

Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

Herbst/Winter 2025/26



**Aktuelle Kurse
auf einen Klick!**



**vhs.frankfurt.de/
AktivImAlter**



**Einfach QR-Code
scannen!**

Aktiv im Alter

Neues lernen, den Horizont erweitern – das ist keine Frage des Alters.

Unser Kursprogramm „Aktiv im Alter“ ist auf die Themen rund ums Älterwerden und die Zeit nach dem Berufsleben abgestimmt.

Treffen Sie auf Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, entdecken Sie neue Interessen – oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse.

Mehr als 210 Angebote

Besuchen Sie Vorträge zu altersrelevanten Themen. Lernen Sie, Künstliche Intelligenz (KI) für sich zu nutzen oder Ihr Smartphone sicher zu bedienen. Trainieren Sie Körper und Geist oder geben Sie Ihrer Kreativität neuen Schwung.

Lernen ohne Leistungsdruck

Für alle „Aktiv im Alter“-Kurse gilt: Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.



Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags, tagsüber und meist wohnortnah statt.

Sie haben Fragen, Wünsche, Anregungen?

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

Inhaltsverzeichnis

Beratung.....	4
Kursanmeldung.....	5
Unterrichtsorte	47
Anmeldeformular	49
Kursprogramm	
Schnuppertag „Älterwerden“	6
Bewusst älter werden.....	7
Frankfurter Plattform 55+	12

Prävention und Cybercrime.....	13
Gedächtnistraining	15
Gesundheit	17
Sprachen	26
Kunst und Kultur.....	32
Computer und Internet	35
Digitale Welt	40
Mobilgeräte.....	43

Beratung

Bewusst älter werden, Gedächtnistraining, Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen

Daniela Lieske

Telefon: 069 212-37963

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

Organisation:

Gabriele Paul-Göppel

Telefon: 069 212-32365

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

Paula Ribeiro-Probst

Telefon: 069 212-37655

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

Cybercrime, Prävention, Plattform 55+, Computer, Internet, Digitale Welt, Mobilgeräte

Marco Mayer

Telefon: 069 212-73226

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

Organisation:

Emine Demircan

Telefon: 069 212-75393

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

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

Telefon: 069 212 30606

[susanne.bell.vhs@](mailto:susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de)

[stadt-frankfurt.de](mailto:susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de)

Kursanmeldung

Online unter vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr, 9 – 20 Uhr

Schriftlich

Nutzen Sie das Anmeldeformular am Heftende. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.

E-Mail: vhs@frankfurt.de

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

Persönlich

- VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi, 13 – 18 Uhr
Di + Do, 10 – 13 Uhr
Do, 14 – 18 Uhr
- VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
Di, 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr
Fr, 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr
- VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Straße 2,
65929 Frankfurt a.M.
Mo, 13 – 18 Uhr
Mi, 9 – 13 Uhr

Tipp: Vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin über unsere Internetseite:
vhs.frankfurt.de/termin

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

Zahlungsweisen

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

Bitte beachten: Bei der Online-Anmeldung als auch bei der schriftlichen Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt a.M. erhalten:

- 20% Ermäßigung: 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).
- 50% Ermäßigung: Inhaber:innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger:innen und Arbeitslose.

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!

NEU! Schnuppertag „Älterwerden“

27. September 2025, 10 – 14 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13

Lernen Sie unser Kursprogramm „Aktiv im Alter“ in mehr als 20 kostenlosen Angeboten kennen.

Machen Sie mit bei Bewegungs- oder Sprachkursen oder besuchen Sie Vorträge zu Künstlicher Intelligenz oder Demenz.

Eine Anmeldung unter der Kursnr. 7199-50 ist erwünscht.

10.00 – 10.45 Uhr

- ¡Bienvenidos! Entdecken Sie die spanische Sprache mit Carola Del Rio de Friedrich
- Aktive Dehnung der Schultern mit Susan Guttzeit
- Diagnose „Demenz“ was verbirgt sich dahinter? mit Dr. phil. Katrin Jekel
- Computerwissen für Einsteiger:innen mit Mechthild Schwetje
- Vom Wachsen und Wurzeln – der Lebensbaum mit Dr. Robyn Handel
- Ein Brillenetui nähen (Nähmaschine) mit Laura Dormeier-Jones

11.00 – 11.45 Uhr

- Englisch B1: Come and enjoy a conversation in English mit Dr. Daniel Hyams
- Gymnastik 60+ mit Martina Ahmed
- Der VHS-Buchclub stellt sich vor mit Monika Caparelli-Hippert

- Smartphone & Co.: Kurz und einfach erklärt mit Mechthild Schwetje
- Ein Brillenetui nähen (Nähmaschine) mit Laura Dormeier-Jones

12.00 – 12.45 Uhr

- Englisch C1: Come and enjoy a conversation in English mit Dr. Daniel Hyams
- „Chile“ Spanisch-Konversation mit Gloria Del Carmen Doris Notari Santos
- Wirbelsäulengymnastik und Yoga mit Monika Caparelli-Hippert
- Märchen gegen Demenz mit Gabriele Wolff-Starck
- ChatGPT kurz erklärt mit Ferdinand Wolf
- Ein Brillenetui nähen (Nähmaschine) mit Laura Dormeier-Jones

13.00 – 13.45 Uhr

- Sitzgymnastik und Gymnastik 60+ mit Florencio Arias Martinez
- Stolperfrei: Sicher und aufrecht gehen mit Gabriele Breuninger
- ChatGPT kurz erklärt mit Ferdinand Wolf
- Denkpfad – Spazierend das Gehirn trainieren mit Petra Wagner
- Ein Brillenetui nähen (Nähmaschine) mit Laura Dormeier-Jones



Bewusst älter werden

Wertorientierte Biografiearbeit

Wir halten inne, um einen klaren und zugewandten Blick auf den reichen eigenen Lebensweg zu werfen: Die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende/ einschneidende Erlebnisse. Mit Hilfe unterschiedlicher kreativer Zugänge wollen wir fragen:

- Wie kann ich mein Leben verstehen?
- Gibt es einen roten Faden?
- Wo stehe ich jetzt?
- Was möchte noch gelebt werden?
- Wofür möchte ich mich am liebsten einsetzen?
- Wohin möchte ich mich entwickeln?

Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, Auseinandersetzung und Würdigung des bisherigen Lebens und den Blick nach vorne auf eine mögliche Zukunft.

7102-52 Dr. Rbyn Handel
Mi, 14.00 – 17.00 Uhr,
29. Okt. + 12. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 46

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Bewusste Änderungen der seit Jahren gewohnten Denkweisen helfen besonders im Alter und haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Sprechen und Handeln und damit auf unser Wohlbefinden. Ziel ist, bewährte Denk- und Kommunikationsmodelle zur Selbstreflexion und Verbesserung zwischenmenschlichen Umgangs zu vertiefen. Konkrete Beispiele aus Ihrem Alltag werden ebenso behandelt wie kommunikationswissenschaftliche und therapeutische Methoden. Damit können wiederkehrende Alltags- und Konfliktsituationen fundiert und lösungsorientiert angegangen werden.

7102-53 Norbert A. Büth
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
26. Sep. + 27. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 105

Ein erfülltes Leben in der dritten Lebensphase

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung

in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzungen und konkreten Handlungsoptionen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe alternative Lösungen zu Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Zusatzkosten: € 3 für Kursunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

7102-54 Norbert A. Büth
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
10. Okt. + 11. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 105

Gönne Dich Dir selbst – selbstfürsorgend leben

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

7102-55 Dr. Robyn Handel
Mi, 14.00 – 18.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Altwerden als spirituelle Praxis

Egal wie alt wir werden – dem Altern können wir nicht entgehen. So sehr wir uns ihm auch entgegensetzen mögen, ab einem bestimmten Punkt spürt jede:r das eigene Altwerden und sein Voranschreiten. An diesem Nachmittag suchen wir Wege, das Altwerden besser zu verstehen und in den eigenen spirituellen Weg zu integrieren. Was kann helfen, dem Altwerden Sinn und Wert zu verleihen? Wir beschäftigen uns mit Einsichten aus Religion, Philosophie und Wissenschaft. Die Kursleitung bringt ihre „Toolbox“ mit. Einige der Werkzeuge davon probieren wir gemeinsam aus: Imaginationen, Austausch, Meditation.

7102-56 Ricarda Moufang
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Zeit für Veränderung im Alter Neu entdecken, was in der dritten Lebensphase wichtig ist

Was ist Ihnen wirklich wichtig? Finden Sie es heraus! Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit, Ihren wahren Bedürfnissen und Potenzialen nachzuspüren. Erkunden Sie, wie Sie einzelne Lebensbereiche verändern wollen, um einen stabilen Zustand des Wohlbefindens, der Kraft und der Freude in Ihrem Leben zu erreichen. Entdecken Sie, was Sie bisher davon abgehalten hat (z.B. Gewohnheiten, Glaubens-

sätze, Emotionen). Über die Zugänge Körper, Gefühl und Verstand erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihre Zukunft.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu bezahlen)

7102-57 Norbert A. Büth
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
12. Dez. + 13. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 105

Aufräumen und Ausmisten

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

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

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

7102-58 Dr. Robyn Handel
Mi, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. Jan., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 30

NEU: Aktiv und erfüllt in den Ruhestand starten Den Übergang meistern

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit, Ihre bisherige berufliche Laufbahn zu reflektieren, Ihre persönlichen Werte und Bedürfnisse zu erkennen und neue Perspektiven für die nachberufliche Phase zu entwickeln. Sie lernen, wie Sie die verbleibenden Berufsjahre sinnvoll nutzen können, z.B. durch die Weitergabe Ihres Wissens. Und Sie bereiten sich gleichzeitig auf eine erfüllte und aktive Zeit im Ruhestand vor. Schwerpunkte sind: die Planung der zukünftigen Lebensgestaltung, die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie die aktive gesellschaftliche Teilhabe.

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

7102-75 Petra Knoth-Repp
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
17. Nov. – 21. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 280

NEU: Fit in den Ruhestand Biografiearbeit zur Vorbereitung auf den Ruhestand

In diesem Bildungsurlaub unterstützen wir Sie dabei, sich auf die nachberufliche Phase vorzubereiten und den Übergang in den Ruhestand aktiv und positiv zu gestalten. Wir bilanzieren mithilfe von kreativen Methoden gemeinsam das Berufsleben, schreiben über die Höhen und Tiefen, die Herausforderungen und

Sternstunden, lassen los, was vergangen ist und nehmen mit, was stärkte und erfüllte. Im nächsten Schritt schauen wir nach den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen, die in der kommenden Lebensphase wichtig werden, und wie diese sinnvoll integriert werden können.

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

7102-77 Petra Knoth-Repp
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
08. Dez. – 12. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 280

NEU Zwischen Abschluss und Neubeginn

Mein Zukunfts-Ich entwickeln

Mit Hilfe eines Vision Boards gestalten Sie in diesem Bildungsurlaub Ihren Wandel vom Beruf in den Ruhestand. Sie fokussieren sich auf Ihre Werte und Ziele, während Sie den roten Faden Ihrer Lebensreise herausarbeiten. Erarbeiten Sie Ihre „Ruhestands-Visitenkarte“ und erkennen Sie Ihre Motivation, Ihren Antrieb und Ihr Potenzial.

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

7102-79 Petra Knoth-Repp
Mo – Do, 09.00 – 14.30 Uhr,
19. Jan. – 22. Jan., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 187

Gutes Hören

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

7104-50 Dr. Margarethe Wittmann
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

7104-51 Dr. Margarethe Wittmann
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 15

Achtsamkeit im Alter

Eine Reise zu innerem Frieden, bewusster Präsenz und einem tieferen Verständnis für das Leben. Erlernen Sie neben Meditationstechniken, eine ganzheitliche Annäherung an Achtsamkeit, die Ihr Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen fördert. Sie lernen Werkzeuge für Stressmanagement, emotionale Intelligenz und Selbstfürsorge kennen. Wir tauchen gemeinsam in die Grundlagen der Achtsamkeit ein – vom bewussten

Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle bis hin zur Akzeptanz des eigenen Ichs. Neben praktischen Übungen wie einem Body-Scan, lernen Sie, wie Sie durch Selbstreflexion bewusst im Hier und Jetzt leben können. Dies wird zu einer Fähigkeit, die Stress reduzieren und die Lebensqualität steigern kann.

7105-57 Annette Weizbauer

Do, 16.00 – 18.00 Uhr,

09. Okt. – 30. Okt., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 60

7105-58 Annette Weizbauer

Do, 16.00 – 18.00 Uhr,

08. Jan. – 29. Jan., 4x

VHS Leipziger Straße; € 60

Resilienz im Alter

Stellen Sie sich Herausforderungen ohne negative Folgen für die psychische Gesundheit und anhaltenden Beeinträchtigungen. Dies können Sie in diesem Seminar lernen:

- Definition von Selbstreflexion
- Akzeptanz und Umgang mit Veränderungen
- Soziale Ressourcen und Netzwerkpfege
- Positive Haltung und Selbstwirksamkeit
- Umgang mit Krisen und Stressbewältigung
- Abschluss und Transfer in den Alltag

7105-59 Annette Weizbauer

Fr, 15.00 – 18.00 Uhr,

31. Okt. + 07. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 45

NEU: Demenz erkennen und verstehen

Informationen zu typischen Symptomen, Diagnostik und Behandlung

Aktuell leben ca. 1,8 Millionen Menschen in Deutschland, die an einer Demenz erkrankt sind. Im Jahr 2050 werden es Schätzungen zufolge etwa 2,8 Millionen sein. Mit zunehmendem Alter bemerken viele Menschen Gedächtnisprobleme und befürchten, eine Demenz zu entwickeln.

- Wie können altersgemäße Abbauprozesse von einer demenziellen Erkrankung unterschieden werden?
- Welche Demenzformen gibt es und welche Symptome kennzeichnen sie?
- Welche diagnostischen Verfahren werden eingesetzt?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Diese Themen werden im Kurs erörtert – mit praxisnahen Beispielen und Zeit für Fragen.

7107-50 Dr. phil. Katrin Jekel

Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **06. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12

Der letzte Wille

Eine Einführung in erbrechtliche Fragestellungen

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

- Wie bestimme ich rechtssicher meine Erben?
- Wie kann ich einzelne Gegenstände hinterlassen und welche sonstigen Bestimmungen kann ich treffen?

- Wer verwaltet meinen Nachlass und welche Formvorschriften muss ich beachten?
- Welche Beschränkung meiner Testierfreiheit besteht durch das Pflichtteilsrecht?
- Modernes Vererben – der digitale Nachlass
- Wie sichere ich meinen letzten Willen ab?

7107-55 Andreas Keßler
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13



Frankfurter
Plattform 55+

frankfurter-plattform-55plus.de



Einführung in die Nutzung und Funktionen

Seit Mitte 2023 gibt es die Frankfurter Plattform 55+, eine Internetseite speziell für ältere Frankfurter:innen. Gemeinsam mit vielen Vertreter:innen aus der Bildung und Beratung für Senior:innen wurde die zentrale, dynamische Internet-Plattform mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten umgesetzt.

In diesem kostenlosen Angebot werden Sie in die Nutzung und die Funktionen dieser Website eingeführt. Wir schauen uns gemeinsam die Frankfurter Plattform 55+ an, probieren Such- und Filtermöglichkeiten aus und klären offene Fragen.

Sie werden sehen, wie einfach es geht und wie schnell Sie Ideen für zukünftige Unternehmungen finden. Lassen Sie sich überraschen.

7110-51 Marco Mayer
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7110-53 Marco Mayer
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **10. Dez., 1x**
VHS-Zentrum West (BiKuZ); Entgeltfrei

7110-55 Marco Mayer
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **21. Jan., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); Entgeltfrei

7110-57 Marco Mayer
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Information: Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de



Prävention und Cybercrime

„Gewalt-Sehen-Helfen“

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt am Main.

Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen.

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

Kleine Übungen helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln.

7108-53 Anette Barbara Lipp
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); Entgeltfrei

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesem Workshop

entwickeln Sie ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie Sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingegeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jeder in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können Sie praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

7108-54 Jürgen Stierner
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Desinformation im Internet Eine Gefahr für die Demokratie und die öffentliche Sicherheit

Der Vortrag zeigt auf, was Desinformation ist und wie sie im Internet verbreitet wird. Im Mittelpunkt stehen Manipulationstechniken bei sozialen Medien wie Facebook und Messengerdiensten wie Whatsapp und Telegram, die das Vertrauen in demokratische Institutionen nachhaltig zerstören und die öffentliche Sicherheit gefährden. Es werden außerdem Kompetenzen zum Erkennen von und zum Umgang mit Falschinformationen vermittelt.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt.

7109-51 Susanne Hippauf,
Dr. Marvin Gamisch
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Okt., 1x**
VHS-Zentrum West (BiKuZ); Entgeltfrei

Cybercrime: Sicher im Internet Informationen über gängige Betrugsmaschen und Schutz- möglichkeiten

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

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt.

7109-53 Rowena Hornung,
Alexandra Roth
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Hinweise zum sicheren Online-Einkauf

In diesem Vortrag stellen wir Ihnen gängige Betrugsmaschinen rund um falsche Onlineshops und Verkaufsportale vor. Sie erhalten wichtige Hinweise, wie Sie sicher online einkaufen können – sei es für Reisen, Eintrittskarten oder Fahrscheine. Erfahren Sie, wie Sie unseriöse Angebote erkennen und wie Sie durch

sichere Zahlungsmethoden Ihre persönlichen Daten schützen. Besonders wichtig ist der Schutz Ihres Kundenkontos (Account) und die Wahl eines sicheren Passworts. Nach dem Vortrag sind Sie bestens informiert, um sicher und geschützt online zu bestellen und zu bezahlen.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt.

7109-55 Rowena Hornung,
Alexandra Roth
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

NEU: Einbruchschutz Schützen Sie Ihr Zuhause

Sie erfahren, wie Sie Ihr Zuhause effektiv vor Einbrecher:innen schützen können. Der Leiter der Polizeilichen Beratungsstelle erklärt anschaulich, welche Schwachstellen häufig bei Häusern und Wohnungen vorkommen und wie Sie diese gezielt beheben können. Lernen Sie, welche Sicherheitsvorkehrungen sinnvoll sind. Sie erhalten wertvolle Tipps und praxisnahe Lösungen von einem erfahrenen Polizeibeamten. Nach diesem Vortrag werden Sie mit einem fundierten Wissen ausgestattet sein, um Ihr Zuhause sicherer zu machen.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt.

7109-57 Dirk Balzer
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Okt., 1x**
Polizeiliche Beratungsstelle; Entgeltfrei

7109-59 Dirk Balzer
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Nov., 1x**
Polizeiliche Beratungsstelle; Entgeltfrei

Einführung in das Gedächtnis- training

Das merk ich mir!

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

7111-50 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7111-51 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 22

Denkpfad

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis ganz entspannt auf einem „unvergesslichen“ Spaziergang an der frischen Luft. Auf dem Weg entlang des Mainufers mit Skyline-Blick oder durch die Ernst-May-Siedlung zur Nidda lernen Sie abwechslungsreiche Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit und Konzentration sowie Ihre Wortfindung verbessern können. Der Spaß ist auf jeden Fall garantiert.

Mainufer

7111-52 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Ernst-May-Siedlung

7111-53 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 22

Regelmäßiges Gedächtnis- training

Denksport, der Spaß macht

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

7111-54 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
08. Sep. – 17. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-55 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr,
08. Sep. – 17. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-56 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr,
08. Sep. – 17. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-57 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr,
11. Sep. – 23. Okt., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 61

7111-59 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr,
06. Nov. – 18. Dez., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 61

Bridge

Grundkurs: Freies Spielen

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

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

7111-80 Pia Neuhoﬀ
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr,
01. Sep. – 19. Jan., 12x
Online; € 140

7111-81 Pia Neuhoﬀ
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr,
03. Sep. – 21. Jan., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 100

Grundkurs: Alleinspiel

Folgekurs nach absolviertem Mini-bridge- und beiden Reizkursen. Hier lernen Alleinspielende taktische Züge, mit denen sie erfolgreich ihren gebotenen Kontrakt erfüllen können.

7111-82 Pia Neuhoﬀ
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr,
03. Sep. – 21. Jan., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 100

**Aktuelle Kurse
auf einen Klick!**



[vhs.frankfurt.de/
AktivImAlter](https://vhs.frankfurt.de/AktivImAlter)



**Einfach QR-Code
scannen!**



Qigong im Stehen

Dieses Qigong-Programm geht besonders auf die Bedürfnisse und teilweise körperlichen Einschränkungen von Menschen in der dritten Lebensphase ein. Die Übungsreihen und Techniken mit einfachen, langsamen und ruhig fließenden Bewegungen können die Funktionserhaltung der Organe, einen guten Stoffwechsel sowie die Geschmeidigkeit von Gelenken, Muskeln und Sehnen unterstützen. Ziel ist, Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Der Kurs findet im Stehen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiches Schuhwerk oder warme Socken, Handtuch, Getränk

7128-51 Angela Schwörer

Fr, 10.15 – 11.15 Uhr,

19. Sep. – 28. Nov., 9x

Begegnungszentrum Bornheim/Ostend;
€ 68

Qigong im Sitzen

Die „8 edlen Übungen“ zählen zu den am weitesten verbreiteten Methoden des Qigong. Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen aus der Tradition der Chinesischen Medizin helfen uns, Anspannungen zu lösen, Stress abfließen zu lassen, sowie Vitalität und Lebensfreude zu steigern. So starten Sie mit neuem Schwung in den Alltag!

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen, weil sie z.B. unter Schwindel oder Gleichgewichtsproblemen leiden, sowie an Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Der Kurs findet im Sitzen statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, weiches Schuhwerk oder warme Socken, Getränk

7128-60 Angela Schwörer

Fr, 12.00 – 13.00 Uhr,

19. Sep. – 28. Nov., 9x

VHS Sonnemannstraße; € 68

Einführung in „Active Isolated Stretching“

Mit sanften sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. Das Dehnungssystem „Active Isolated Stretching“ kann die Beweglichkeit verbessern, den Kreislauf anregen, und Stress und Verspannungen abbauen. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder auf einer Matte mit Hilfe eines speziellen Bandes durchgeführt. Das Trainingsband wird zur Verfügung gestellt.

7128-80 Susan Guttzeit

Do, 14.00 – 15.00 Uhr,

13. Nov. – 04. Dez., 4x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 30

Karate 55+ ohne Kampf-übungen

Karate kann zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen. Mit einer altersgerechten Karate-Technik und Gymnastik können Sie Ihre Gelenke, Muskulatur und Ihr Gleichgewicht trainieren. Dieses ganzheitliche Training kann sich positiv auf Ihre Konzentrations- und Ihr Reaktionsvermögen auswirken.

Kampfübungen finden nicht statt.

7129-51 Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr,

02. Sep. – 27. Jan., 18x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 135

7129-52 Peter Frickhofen

Di, 13.15 – 14.15 Uhr,

02. Sep. – 27. Jan., 18x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 135

7129-53 Peter Frickhofen

Mo, 11.45 – 12.45 Uhr,

04. Sep. – 29. Jan., 18x

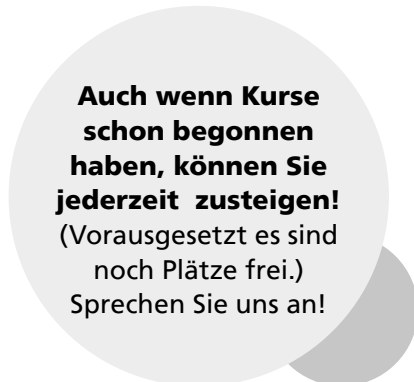
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 135

7129-54 Peter Frickhofen

Do, 13.30 – 14.30 Uhr,

04. Sep. – 29. Jan., 18x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 135



**Auch wenn Kurse
schon begonnen
haben, können Sie
jederzeit zusteigen!**
(Vorausgesetzt es sind
noch Plätze frei.)
Sprechen Sie uns an!

Hatha-Yoga 60+

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

7130-51 Nicole Kettenring

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr,

01. Sep. – 26. Jan., 13x

VHS Sonnemannstraße; € 120

7130-52 Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr,

03. Sep. – 28. Jan., 13x

Kath. Kirchengem. St. Stephanus; € 120

7130-53 Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr,

03. Sep. – 28. Jan., 13x

Begegnungszentrum Ginnheim; € 120

7130-54 Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr,

04. Sep. – 29. Jan., 13x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 120

7130-55 Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr,

04. Sep. – 29. Jan., 13x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 120

Pilates 60+

Geeignet für Anfänger:innen und alle, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance auf schonende Weise verbessern möchten. Durch gezielte Pilates-Übungen können Sie die Mus-

kulatur stärken, die Flexibilität fördern und die Haltung unterstützen. Die Übungen sind so gewählt, dass sie Ihr Wohlbefinden steigern und das Risiko von Stürzen verringern können. Es wird in einer freundlichen Atmosphäre trainiert, bei der auf individuelle Bedürfnisse eingegangen wird. Ideal für alle, die aktiv bleiben und ihre Gesundheit fördern möchten!

7130-70 Heidi Gumbert
Di, 12.00 – 13.00 Uhr,
14. Okt. – 27. Jan., 14x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 91

.....

Atmung und Bewegung

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

7131-51 Heidi Gumbert
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr,
10. Sep. – 28. Jan., 18x
VHS Sonnemannstraße; € 117

.....

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 Schrittfür-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

7132-51 Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr,
03. Sep. – 01. Okt., 5x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 48

7132-52 Anastasia Sandomirski
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr,
12. Sep. – 30. Jan., 11x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 106

7132-53 Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr,
05. Nov. – 28. Jan., 10x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 95

.....

Yoga und Beckenbodentraining für Frauen

Im Yoga legen wir traditionell viel Wert auf Atmung, Haltung und Kräftigung. Weiterhin wichtig ist die Wahrnehmung und Funktionalität des Beckenbodens. Ein gut trainierter und gedehnter Beckenboden kann den ganzen Körper beeinflussen und viele Yoga Asanas können sich perfekt eignen, um ihn zu kräftigen.

7132-70 Monika Caparelli-Hippert
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr,
10. Sep. – 21. Jan., 17x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 128

Gymnastik auf dem Stuhl

Ein sanfter Weg, um Ihre Muskeln aufzubauen, Ihre Beweglichkeit zu steigern bzw. zu erhalten und sich fit zu fühlen. Mit viel Spaß und Musik werden wir gelenkschonende Übungen mit und ohne kleine Hilfsmittel durchführen. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrer:innen.

7133-51 Florencio Arias Martinez
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr,
01. Sep. – 26. Jan., 18x
Begegnungszentrum Praunheim; € 135

7133-52 Petra Heller
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr,
03. Sep. – 21. Jan., 16x
Begegnungszentrum Ginnheim; € 104

Balance für Herz und Seele

Sanfte Übungen für das Herz-Kreislauf-System

Dieser Kurs widmet sich der Förderung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems durch Übungen, die sowohl die innere Balance als auch die äußere Beweglichkeit unterstützen. Mit sanften, gezielten Bewegungen und Atemtechniken können Sie das Herz stärken, die Durchblutung verbessern und das allgemeine Wohlbefinden fördern – ohne sich zu überfordern. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre lernen Sie, wie Sie durch bewusste Bewegung und Atemübungen Ihre innere Ruhe und äußere Stabilität

fördern können – für mehr Vitalität im Alltag!

7133-70 Petra Heller
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr,
03. Sep. – 29. Okt., 7x
Begegnungszentrum Ginnheim; € 46

7133-71 Petra Heller
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr,
05. Nov. – 21. Jan., 9x
Begegnungszentrum Ginnheim; € 59

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

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

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

7134-51 Martina Ahmed
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr,
01. Sep. – 26. Jan., 17x
Begegnungszentrum Riederwald; € 109

7134-52 Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr,

02. Sep. – 27. Jan., 17x

Begegnungszentrum Nied; € 109

7134-53 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr,

02. Sep. – 27. Jan., 16x

Begegnungszentrum Flörsheimer
Straße; € 104

7134-54 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr,

02. Sep. – 27. Jan., 16x

Begegnungszentrum Gallus; € 104

7134-55 Claudia Zutavern

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr,

03. Sep. – 28. Jan., 16x

Ev. Bethaniengemeinde; € 104

7134-56 Claudia Zutavern

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr,

03. Sep. – 28. Jan., 16x

Ev. Bethaniengemeinde; € 104

7134-57 Marion Hüllner

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr,

03. Sep. – 28. Jan., 17x

Ev. Mariengemeinde; € 128

7134-58 Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr,

03. Sep. – 28. Jan., 16x

BiKuZ Sporthalle; € 103

7134-59 Jasmin Herkelmann

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr,

03. Sep. – 28. Jan., 16x

BiKuZ Sporthalle; € 103

7134-60 Claudia Zutavern

Do, 09.30 – 10.30 Uhr,

04. Sep. – 29. Jan., 16x

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 104

7134-61 Claudia Zutavern

Do, 10.30 – 11.30 Uhr,

04. Sep. – 29. Jan., 16x

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 104

7134-62 Heidi Gumbert

Di, 11.00 – 12.00 Uhr,

09. Sep. – 27. Jan., 18x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 117

7134-63 Dr. Yvonne Voß

Di, 15.15 – 16.15 Uhr,

09. Sep. – 16. Dez., 15x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 98

7134-64 Denise George

Do, 10.00 – 11.00 Uhr,

11. Sep. – 29. Jan., 17x

VHS Sonnemannstraße; € 111

7134-65 Denise George

Do, 11.15 – 12.15 Uhr,

11. Sep. – 29. Jan., 17x

VHS Sonnemannstraße; € 111

7134-66 Florencio Arias Martinez

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr,

22. Okt. – 28. Jan., 12x

VHS Sonnemannstraße; € 90

7134-67 Florencio Arias Martinez

Do, 09.00 – 10.00 Uhr,

23. Okt. – 29. Jan., 12x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

7134-68 Florencio Arias Martinez

Fr, 11.30 – 12.30 Uhr,

24. Okt. – 30. Jan., 12x

Begegnungszentrum Bornheim/

Ostend; € 90

Wirbelsäulengymnastik 60+

Empfinden Sie gewisse Alltagssituationen wie etwa längeres Sitzen am Computer oder das Schuhebinden als relativ anstrengend? Mit gezielten Übungen für die Wirbelsäule können Sie Ihre Körperhaltung und damit einhergehend Ihre Beweglichkeit verfeinern, wodurch etwa Mobilität und die allgemeine Lebensqualität verstärkt werden können. Konzentration und Koordination stehen

hier im Vordergrund. Die Übungen haben einen entspannenden, weniger sportiven Charakter und können einfach in den Alltag integriert werden.

7134-80 Monika Caparelli-Hippert

Fr, 11.15 – 12.15 Uhr,

12. Sep. – 23. Jan., 15x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 113

.....

Aktives Ganzkörpertraining 60+

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

7135-51 Monika Caparelli-Hippert

Do, 10.30 – 11.30 Uhr,

11. Sep. – 22. Jan., 17x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 128

.....

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

Viele Bewegungsabläufe, bei denen Stürze leicht auftreten, können durch ein allgemeines Bewegungstraining gezielt trainiert werden. Das Übungsprogramm umfasst kleine koordinative Übungen und leichte Schrittfolgen. Sie lernen wie Sie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Haltung kontrollieren und damit die Aktivitäten des täglichen Le-

bens besser bewältigen können. Die Angst vor erneutem Hinfallen wird so verringert. Zusätzliche Dehnungs- und Lockerungsübungen erhalten die Beweglichkeit. Voraussetzung ist freies Gehen und Stehen.

7135-60 Dr. Yvonne Voß

Di, 16.15 – 17.15 Uhr,

09. Sep. – 16. Dez., 15x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 98

.....

Stolperfrei!

So finden Sie Balance und Sicherheit beim Gehen

Fühlen Sie sich unsicher im Gehen und haben Sorge zu stolpern? Die Angst zu fallen ist eine reale Emotion mit Auswirkung auf Ihre Lebensqualität. Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Ihre Wahrnehmung und Ihr Denken Ihr körperliches Gleichgewicht, Ihre Haltung und Ihre Bewegung positiv beeinflussen können. Wir arbeiten mit der Alexander-Technik, einer Methode, die physische Aspekte anspricht und waches Denken für unser Bewusstsein für Körper und Umgebung schärfen kann. Durch gezielte Übungen können Sie Ihr Gleichgewicht, Haltung und Koordination verbessern. Sie können den Kurs auch besuchen, wenn Sie eine Gehhilfe, z.B. einen Stock benutzen.

7135-70 Gabriele Breuninger

Di, 09.30 – 10.30 Uhr,

28. Okt. – 16. Dez., 8x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Wassergymnastik

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

7136-51 Marion Hüllner
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr,
01. Sep. – 26. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-52 Marion Hüllner
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr,
01. Sep. – 26. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-53 Marion Hüllner
Di, 09.00 – 10.00 Uhr,
02. Sep. – 27. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-54 Marion Hüllner
Di, 10.00 – 11.00 Uhr,
02. Sep. – 27. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-55 Susanne Eggert
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr,
03. Sep. – 10. Dez., 13x
Hufeland-Haus; € 104

7136-56 Marion Hüllner
Do, 08.00 – 09.00 Uhr,
04. Sep. – 29. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-57 Marion Hüllner
Do, 09.00 – 10.00 Uhr,
04. Sep. – 29. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-58 Marion Hüllner
Do, 10.00 – 11.00 Uhr,
04. Sep. – 29. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-59 Marion Hüllner
Do, 11.00 – 12.00 Uhr,
04. Sep. – 29. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-60 Marion Hüllner
Do, 12.00 – 13.00 Uhr,
04. Sep. – 29. Jan., 20x
Hufeland-Haus; € 160

7136-61 Susanne Eggert
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr,
14. Jan. – 25. März, 11x
Hufeland-Haus; € 88

Fit, Fun, Line Dance!

Möchten Sie Vitalität, Koordination und Flexibilität trainieren? Dann sind Sie hier richtig. Wir starten mit einem lockeren Warm-up, um den Körper in Schwung zu bringen. Danach geht es los mit den Line Dances – ein Mix aus Solo- und Gruppentanz, bei dem man in festgelegten Formationen gemeinsam mit anderen tanzt. Egal ob aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore oder Rock- und Popklassiker – die Vielfalt der Musik sorgt für Abwechslung und gute Laune. Erleben Sie, wie positiv sich das Tanzen auf Stimmung, Wohlbefinden und Fitness auswirkt.

Für Anfänger:innen

7137-51 Diana Schramm
Mi, 15.30 – 16.30 Uhr,
03. Sep. – 21. Jan., 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 98

Für alle mit Grundkenntnissen

7137-60 Diana Schramm
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr,
05. Sep. – 23. Jan., 13x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 84

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

7137-70 Diana Schramm

Fr, 16.15 – 17.45 Uhr,

05. Sep. – 23. Jan., 13x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 128

Tanzen 55+

Für alle mit Grundkenntnissen

Tanzen macht Spaß! Mit einem kurzen und lockeren Warm-up geht es los. Es wird solo, in Reihen und Linien getanzt. Ein „Sirtaki“ oder andere Kreistänze, Square-Dances und Partytänze runden das Programm ab. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

7138-51 Anja Engelhardt

Do, 10.00 – 11.30 Uhr,

18. Sep. – 29. Jan., 14x

Kath. Kirchengem. Heilig Kreuz; € 135

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

Wir tanzen in Line Dance Formation zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer und Folklore. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder... einfach immer eine gute Mischung.

Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreografien hinzu. Wünsche der Teilnehmenden sind jederzeit willkommen.

7138-55 Anja Engelhardt

Do, 15.30 – 17.00 Uhr,

18. Sep. – 29. Jan., 16x

Begegnungszentrum Preungesheim; € 154

Tanzen bewegt und hält länger fit!

Für alle mit Grundkenntnissen

Sind Sie 55-Plus? Dann ist unser Tanzkurs genau das Richtige für Sie! Gemeinsam mit anderen Tanzbegeisterten erleben Sie die Freude an der Musik, entdecken neue Tanzstile und bleiben dabei fit und aktiv. Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore- und Kreistänzen, Tänzen zu zweit, Square Dances und einfachen Line Dances. Auch Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: von schwungvollen Evergreens, Charles-ton/Swing, Cha-Cha-Cha, Samba, Mambo bis zu Pop- und Rockklassikern. Die Musik und die Gemeinschaft in der Gruppe sorgen für gute Laune und Spaß. Und das Beste: Sie brauchen keine:n Tanzpartner:in.

7138-70 Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr,

05. Sep. – 23. Jan., 13x

Begegnungszentrum Ginnheim; € 128

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

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

7139-51 Monika Diaz del Aguila
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr,
01. Sep. – 19. Jan., 16x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 104

7139-52 Monika Diaz del Aguila
Mo, 11.00 – 12.00 Uhr,
01. Sep. – 19. Jan., 16x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 104

7139-53 Sandra Duran Ferraz
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

7139-54 Sandra Duran Ferraz
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 15. – 28. September 2025

Wir sind dabei mit einem Aktionstag am 27. September mit mehr als 20 kostenlosen Schnupperangeboten.

Mehr ab Seite 6

Sprachen lernen in jedem Alter

Es ist nie zu spät, eine Fremdsprache zu erlernen oder wieder aufzufrischen. Sprachenlernen hat zudem einen wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging“ mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, mit Menschen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet.

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit Daniela Lieske (Tel. 069 212-37963, E-Mail: daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de) auf.

Die VHS kann nicht garantieren, dass jeder Kurs zustande kommt. Am ersten Kurstag besprechen Sie gemeinsam, welches Buch Sie benutzen.

Unsere Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Am Ende der Kompetenzstufe:

A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie kön-

nen sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

A2: Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

B1: Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

B2: Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.

C1: Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2: Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Englisch

Lernstufe A1.2

7142-51 Alka Popat
Do, 09.30 – 11.00 Uhr,
18. Sep. – 29. Jan., 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 144

Lernstufe A2

Für alle, die schon früher Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

7142-52 Alka Popat
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr,
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Auffrischung A2

Grundlegende Strukturen und der Wortschatz werden wiederholt und gefestigt. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation und der spielerischen Verwendung der Sprache.

7142-55 Ursel Schoeltzke
Do, 14.30 – 16.00 Uhr,
11. Sep. – 22. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe A2.1

Für alle, die schon früher Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

7142-56 Lucas Silva Soto
Di, 09.30 – 11.45 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 207

Lernstufe B1.1

Für alle mit guten Sprachkenntnissen.

7142-60 Ursel Schoeltzke
Do, 16.30 – 18.00 Uhr,
11. Sep. – 22. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

7142-61 Karla Lourenco
Mo, 10.15 – 11.45 Uhr,
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

7142-62 Alka Popat
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr,
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Begegnungszentrum Ginnheim; € 138

7142-63 Karla Lourenco
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 138

7142-64 Alka Popat
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.2

7142-65 Sabine Fischer
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr,
03. Sep. – 14. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 135

7142-66 Karla Lourenco
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr,
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

7142-67 Karla Lourenco
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 138

English book club

A book club is a wonderful way to improve language skills through reading and engaging discussions. Both abridged and original editions of the book are offered so you can choose depending on your level of English. Discussing chapters weekly will not only improve your comprehension but also provide opportunities to practise using new vocabulary. The aim is to read 3-4 books during the course. The various books will be discussed during the first lesson, recommendations welcome.

extra costs: for photocopies

7142-71 Marika Anders
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 14x
Begegnungszentrum Bockenheim; € 129

7142-72 Marika Anders
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 14x
Begegnungszentrum Bockenheim; € 129

**Sprachkurse können
auch mit einer kleinen
Teilnehmerzahl stattfinden.**

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

Entscheidend ist der zweite Kurstermin.



Easy English

Every Day Conversation

7142-75 Alka Popat
Do, 12.30 – 14.00 Uhr,
23. Okt. – 18. Dez., 9x
Begegnungszentrum Bockenheim; € 83

English Conversation

Lernstufe B1

7142-77 Dr. Daniel Hyams
Di, 10.00 – 11.30 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Begegnungszentrum
Mittl. Hasenpfad; € 138

Lernstufe B1.1

7142-78 Alka Popat
Di, 09.30 – 11.45 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 215

7142-79 Alka Popat
Di, 13.00 – 14.30 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 138

Lernstufe B2

7142-80 Dr. Daniel Hyams
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS-Zentrum West (BiKuZ); € 138

Lernstufe C1

7142-90 Peter Medlicott
Do, 10.45 – 12.15 Uhr,
04. Sep. – 06. Nov., 10x
VHS Leipziger Straße; € 92

7142-95 Dr. Daniel Hyams
Sa, 12.00 – 13.30 Uhr,
25. Okt. – 31. Jan., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 111

Französisch

Lernstufe A1

Für alle ohne Vorkenntnisse.

7143-50 Nathalie Noël
Do, 09.45 – 11.15 Uhr,
11. Sep. – 22. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe A1.2

Für alle mit geringen Vorkenntnissen.

7143-52 Sylvain Reinhard
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe A2.1

Für alle, die schon früher Französisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

7143-54 Sylvain Reinhard
Di, 14.00 – 15.30 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

7143-55 Nathalie Noël
Fr, 11.00 – 12.30 Uhr,
12. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe A2.2

7143-56 Nathalie Noël
Di, 10.00 – 11.30 Uhr,
09. Sep. – 20. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1

Für alle mit guten Sprachkenntnissen.

7143-59 Roselyne Le Roux
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.2

7143-60 Berengere Griffon
Mo, 12.00 – 13.30 Uhr,
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

7143-61 Berengere Griffon
Di, 11.15 – 12.45 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe B1.3

7143-63 Berengere Griffon
Di, 13.30 – 15.00 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

7143-64 Berengere Griffon
Do, 10.00 – 11.30 Uhr,
18. Sep. – 29. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B2.2

Für alle, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7143-65 Berengere Griffon
Di, 09.30 – 11.00 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

7143-66 Danielle Capron Stiller
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „Tour de France“ à travers les thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous per-

mettront d'améliorer votre expression orale.

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

Lernstufe B1.1

7143-69 Nathalie Noël
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,
10. Sep. – 21. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1/B2

7143-70 Nathalie Noël
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr,
12. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1/B2: Onlinekurs

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

7143-73 Nathalie Noël
Di, 16.00 – 17.00 Uhr,
09. Sep. – 25. Nov., 10x
Online; € 67

Lernstufe B2.1

7143-72 Nathalie Noël
Do, 11.45 – 13.15 Uhr,
11. Sep. – 22. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Italienisch

Lernstufe A1

Für alle mit geringen Vorkenntnissen.

7144-51 Vera Agus-Eisenhardt
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe A2

Für alle, die schon früher Italienisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

7144-52 Venera Tirreno
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr,
12. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.1

Für alle mit guten Sprachkenntnissen.

7144-53 Vera Agus-Eisenhardt
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe B2

Für alle, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

7144-54 Venera Tirreno
Fr, 11.45 – 13.15 Uhr,
12. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Spanisch

Lernstufe A1

Für alle ohne Vorkenntnissen.

7145-50 Carola Del Rio de Friedrich
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr,
12. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe A1.2

Für alle mit geringen Vorkenntnissen.

7145-53 Sharon Katherine
Mielke-Toledo
Do, 14.15 – 15.45 Uhr,
04. Sep. – 18. Dez., 14x
VHS Leipziger Straße; € 129

Lernstufe A1.3

Für alle mit geringen Vorkenntnissen.

7145-56 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr,
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

7145-57 Sharon Katherine
Mielke-Toledo
Di, 11.00 – 12.30 Uhr,
02. Sep. – 16. Dez., 14x
VHS Leipziger Straße; € 129

Lernstufe A2.1

7145-60 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr,
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

7145-62 Carola Del Rio de Friedrich
Fr, 15.45 – 17.15 Uhr,
12. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 138

Lernstufe A2.2

Für alle, die schon früher Spanisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

7145-63 Sharon Katherine
Mielke-Toledo
Do, 16.00 – 17.30 Uhr,
04. Sep. – 18. Dez., 14x
VHS Leipziger Straße; € 129

Lernstufe B1.1

Für alle mit guten Sprachkenntnissen.

7145-65 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B1.2

7145-66 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B2.1

Für alle, die sicher und selbstständig die Sprache anwenden können.

7145-67 Gloria Del Carmen Doris
Notari Santos
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr,
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

Lernstufe B2.2

7145-68 Gloria Del Carmen Doris
Notari Santos
Di, 14.00 – 15.30 Uhr,
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138

7145-69 Gloria Del Carmen Doris
Notari Santos
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr,
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Leipziger Straße; € 138



Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7153-50 Brigitte Kilp

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr,

15. Sep. – 08. Dez., 11x

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 106

Malen und Aquarellieren

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

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

7155-50 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr,

02. Sep. – 27. Jan., 16x

Begegnungszentrum Bornheim/Ostend;
€ 192

Ölmalerei

Beim Malen von Stilleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt.

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

7155-51 Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr,

18. Sep. – 29. Jan., 8x (14-tägig)

VHS Sonnemannstraße; € 98

Zeichnen und Malen

Erste Schritte

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens und Malens mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens. Anfänger:innen sowie bereits Erfahrene finden hier die Möglichkeit kreativ(er) zu werden.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7155-60 Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr,

23. Okt. – 04. Dez., 7x

VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 105

Märchen-Spaziergang im Botanischen Garten

Märchen und Geschichten in der Natur – das ist ein ganz besonderes Erlebnis. Wer den Blick über Bäume und Blumen schweifen lässt, kann wunderbar in die Märchenwelt eintauchen. Lassen Sie uns für einen Nachmittag aussteigen und auf märchenhaften Spuren durch den Botanischen Garten wandern und Geschichten hören. Wir werden Zwerge, Prinzen und wundersame Tiere entdecken.

7156-50 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **15. Okt., 1x**
Treffpunkt: Botanischer Garten
Siesmayerstr. 72; € 15

Märchen und Demenz

Die uralten Geschichten „erinnern“ auch Menschen, die ansonsten Schwierigkeiten mit ihrem Gedächtnis haben. Die Märchenbilder von Prinzessinnen und Prinzen haben innere Bilder erzeugt. Bilder, die schöne Erinnerungen wachrufen und angenehme Rückblicke möglich machen.

Märchen in der Kindheit – Was haben die Geschichten damals für mich bedeutet?

Träumen wir noch heute von dem Turm, aus dem wir unser Haar runterlassen können, um einen Prinzen zu empfangen? Oder haben wir die Kraft der Bremer Stadtmusikanten und finden unser Glück auch unter widrigen Umständen? Und wie

hätten wir es mit dem berühmten Frosch gehalten – hätten wir ihn an die Wand geschmissen? Ein Rückblick auf die Märchen aus Kindertagen ist sehr spannend.

7156-52 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Märchen heute – wir hören Märchen und schauen, wie sie heute auf uns wirken

Nein, wir glauben nicht mehr an Märchen! Oder doch? Haben uns die uralten Geschichten heute noch etwas zu sagen? Vielleicht etwas Anderes als in unseren Kindertagen? Die Geschichte der Märchen reicht 2000 Jahre zurück. Wenn diese Literaturform so lange „überlebt“ hat – dann vielleicht, weil sie die ganz großen Themen anspricht und uns auf besondere Weise berührt.

7156-53 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **03. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Märchen heute und morgen – wir schreiben ein Märchen

Lassen wir uns von den Märchen inspirieren. Geschichten von Abenteuern, unerwarteten Erlebnissen und tragenden Freundschaften – haben wir alle schon erlebt. Lassen Sie sie uns festhalten. Wir dürfen sie ausschmücken, können sie fertigdenken und verändern, dürfen sie in der alten Sprache ausdrücken.

7156-54 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Kunstgeschichte: „Ein Blick ist nicht genug“

Prägnante Beispiele der Nachkriegsmalerei prägen die erfolgreichen Positionen auf dem Kunstmarkt: Konzepte der harmonikalen Konstruktion (z.B. Camille Graeser) stehen im Kontrast zu Ansätzen, die die emotionale Kraft der Farbe betonen (z.B. Helen Frankenthaler). Die Wechselwirkungen dieser Strömungen werden anhand der Reaktionen der Kunstkritik erläutert und diskutiert.

7157-05 Dr. Petra Schmied-Hartmann
Do, 11.30 – 13.00 Uhr,
11. Sep. – 27. Nov., 10x
Begegnungszentrum Bornheim/
Ostend; € 96

Reise durch die Kunstgeschichte

Von van Gogh über den Jugendstil zum Expressionismus. Der Weg ins Jetzt.

Das 19. Jahrhundert war von Umbrüchen geprägt. Ob Technik, Wirtschaftsleben, Politik, Gesellschaft, Alltag, das Vertraute galt bald

Verpassen
Sie keine Neuigkeiten –
melden Sie sich für
den kostenlosen
VHS-Newsletter an:

**vhs.frankfurt.de/
Newsletter**



nicht mehr. Und heute? Über damals erzählen die Kunststile die sich nebeneinander und nacheinander entwickelten. Jeder öffnet einen anderen Blick auf diese Periode. Eine spannende Reise durch die Kunstgeschichte, die hilft unsere Gegenwart neu zu ordnen und Mut macht, Gestaltende des eigenen Lebens und der Welt zu bleiben.

7157-50 Astrid Dermutz
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr,
08. Okt. – 10. Dez., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 91

VHS Buchclub

Sie lesen gerne Romane und moderne Belletristik? Lesen ist Ihr Hobby? Sie würden sich gerne über den Inhalt der Bücher austauschen? Dann sind Sie hier richtig! Jeden Monat lesen wir gemeinsam ein Buch und besprechen dies. Die inhaltlichen Schwerpunkte können je nach Thema unterschiedlich gesetzt werden: gesellschaftliche Relevanz, Umgang mit dem Thema Älter werden, usw. Für die ersten beiden Leserunden geben wir die Lektüre vor. Anschließend suchen wir gemeinsam unsere neuen Romane aus.

Wir lesen „Stay away from Gretchen“ von Susanne Abel (dtv-Verlag). Bitte besorgen Sie sich den Titel rechtzeitig im Voraus, damit wir zum ersten Treffen das Buch besprechen können!

7158-01 Monika Caparelli-Hippert
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr,
19. Sep. – 23. Jan., 5x
Begegnungszentrum Bornheim/
Ostend; € 50

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern zum privaten Gebrauch vermittelt.

Welcher Kurs ist der Richtige für Sie?

- Besuchen Sie die „Ersten Schritte am Computer“, wenn Sie Anfänger:in sind oder wieder einsteigen möchten (7161-51 + -53).
- Sie haben schon PC-Kenntnisse gesammelt, die Sie auffrischen möchten? Dann empfiehlt sich der Kurs „Zweite Schritte am Computer“ (7161-55 + -57).
- Sie arbeiten regelmäßig am PC, aber Sie wünschen sich mehr Ordnung? Dann sind Sie im Kurs „Dritte Schritte am Computer“ genau richtig (7161-59 + -61).
- Sie besitzen Vorkenntnisse am PC und wollen das Internet besser nutzen können? Besuchen Sie dazu den Kurs „Vierte Schritte am Computer“ (7161-63 + -65).
- Wenn Sie bereits das Betriebssystem kennen und nur die Neuerungen der neusten Windows 11 Version kennenlernen möchten, dann sind die Kurse zum Umstieg auf Windows 11 (7161-67) genau das Richtige für Sie.

Erste Schritte am Computer Einstieg in das Betriebssystem Windows

In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche Windows 11 vertraut. Sie schreiben, speichern, drucken und erhalten viele praktische Tipps. Darüber hinaus lernen Sie, einfache Textformatierungen anzuwenden, um Briefe und Einladungen zu gestalten.

Inhalte:

- Einführung in das Betriebssystem Windows
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Apps starten, verwenden und beenden
- Texte speichern und drucken

Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse

7161-51 Mechthild Schwetje
Di – Do, 14.00 – 17.15 Uhr,
30. Sep. – 02. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 70

7161-53 Cary Mike Drud
Mi – Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
22. Okt. – 24. Okt., 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 70

Zweite Schritte am Computer Windows für Fortgeschrittene

Wir wiederholen die wichtigsten Begriffe und Funktionen von Windows. Sie erhalten weiterführende Tipps zur Erstellung und Gestaltung von einfachen Texten und vieles mehr. Mit Hilfe praktischer Übungen trainieren wir auch das Speichern und Wiederfinden von Dateien (z.B. Dokumenten und Bildern). Außerdem lernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails.

Inhalte:

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

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

7161-55 Mechthild Schwetje
Di – Do, 14.00 – 17.15 Uhr,
14. Okt. – 16. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 70

7161-57 Cary Mike Drud
Mi – Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
26. Nov. – 28. Nov., 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 70

Dritte Schritte am Computer Ordnung am PC (Windows- Dateimanager)

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem Windows-Computer gesammelt, können aber Ihre Bilder und Dokumente nicht richtig ordnen oder gar wiederfinden? Hier lernen Sie einfache Wege kennen, um Ihre



Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

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

Erste Schritte am Computer



Sie möchten

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

Daten sicher zu speichern, wiederzufinden oder zu löschen.

Inhalte:

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

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

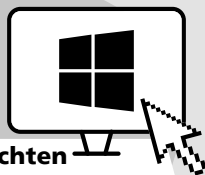
7161-59 Mechthild Schwetje
Di + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
25. Nov. + 27. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 47

7161-61 Cary Mike Drud
Mo + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr,
15. Dez. + 17. Dez., 2x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 47

Vierte Schritte am Computer Fit im Internet (Internetdienste)

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

Zweite Schritte am Computer



Sie möchten

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

Dritte Schritte am Computer



Sie möchten

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

Vierte Schritte am Computer



Sie möchten

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

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

7161-63 Mechthild Schwetje
Di + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
20. Juni + 13. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 47

7161-65 Cary Mike Drud
Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
14. Jan. + 15. Jan., 2x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 47

Einstieg und Umstieg auf Windows 11

Lernen Sie das Betriebssystem kennen

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (z. B. Windows 10, 8 oder 7) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 vertraut machen wollen.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

7161-67 Cary Mike Drud
Mi, 10.00 – 12.30 Uhr, **29. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU: Einstieg in LibreOffice **Die kostenfreie Alternative zu Microsoft Office**

Wer eine solide Bürosoftware (z.B. für Textverarbeitung) benötigt und nicht für Microsoft-Office bezahlen möchte, sollte die Open-Source-Software LibreOffice kennen. Genau wie MS Office enthält LibreOffice weitere Anwendungen, u.a. für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Überzeugen Sie sich selbst in diesem Kurs. Lernen Sie die Installation, die Bedienung und vielseitige Funktionen kennen und nutzen. Neben ausführlichen Erläuterungen und Demonstrationen, werden Sie mit Übungsaufgaben den praktischen Umgang mit LibreOffice erlernen. Erhalten Sie weitere hilfreiche Tipps und Tricks, die Ihnen die Anwendung zu Hause erleichtern werden.

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

7161-69 Cary Mike Drud
Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
04. Dez. + 05. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 47

Sicherheit im Internet

Computer und Smartphones – ein Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

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

7162-51 Cary Mike Drud
Mi, 10.00 – 12.30 Uhr, **08. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

7162-53 Cary Mike Drud
Mo, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 18

7162-55 Mechthild Schwetje
Do, 14.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Kleinanzeigen

Tipps und Tricks zum Kaufen und Verkaufen

Schnäppchen ersteigern und/oder selbst verkaufen sind die Ziele und Inhalte dieses Kurses. Entrümpeln Sie Ihren Keller! „Ebay Kleinanzeigen“ heißt seit Frühjahr 2023 nur noch „Kleinanzeigen“ und ist der Flohmarkt im Internet und sowie einer der größten Onlinemarktplätze. Wie Sie an diesem Geschehen teilnehmen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Sie lernen u.a.:

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

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse

7163-51 Ferdinand Wolf
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

7163-53 Ferdinand Wolf
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

**Aktionswochen
Älterwerden in Frankfurt
15. – 28. September 2025**

Wir sind dabei mit einem Aktionstag am 27. September mit mehr als 20 kostenlosen Schnupperangeboten.

Mehr ab Seite 6

Digitalisierung überall

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt?

Smartphones gehören zum Alltag, die Bedienung ist aber oftmals nicht selbsterklärend. Damit Sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, ist digitale Kompetenz fast unverzichtbar. Wir vermitteln Aspekte der Digitalisierung und verbinden diese mit der Smartphone-Nutzung. Ideal für Einsteiger:innen oder zur Ergänzung Ihrer Kenntnisse.

Z.B. stellt die Digitalisierung uns vor vielen Herausforderungen: beim Festhalten von Fitness-Daten, beim Versand von Briefen/Paketen oder beim Planen von Aktivitäten und Terminen. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie die Vorteile der Digitalisierung für sich selbst nutzen können.

Voraussetzung: Ein eigenes Mobilgerät (aufgeladen) und erste Kenntnisse im Umgang.

7164-51 Jutta Streibert
Fr, 11.00 - 13.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

7164-53 Jutta Streibert
Fr, 11.00 - 13.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Digitales Erbe

Worauf muss ich achten?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen.

Wir sind auf Social Media-Plattformen aktiv, nutzen Messenger-Dienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst auf der „Cloud“. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert. Keiner mag darüber nachdenken, aber es wird irgendwann passieren: wir sterben.

Diese Fragen stellen sich:

- Was passiert mit dem, was von uns „nur digital“ existiert?
- Wer hat auf was Zugriff?
- Was ist Erbe und was nicht?
- Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen?

Dieser Vortrag liefert einen Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem selbstbestimmten Umgang damit – über den Tod hinaus.

7164-55 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

7164-57 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **21. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Was ist Künstliche Intelligenz und wie wird sie genutzt?

Künstliche Intelligenz (KI) fasziniert. Es heißt, KI wird die Arbeitswelt und den Alltag revolutionieren. Alles leere Versprechungen oder steckt doch was Wahres dahinter? Mit unseren Kursangeboten rund um KI möchten wir, dass Sie sich selbst ein

Bild machen können. Dabei werden wir der Frage nachgehen, ob und wie KI unser Leben vereinfachen kann (7164-71 + -73).

Das bekannteste KI-Werkzeug ist ChatGPT der US-Firma OpenAI. In unseren Bildungsangeboten wird ChatGPT von verschiedensten Perspektiven beleuchtet und erläutert:

- Sind Sie Anfänger:in in ChatGPT, dann empfehlen wir Ihnen die Einstiegskurse 7164-59 und -61.
- Möchten Sie zunächst einen KI Überblick erhalten, dann sind die Kurse 7164-67 und -69 genau das Richtige für Sie.
- Für fortgeschrittene Anwender:innen gehen wir weiter in die Details – siehe 7164-63 + -65.

Einstieg in ChatGPT

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick zu ChatGPT und können das Werkzeug selbst ausprobieren. Nach einer Einführung über Grenzen und Risiken Künstlicher Intelligenz (KI) und die verschiedenen ChatGPT-Versionen lernen Sie zu „prompten“ – dabei handelt es sich um klar formulierte Anweisungen oder Fragen an die KI. Lassen Sie uns gemeinsam die Möglichkeiten von ChatGPT entdecken!

7164-59 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

7164-61 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **10. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

NEU: Vertiefung ChatGPT

Tipps und Tricks für bessere Ergebnisse

Lernen Sie, wie Sie ChatGPT optimal einsetzen, um gewünschte Textinhalte zu erstellen. Sie erfahren, wie ChatGPT Sie bei Inhalten für Alltag und Freizeit unterstützen kann. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzungen: erste Vorkenntnisse im Umgang mit ChatGPT

7164-63 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

7164-65 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

KI, ChatGPT und andere Chatbots

Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungsszenarien

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

zunehmend besser und vielfältiger. Neben ChatGPT sind Microsoft Copilot, Google Gemini oder Claude Beispiele hierfür. Doch was bringen sie? Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie selbst aus. Der Kurs erfordert keine speziellen Vorkenntnisse.

7164-67 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 24

7164-69 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Wie kann Künstliche Intelligenz mein Leben vereinfachen?

Versprechungen und Anwendungen des KI-Einsatzes für ältere Menschen

Erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) die Mobilität älterer Menschen verbessert und durch Telemedizin und Wearables für eine sichere medizinische Betreuung sorgt. Lernen Sie intelligente Assistenzsysteme für Zuhause kennen, die den Alltag sicherer machen, und erleben Sie, wie Roboter emotionalen Beistand bieten können. Außerdem wird gezeigt, wie smarte Technologien Stürze erkennen und Notfälle schneller melden. Bleiben Sie informiert über die neuesten Entwicklungen und Anwendungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter!

7164-71 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7164-73 Helmut Hahn
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 24

Fake News und Desinformationen erkennen Lügen im Netz entlarven

In der digitalen Welt ist es wichtiger denn je, Informationen kritisch zu hinterfragen. Lernen Sie, wie Sie sich informiert im Internet bewegen und welche Strategien Ihnen dabei helfen, zwischen echten Nachrichten und Falschmeldungen zu unterscheiden. Wir zeigen Ihnen effektive Techniken zur Überprüfung von Quellen, stellen Ihnen Tools für die Faktenprüfung vor und erklären, wie Sie Desinformationen erkennen können. Schützen Sie sich vor Fake News und werden Sie souverän im Umgang mit digitalen Inhalten.

Zur Vorbereitung und zur Überprüfung der eigenen Fähigkeiten im Umgang mit Nachrichten im Internet, empfehlen wir Ihnen den digitalen Selbsttest unter: [der-newstest.de](https://www.der-newstest.de)

7164-75 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.30 Uhr, **12. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

7164-77 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.30 Uhr, **28. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Mobilgeräte

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

Welcher Kurs ist der Richtige für Sie?

- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7166-51 bis -63.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Google, Sony, Xiaomi)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7167-51 bis -55 genauer an.
- Unabhängig von Ihrem Gerät und Betriebssystem, sind die installierten Apps (Programme) meistens identisch. Wenn Sie sich besonders für eine App oder eine konkrete Anwendung interessieren, dann empfehlen wir Ihnen die Kurse 7168-51 bis -53.

iPhone und iPad

Sicher und souverän nutzen

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

Bitte mitbringen: eigenes (aktiviertes) iPad/iPhone, Ladekabel

7166-51 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
02. Okt. – 16. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 70

7166-53 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr,
05. Nov. – 19. Nov., 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 70

Treffpunkt iPhone und iPad

Bei unserem Treffpunkt (mit drei Terminen) lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhone oder iPad besser kennen und erhalten Antworten auf Ihre offenen Fragen. Sie nutzen Ihr iPhone oder iPad bereits, und möchten weitere Ideen zur Nutzung

kennenlernen? Oder Sie stellen sich öfters Fragen dazu und stehen vor Herausforderungen, die Sie alleine nicht lösen können? Gemeinsam werden Lösungen gefunden und Schritt für Schritt erklärt. Wenden Sie in Ruhe Ihr neues Wissen an und lernen Sie Ihr Gerät besser kennen.

Voraussetzung: eigenes (aktiviertes) iPad/iPhone und erste Kenntnisse im Umgang damit (z.B. aus unserem Grundkurs)

7166-55 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
23. Okt. – 15. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 70

7166-57 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr,
10. Dez. – 18. Feb., 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 70

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

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

Voraussetzung: eigenes (aktiviertes) iPad/iPhone und erste Kenntnisse im Umgang damit (z.B. aus unserem Grundkurs).

7166-59 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann der Online-Speicher alles?

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

Voraussetzung: eigenes (aktiviertes) iPad/iPhone und erste Kenntnisse im Umgang damit (z.B. aus unserem Grundkurs)

7166-61 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

7166-63 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Nov., 1x**
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 24

Android Grundlagen I

Einführung in Smartphones und Tablets

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erstmal keinen Internetzugang – das kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

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

7167-51 Cary Mike Drud
Mo + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
13. Okt. – 17. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 70

7167-53 Cary Mike Drud
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
19. Jan. – 23. Jan., 3x
VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 70

Android Grundlagen II

Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

Schritt für Schritt geht es weiter mit dem Smartphone oder Tablet ins Internet. Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Apps für Internet, E-Mail

und „Chatten“. Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

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

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

7167-55 Cary Mike Drud
Mo + Mi + Do, 10.00 – 13.15 Uhr,
26. Jan. – 29. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Gehirn-Jogging mit Apps

für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

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

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Apps, deren Möglichkeiten und Voraussetzung sowie eine Übersicht über Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit solcher Apps. Wenn Sie möchten, können Sie auf Ihrem eigenen Gerät eine App testweise in-

stallieren und wir probieren die App gemeinsam mit Spaß am Spiel aus.

Voraussetzung: Ein mobiles Endgerät und erste Kenntnisse im Umgang damit.

7168-51 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Meinen Urlaub planen und gestalten

für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

Mobile Endgeräte sind auch für die Urlaubsplanung und -gestaltung ein toller Begleiter, die Ihnen vieles vereinfachen und neue Möglichkeiten bieten. Sie können z. B. Unterkünfte ansehen, buchen und jederzeit verwalten. Oder Sie möchten sich über Wandermöglichkeiten vor Ort

informieren und Touren schon vorab planen und dann einfach ablaufen? Sie sind mit Freunden in Urlaub und freuen sich, wenn die gemeinsamen Ausgaben ganz einfach und unkompliziert geteilt werden können? Der Kurs gibt einen spannenden Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten für Ihren nächsten Urlaub und lässt darüber hinaus Raum für Ihre eigenen Fragen.

Voraussetzung: Ein mobiles Endgerät und erste Kenntnisse im Umgang damit.

7168-53 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

**Aktuelle Kurse
auf einen Klick!**



**vhs.frankfurt.de/
AktivImAlter**



**Einfach QR-Code
scannen!**

Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



Begegnungszentrum Bockenheim
Am Weingarten 18-20,
60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße

Begegnungszentrum Bornheim/Ostend
Rhönstr. 89, 60385 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße
Flörsheimer Str. 16, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße

Begegnungszentrum Gallus
Frankenallee 206-210,
60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße
oder Bus 52 → Schneidhainer Straße

Begegnungszentrum Ginnheim
Ginnheimer Landstr. 172/174,
60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim

Begegnungszentrum Mittl. Hasenpfad
Mittlerer Hasenpfad 40,
60598 Frankfurt a.M.
Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte

Begegnungszentrum Nied
Birminghamstr. 20, 65934 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

Begegnungszentrum Praunheim
Heinrich-Lübke-Str. 32,
60488 Frankfurt a.M.
U7 → Heerstraße

Begegnungszentrum Preungesheim
Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt a.M.
Tram 18, Bus 63 → Gravensteiner-Platz

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.
U7 → Johanna-Tesch-Platz

Dr. Hoch's Konservatorium



Sonnemannstr. 16,
60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße
oder U6 → Ostbahnhof

BiKuZ Sporthalle



Bildungs- und Kulturzentrum Höchst,
Gebeschusstr. 5, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20,
Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804
→ Höchst Bahnhof

Ev. Bethaniengemeinde



Wickenweg 60d,
60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein,
Bus 63 → Fliederweg
oder S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Ev. Mariengemeinde

Zentgrafenstr. 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

Ev. Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte oder
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus



Wilhelmshöher Str. 34,
60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

Kath. Kirchengem. Heilig Kreuz

Barbarossastr. 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Kath. Kirchengem. St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Str. 2,
60437 Frankfurt a.M.
U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-
Eschbach

Polizeiliche Beratungsstelle

Zeil 33, 60313 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, U4–U7, Tram 12+18,

→ Konstablerwache

VHS Leipziger Straße



Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße – Zentrale



Sonnemannstr. 13,

60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße

oder U6 → Ostbahnhof

VHS-Zentrum Nord (NWZ)



Nordwestzentrum, Tituscorso 7,

60439 Frankfurt a.M.

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

→ Nordwestzentrum

VHS-Zentrum West (BiKuZ)



Bildungs- und Kulturzentrum Höchst,

Michael-Stumpf-Str. 2,

65929 Frankfurt a.M.

S1+S2, R10, R12, R13, RB20,

Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804

→ Höchst Bahnhof

Anmeldekarte

Seite 1 von 2 | *Pflichtfeld

Teilnehmer:in

Ich melde mich verbindlich und kostenpflichtig für folgenden Kurs an:

☐ weiblich | female ☐ männlich | male ☐ divers

*Nachname | Family Name

*Vorname | First Name

*Straße, Hausnummer | Street, House Number

*PLZ | Postcode

*Wohnort | City

*E-Mail

☐ Ich melde mich für den kostenlosen VHS-Newsletter an.

Telefon | Telephone

Kursnummer | Course number

Kundennummer | Customer number

*Geburtsdatum | Date of birth

Mein Hauptwohnsitz ist in Frankfurt a.M. und ich beantrage die Ermäßigung des Teilnahmeentgelts.

Ich füge den aktuell gültigen Nachweis in Kopie bei:

☐ 50% Frankfurt-Pass, Bescheid Sozialhilfe/Arbeitslosengeld (nicht älter als 3 Monate)

☐ 20% Schwerbehinderten-Ausweis (mind. 50%), Schüler-/Studentenausweis, Ausbildungsnachweis, Jugendleitercard**, Ehrenamtskarte**, Bescheinigung Bundesfreiwilligendienst, Bescheinigung Freiwilliges soziales/ökologisches Jahr

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Frankfurt a.M. einverstanden. Ich habe die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.

*Datum, Unterschrift Teilnehmer:in | Date, Student's Signature

X

Rückseite beachten: Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

***Kreditinstitut | Bank**

Datum, Kürzel Bearbeiter:in

X

Post: Volkshochschule Frankfurt am Main, 43.5 Kundenservice,
Sonnenmannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
E-Mail: vhs@frankfurt.de

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 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 Veranstaltun-
gen finden Sie im Internet unter
vhs.frankfurt.de oder in unserem
Gesamtprogramm.



**Einfach QR-Code
scannen!**



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt