und handwerkliche Techniken

Seifen-und Salbenküche

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten die nötigen Grundkenntnisse und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren und Konservierungsstoffe schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.
Materialkosten: € 22 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe.

2607-60 West *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30, Mat. Kosten € 22

Heimwerken

Do-it-yourself – Heimwerken für Frauen

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

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

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

2611-51 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

2611-52 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Nähen, Textiles Gestalten

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.

2830-63 West *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46

Stoffe selbst gestalten mit Drucktechniken

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

Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, Schürze, 50 cm weiße Baumwolle zum Üben (gerne alte Bettwäsche), Stofftasche, T-Shirt, Geschirrhandtuch o.Ä., altes Handtuch als Druckunterlage, Haushaltschwamm, Wasserglas, Schere, Sticknadel (wenn vorhanden), gerne auch eigene Model, Farben und Pinsel. Alle anderen Materialien werden für € 5 gestellt.

2850-51 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45, Mat. Kosten € 5

Foto trifft Textil

Erlernen Sie verschiedene Transfertechniken zur Übertragung von Fotos und Farbkopien auf Textil. Sowohl durch die Zusammensetzung der Motive als auch durch deren Verfremdung entstehen Collagen und kleine Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten.

2850-52 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45, Mat. Kosten € 5

Gesundheit

Bildungsurlaub

Für Beruf und Alltag in Bewegung kommen

Bewegt und ausgewogen in einer schnelllebigen Gesellschaft

NEU im Programm

Bewegung und Ernährung sind entscheidend für die körperliche Gesundheit und helfen, Stress besser zu bewältigen. In einem fordernden (Arbeits-)Alltag kommen beides oft zu kurz. Dieser Bildungsurlaub motiviert zur Veränderung, vermittelt verschiedene Sport- und Trainingsmöglichkeiten sowie Tipps, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.

Inhalte:

- Bedeutung von Bewegung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Grundlagen von Bewegung und gesunder Ernährung
- Motivation erlangen und erhalten
- Übungen für den (Arbeits-)Alltag, Entwicklung von Routinen
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Kräftigung, Laufen, Dehnen, Atmung, hochintensives Intervalltraining

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen mit wenig Bewegungs- oder Sporterfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke (Selbstverpflegung).

3101-51 West BU *Norman Höll*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 280

Rückenfit und gelassen mit Business Yoga

Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

NEU im Programm

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie während der Woche einen Methodenkoffer mit einfachen Yoga-Übungen, Entspannungs-, Aktivierungs- und Meditationselementen, die Sie in Arbeitskleidung direkt am Arbeitsplatz umsetzen können. Die ausgewählten Asanas (Körper-Übungen) stärken den Rücken, lindern Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. In Verbindung mit gezielter Entspannung, Atem-Yoga und Meditation werden Sie in die Lage versetzt, Ihren (Berufs-)Alltag zu entschleunigen und Herausforderungen gelassener zu begegnen.

3143-03 West BU *Sonja Holzschuh*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

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

3170-51 West BU *Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

3170-52 West BU *Elke Kilimann*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkennen Fehlbelastungen, schulen Ihr Körperbewusstsein und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag steigern können.

Inhalte:

- Grundlagen und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und vorbeugen
- Methoden zur Haltungsschulung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verringerung von Stressreaktionen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden

3185-53 West BU *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 280

Entspannung

Schnelle Entspannung mit Vagusnerv-Übungen

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

3315-51 West *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **15. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Mit dem Erfahrbaren Atem® in die Entspannung kommen

NEU im Programm

Unser Alltag verlangt uns sehr viel ab. Häufig packen wir unsere Ansprüche an uns selbst noch obendrauf. Das macht es oft schwer, zurück in die Entspannung zu finden. Die Methode des Erfahrbaren Atems® ist dazu ein gutes Instrument. Sie lernen die Anwendung von einfachen Spür- und Bewegungsübungen. Für eine intensive Wirkung, schenken wir dem Atem besondere Aufmerksamkeit. Anspannungen dürfen sich lösen. Gelassenheit entsteht.

3324-51 West *Susanne Lauer*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **26. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

3324-52 West *Susanne Lauer*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **14. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Meditations-Mix: Verschiedene Wege in die Stille

Sie lernen verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen kennen:

- Metta Meditation
- Achtsamkeitsmeditation
- Meditation mit Affirmationen
- körperbezogene Meditation
- Gegenstands-/Lichtermeditation
- Entspannungsmeditation.

Der Austausch in der Gruppe hilft die Wahrnehmung zu schulen und das Erlebte intensiver zu erfassen. Sie müssen nicht Stunden in unbequemer Sitzposition verharren, sondern finden Ihre persön-

liche Haltung auf dem Stuhl oder auf dem Boden. Diese Meditationen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen zugeschnitten. Am Ende werden Sie in der Lage sein, Ihre persönliche Meditationsform zu wählen.
Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

3360-54 West *Petra Heller*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **04. Sep. – 30. Okt., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3360-56 West *Petra Heller*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **13. Nov. – 22. Jan., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3360-58 West *Petra Heller*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **15. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Die Macht der Gedanken für uns nutzen

Durch Achtsamkeit und Meditation

Die Macht der Gedanken ist enorm, denn Gedanken beeinflussen Gefühle, Verhalten und letztlich unsere Wahrnehmung der Realität. Viele Menschen leiden unter wiederkehrenden negativen Gedanken und sogenannten Gedankenspiralen. Wie können wir Einfluss nehmen, um negative Gedankenmuster und ihre Folgen zu verändern?
Wir erhalten Einblick in die vielfach wissenschaftlich erforschten positiven Effekte von Meditation und Achtsamkeit auf unsere Gesundheit. Wir beobachten unsere Gedanken und versuchen wiederkehrende Muster zu identifizieren. Abschließend richten wir unsere Gedanken in einer geführten Meditation bewusst auf Wohlwollen aus, um die Kraft unserer Gedanken für uns aktiv zu nutzen.

3372-55 West *Melanie Bianca Kropp*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Körpererfahrung

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, durch bewusste Wahrnehmung und sehr kleinen Bewegungen, lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen

Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

3401-52 West *Barbara Albers*
Di, 18.15 – 19.15 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

3401-53 West *Barbara Albers*
Di, 18.15 – 19.15 Uhr, **11. Nov. – 27. Jan., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Bewusster bewegen, stressfreier leben – mit Alexander-Technik

Kennen Sie Verspannungen, innere Unruhe, schlechte Haltung, das Gefühl ständig „unter Strom" zu stehen? Ohne es zu merken, greifen wir zu unbewussten Bewegungsmustern: Wir ziehen die Schultern hoch, halten die Luft an oder pressen den Kiefer zusammen. Mit der Alexander-Technik lernen Sie, diese Gewohnheiten frühzeitig wahrzunehmen und konstruktiv zu verändern. Sie entwickeln ein feines Gespür für Ihren Körper und entdecken, wie Sie mit mehr Leichtigkeit und Klarheit auf äußere Anforderungen reagieren können – in alltäglichen Bewegungen und Ihren Alltagsaufgaben. Sie erfahren wie Haltung und Nervensystem zusammenwirken, wie Sie ungünstige Gewohnheiten erkennen und verändern. Ziel ist nicht „mehr tun", sondern natürlich „weniger tun".

3410-51 West *Gabriele Breuninger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Qigong: Die fünf Elemente

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

3422-52 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **10. Sep. – 04. Feb., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 135

Qigong für einen entspannten Nacken- und Schulterbereich

Sie lernen spezielle Qigong – Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, selbstständig Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, und somit auch zusammenhängende Kopfschmerzen, zu lösen. Diese Übungen sprechen präventiv die Wirbelsäule

als Ganzes an. Ferner erfahren Sie, wie Sie mit weiteren Übungen emotionale Spannungen abbauen bzw. diesen angemessen begegnen können. Durch die Erfahrung mit Qigong erlangen sie ein gestärktes Körperbewusstsein.

3425-51 West *Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Tai Chi

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

Workshop

3431-51 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Yoga

Hatha Yoga

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.

3500-52 West *Wibke Saar-Tebati*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Hatha Yoga: Grund- und Mittelstufe

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

3502-54 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **20. Okt. – 26. Jan., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3502-55 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Okt. – 27. Jan., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3504-68 West *Irena Morczinek*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 23. Okt., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3504-69 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **21. Okt. – 27. Jan., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

3504-70 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Okt. – 27. Jan., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

3504-78 West *Irena Morczinek*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Faszien-Yoga und Entspannung

Sie erlernen Yoga-Asanas und abgestimmte Übungen zur Stimulation Ihrer Faszien. Beim Faszien-Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Gezielte Bewegungsabfolgen helfen, die Faszienbahnen zu dehnen und geschmeidiger zu machen. So kann sich neues kollagenes Bindegewebe bilden. Im Anschluss können Sie selbstständig diese Asanas und Übungen in Ihren Alltag integrieren.

3520-52 West *Petra Heller*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **23. Okt. – 29. Jan., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

Yin Yoga mit Klangschalen

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

3526-55 West *Wibke Saar-Tebati*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 104

Somatisches Yoga für ein reguliertes Nervensystem

NEU im Programm

Somatische Übungen wirken regulierend auf das Nervensystem. Sie lernen sanfte Körper- und Atemübungen, die die Spürfähigkeit und Selbstwahrnehmung verfeinern. Langsame Bewegungen und stille Positionen im Wechsel helfen aus dem Kopf in den Körper zu finden und zu ankern. Zudem erfahren Sie, wie das Nervensystem funktioniert und wie Sie auf emotionale Zustände, Unruhe, Schlaflosigkeit und Erschöpfung durch Yoga-Übungen Einfluss nehmen können. Der gesamte Workshop wird durch den Einsatz von Klangschalen unterstützt.

3567-51 West *Wibke Saar-Tebati*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

3569-50 West *Wibke Saar-Tebati*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

3572-69 West *Petra Heller*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Fitness

Fitness-Mix

Das fordernde Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen, bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit.

3600-51 West *Heike Schemmer-Schlapp*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 102

3600-52 West *Marion Hüllner*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 109

Balance, Kraft und Atem: ein ganzheitliches Körpertraining

NEU im Programm

Wir kombinieren effektive Koordinationsübungen mit gezielter Kräftigung und stabilisierenden Elementen. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit, bauen Muskeln auf und schulen Ihr Gleichgewicht. Wohltuender Ausklang jeder Einheit sind verschiedene Atemübungen, die für Entspannung und innere Ruhe sorgen. Dieser ausgewogene Mix macht Sie fit für den Alltag und reduziert gleichzeitig Stress.

3615-52 West *Norman Höll*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **23. Okt. – 04. Dez., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

3615-53 West *Norman Höll*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

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.

3633-52 West *Sarah Peters*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 05. Feb., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 109

3633-53 West *Sarah Peters*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 05. Feb., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 109

Workout rund um den Step

Herz-Kreislauf- und Kraftausdauertraining

Durch motivierende Musik und einfache Schrittkombinationen werden mit Hilfe eines Stepboards Ausdauer und Koordination trainiert. Die Schrittfolgen sind auch für Einsteiger:innen leicht nachvollziehbar. Die Intensität des Workouts kann durch Erhöhen oder Absenken des Steps Ihrem Fitnesslevel angepasst werden. In Kombination mit anderen Kleingeräten (z.B. Hanteln, Fitness-Tubes, Pilatesrollen) entsteht eine abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauertrainingsstunde, bei der der Auf- und Ausbau von Fitness und vor allem der Spaß an Bewegung im Vordergrund stehen. Eine entspannende Stretch- und Relaxeinheit rundet das Training ab und beugt Verspannungen und Verkürzungen vor. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

3635-53 West *Heike Schemmer-Schlapp*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **01. Sep. – 03. Nov., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3635-54 West *Heike Schemmer-Schlapp*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Nov. – 26. Jan., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

Rückengesundheit

NEU im Programm

Durch funktionelle Kräftigungsübungen mobilisieren und stabilisieren wir die gesamte Wirbelsäule – von der Halswirbelsäule bis zum Becken. Dabei setzen wir auf eine Kombination aus Kräftigung, Dehnung und bewusster Atemführung. Ergänzend helfen kleine Entspannungseinheiten, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Praktische Tipps und einfache Übungen unterstützen dabei, das Gelernte in den Alltag zu integrieren und langfristig von einem starken, entspannten Rücken zu profitieren.

3705-55 West *Pawlik Aivazi*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Sep. – 27. Okt., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

3705-56 West *Pawlik Aivazi*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Nov. – 02. Feb., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

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.

Tagsüber

3720-51 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

3720-52 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

Abends

3720-73 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3720-74 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3720-75 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3720-78 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **10. Sep. – 04. Feb., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 90

3720-79 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **10. Sep. – 04. Feb., 14x**
BIKUZ Sporthalle; € 90

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.

Tagsüber

3730-50 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3730-51 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

3730-52 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 96

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.

Abends

3730-62 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 15x**
Haus Sindlingen; € 96

3730-63 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 15x**
Haus Sindlingen; € 96

Bauch- und Rückentraining

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

3735-53 West *Marion Hüllner*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 05. Nov., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3735-54 West *Marion Hüllner*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

bodyART®

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm

bodyART® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem nicht das Trainieren einzelner Muskelgruppen im Vordergrund steht, sondern der Körper in seiner Ganzheit und mit seiner Verbindung

zum Geist. Es hat seinen Ursprung in Bereichen wie Yoga, Qi Movements, Stretching, Krafttraining sowie eigens konzipierte Übungen. Die Stunden sind gekennzeichnet durch ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, wobei alle Übungen fließend im Atemrhythmus miteinander verbunden sind, ohne Anfang und Ende. Das Ziel des bodyART®-Trainings ist das optimale Zusammenspiel des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates.

3742-51 West *Sarah Saller*
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

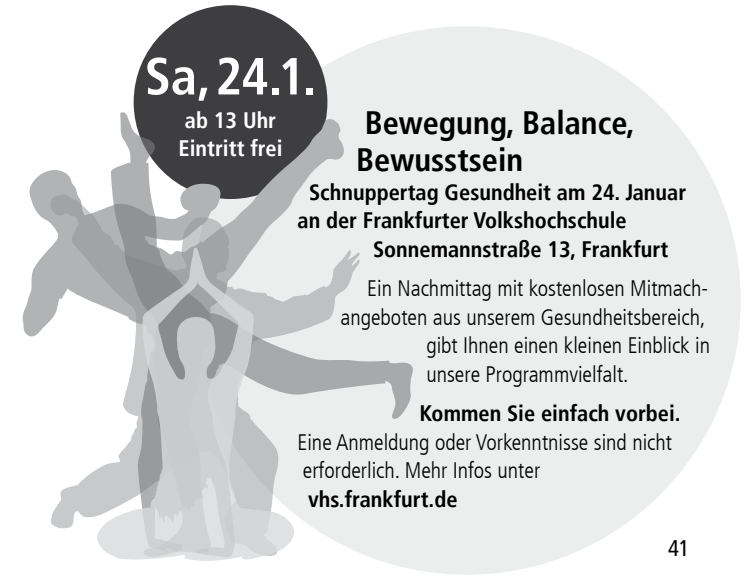
3742-52 West *Sarah Saller*
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **20. Jan. – 17. März, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

Selbstverteidigung für Frauen

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

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3770-53 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 45



Selbstverteidigung mit Wing Tsun

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

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3775-51 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

Thai- und Kickboxen

Kombiniert mit Workout

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit ab. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

3827-51 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 125

Zumba®

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

3830-54 West *Daniela Dunia*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

Hula-Hoop Fitness

NEU im Programm

Für alle, die ihre Koordination verbessern und den gesamten Körper aktiv fordern möchten, ist Hula-Hoop die ideale Wahl. Hooping ist eine Trainingsform, die ein ausgewogenes und symmetrisches Workout für die Core-Musku-

latur bietet – essenziell für eine stabile Körperhaltung und eine gesunde Wirbelsäule. Hula-Hoop Reifen sind besonders effektiv, um die Taille zu formen, den unteren Rücken zu kräftigen und die Muskulatur in Gesäß, Hüften und Oberschenkeln gezielt zu aktivieren. Im Kurs werden klassische Hooping-Übungen mit Workout-Einheiten kombiniert, um den gesamten Körper zu trainieren.

Bitte mitbringen: eigenen Hula-Hoop falls vorhanden. Sonst stehen einige Hoops vor Ort zur Verfügung.

3845-51 West *Oxana Seidel*
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 32

3845-53 West *Oxana Seidel*
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

Pilates Basis

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

3900-55 West *Marion Hüllner*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **03. Sep. – 05. Nov., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3900-56 West *Marion Hüllner*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

Faszienflow trifft Rückentraining

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept setzt sich zusammen aus

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

3960-51 West *Heike Schemmer-Schlapp*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 109

Sanftes Dehnen und Loslassen

NEU im Programm

In einer ruhigen Atmosphäre kombinieren wir behutsame Dehnübungen mit bewusster Atmung und kleinen Entspannungssequenzen. Dabei mobilisieren wir die Muskulatur auf sanfte Weise, verbessern die Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Gleichzeitig helfen Ihnen gezielte Atemtechniken dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

3974-51 West *Pawlik Aivazi*
Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **01. Sep. – 27. Okt., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

3974-52 West *Pawlik Aivazi*
Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Nov. – 02. Feb., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Workshop

Port de Bras™ – ein elegantes und fließendes Bewegungserlebnis, inspiriert vom Ballett. Im Mittelpunkt stehen sanfte, natürliche Bewegungen, die den Körper auf harmonische Weise mobilisieren und stärken. Statt fester Choreografien bewegen wir uns mit Leichtigkeit durch die Stunde und entwickeln dabei ein neues Körperbewusstsein. Begleitet von entspannender Musik, finden wir auch geistige Ruhe und Balance.

Ob mit oder ohne Tanzerfahrung – jede:r ist herzlich willkommen! Getanzt wird barfuß oder, an kalten Tagen, mit rutschfesten Socken. Kommen Sie vorbei und lassen sich von der Eleganz und Harmonie von Port de Bras™ verzaubern.

3991-52 West *Satu Panzner*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **11. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 28

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

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

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4213-17 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

4221-67 West *Lucas Silva Soto*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Englisch Auffrischung B2

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

4269-96 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

Polnisch

Polnisch A1.1

Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

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

4471-35 West *Martin Ptasinski*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

Polnisch A1.2

Bei diesem Kurs findet der Unterricht sowohl in Präsenz als auch online statt. Der Kurs beginnt in Präsenz. Die letzten drei Termine finden online statt.

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Publishing; 2. Edition (2022), Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 5 – 8

4471-40 West *Martin Ptasinski*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Nov. – 03. Feb., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

Polnisch A1.5

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 17 – 20

4471-45 West *Martin Ptasinski*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Spanisch

Spanisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag Lektionen 1 – 4

4532-20 West *Beatriz Enders*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **20. Sep. – 22. Nov., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Tertulia C1

Konversationskurs C1

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

4580-04 West *María Vázquez*
Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **20. Sep. – 20. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 165

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Textverarbeitung

Word 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5100-23 West *Benjamin Timmer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Tabellenkalkulation

Excel 2021 I

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

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5140-27 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen 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

5141-27 West BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 II

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5142-27 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Präsentation

PowerPoint 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

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

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

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-25 West *Benjamin Timmer*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

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

5272-23 West BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

Social Media Marketing

Social Media Marketing

NEU im Programm

Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI)

Social Media verändert Branchen und Kommunikation grundlegend – KI verstärkt diesen Wandel. So werden soziale Netzwerke zu unverzichtbaren Instrumenten im Marketing. Doch oft fehlt eine klare Strategie. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter), Pinterest sowie TikTok kennen und analysieren, welche zu Ihren Zielen passen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihre eigene Social Media-Strategie. Zudem erfahren Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot, DALL·E oder Midjourney effizient in Ihre Arbeit integriert werden können. Praxisübungen unterstützen Sie beim direkten Umsetzen.
Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5420-23 West BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

Professionell texten mit ChatGPT & Co.

NEU im Programm

Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell Texte erstellen, vervollständigen, extrahieren oder zusammenfassen. Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen?
Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok. Außerdem verfassen wir Artikel, Slogans, Blog- und Werbetexte, üben uns an langen Inhalten für Bücher und erstellen Konzepte, Drehbücher und Redaktionspläne.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5433-21 West BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

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

5470-21 West BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

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

VHS-Unterrichtsorte

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum / VHS-Zentrum West
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

BiKuZ Sporthalle
Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Institut Rummel, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Königsteiner Straße

Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

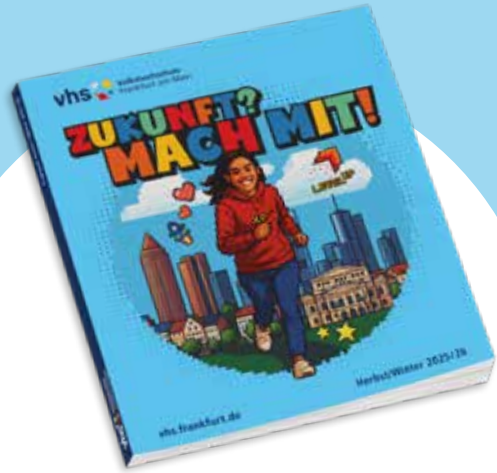
vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Straße 2
65929 Frankfurt am Main, Höchst

Telefon 069 212-71501

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**