

Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit
und ohne Behinderung



Programm
Herbst/Winter 2025/26

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

alle Menschen sind in den Kursen der
Volkshochschule Frankfurt willkommen!

Bestimmt gibt es einen Kurs, den Sie interessant
finden.

Aber vielleicht sind Sie nicht sicher, ob der Kurs zu
Ihnen passt.

Dann können Sie uns anrufen und fragen.

Bitte rufen Sie uns bei Fragen zu inklusiven
Angeboten unter dieser Telefon-Nummer an:
069 212 30606.

In diesem Info-Heft finden Sie wichtige
Informationen über

- die Volkshochschule (VHS)
- Kurse für Menschen mit Behinderung
- Kurse, an denen Menschen mit und ohne
Behinderung gut gemeinsam teilnehmen können
- Kurse, die für Inklusion wichtig sind
- Anmeldung und Preise
- Barrierefreiheit in der VHS

Viel Spaß beim Lesen
und bis bald in der VHS!

Inhalt

Die Volkshochschule Frankfurt	4
Vielfalt und Zusammenleben	6
Englisch	11
Lesen, Schreiben, Rechnen	13
Spaziergänge: Natur und Stadt	18
Fotografie	25
Zeichnen und Malen	26
Tanz und Körpererfahrung	31
Fitness und Kraft	35
Ernährung, Kochen	38
Computer und Handys	39
Deutsche Gebärdensprache	48
Barrierefreie Dokumente	53
Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung	56
Filmforum Höchst	57
Barrierefreiheit	58
Allgemeine Informationen	64
Projekt „Kurs auf Inklusion“	70

Die Volkshochschule Frankfurt

Die Volkshochschule Frankfurt ist eine Schule für alle
Die Abkürzung ist: VHS.

An der VHS gibt es Kurse und viele andere
Veranstaltungen.

Sie können wählen, worauf Sie Lust haben und was
Sie interessant finden!

Die meisten Kurse und Veranstaltungen an der VHS
kosten Geld.

Aber es gibt auch ermäßigte Preise und kostenlose
Angebote.

Die VHS ist ein Ort für **lebenslanges Lernen**.

Das heißt: Auch wenn die Schulzeit schon vorbei
ist und Sie eine Arbeit haben, können Sie an der
VHS viele neue Dinge lernen und andere Menschen
kennenlernen.

Deshalb sind die meisten Kurse für Erwachsene
gedacht.



Eingang der Volkshochschule in der Sonnemannstraße.
© Volkshochschule Frankfurt am Main

Was hat die VHS im Programm?

Die VHS bietet Kurse zu diesen Themen an:

- Frankfurt und Umgebung
- Sport und Gesundheit
- Computer und Internet
- Englisch und andere Sprachen
- Verhalten, zum Beispiel: Freundschaft oder Umgang mit Streit
- Umwelt und Natur
- Musik und Kunst
- Politik und Zusammenleben
- Lesen, Schreiben, Rechnen

Außerdem gibt es an der VHS diese Veranstaltungen:

- Bildungs-Urlaub
Ein Bildungs-Urlaub ist ein Kurs, der mehrere Tage dauert. Wenn man arbeitet, bekommt man Extra-Urlaub dafür.
- Führungen durch Frankfurt und an besondere Orte
- Ausflüge, zum Beispiel auf eine Burg
- Vorträge, Buch-Vorstellungen und Lesungen
- Kino im Filmforum Höchst

Das Gesamt-Programm erhalten Sie an der VHS oder in den Stadtbibliotheken. Online finden Sie das Programm auf unserer Internet-Seite:

vhs.frankfurt.de



Vielfalt und Zusammenleben

200 Jahre Brailleschrift

Wie lesen und schreiben blinde Menschen?

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie blinde Menschen lesen und schreiben, wie die Punktschrift, auch Brailleschrift genannt, funktioniert und wie die Schrift Teilhabe, Inklusion und Barrierefreiheit ermöglicht. Sie können erste Erfahrungen mit dem Lesen und Schreiben machen, Hilfsmittel werden gezeigt, und es ist genügend Raum für Ihre mitgebrachten Fragen.

Der Kurs wird geleitet von Sabine Lohner, Lehrerin für Brailleschrift, Expertin für die Themen Inklusion und Barrierefreiheit.

Kursnummer: 9800-41 Nord

Kurs-Leitung: Sabine Lohner

Termin: 6. September 2025

Samstag von 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos



Gut miteinander sprechen

Giraffe und Wolf – wie kommen wir zusammen klar?

Sie wollen wissen, wie Sie mit anderen Menschen gut klar kommen?

In diesem Kurs lernen Sie die Giraffe und den Wolf kennen.

Die Giraffe und der Wolf wissen, warum Menschen sich manchmal mit anderen verstehen und manchmal nicht.

Sie finden heraus, weshalb Streit passiert.

Und wie Giraffe und Wolf miteinander klarkommen.

Ihre Gefühle sind wichtig.

Was Sie sehen und hören, ist wichtig.

Und was Sie brauchen.

Mit diesem Wissen können Sie gut mit anderen sprechen.

Sie lernen die Theorie von einem Mann namens Marshall Rosenberg.

Der Kurs findet in Einfacher Sprache statt und ist für Menschen mit Lernschwierigkeiten gut geeignet.

Bringen Sie gerne Freunde, Partner, Eltern oder Geschwister mit.

Kursnummer: 1010-63

Kurs-Leitung: Jutta Büttner

Termin: 31. Januar 2026

Samstag von 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS im Stadtraum Frankfurt,
Mainzer Landstraße 293

Kostenlos



Sag, was du meinst!

Sensible Sprache für respektvolle Kommunikation

Wie beeinflusst Sprache unser Denken und unser Bild von der Welt? In diesem Kurs stärken wir zentrale Fähigkeiten wie kritisches Denken, Kommunikation, Empathie und Diskriminierungssensibilität. Durch interaktive Übungen, Reflexionen und Diskussionen lernen wir, unseren Sprachgebrauch bewusst zu hinterfragen und gezielt so einzusetzen, dass er respektvoll, inklusiv und wertschätzend ist – im Alltag, im Netz und in der Gesellschaft.

Kursnummer 0108-50

Kurs-Leitung: Susanna Thorner

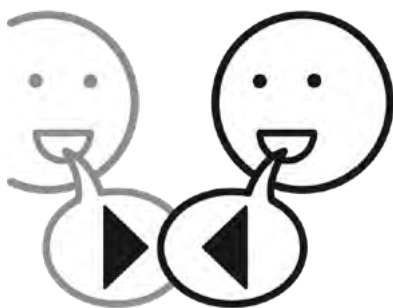
Termine: Es gibt 3 Kurstage.

23. Oktober 2025 bis 6. November 2025

Donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 36 (Normalpreis)



Held:in deiner eigenen Identität

Empowerment-Workshop auf Basis Kreativen Schreibens

Menschen, die selbst Diskriminierung erleben, sind nur selten in einer positiveren Rolle in literarischen Texten zu finden. Aber gerade wenn Menschen selbst Diskriminierung erfahren, sind Identifikationsfiguren in Texten von großer Bedeutung.

Dieser Workshop leitet dazu an, Schreibstrategien kennenzulernen und in einer geschützten Atmosphäre solche Texte selbst zu schreiben. Im Workshop werden wir uns durch kreatives Schreiben mit unseren eigenen Identitäten beschäftigen. Erweitere deine schriftstellerischen Fähigkeiten und stärke die Verbindung zu deiner Identität.

Kursnummer: 0108-54

Kurs-Leitung: Marco Linguri

Termine: Es gibt 2 Kurstage

10. Januar 2026 und 17. Januar 2026

Samstags, 10.00 bis 14.00 Uhr

Ort: VHS im Stadtraum Frankfurt,

Mainzer Landstraße 293

Kostenlos



Einbürgerung verstehen

Der Weg zur deutschen Staatsangehörigkeit

Im Kurs sprechen wir darüber, wer sich einbürgern lassen kann und welche Voraussetzungen es dafür gibt. Dazu gehören zum Beispiel die Dauer des Aufenthalts in Deutschland, Sprachkenntnisse, ein gesichertes Einkommen und ein klares Bekenntnis zur freiheitlich-demokratischen Grundordnung.

Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. Es gibt genügend Zeit für Fragen. Zudem erhalten sie Tipps und wichtige Anlaufstellen, die bei der Einbürgerung helfen können.

Kursnummer: 0108-57

Kurs-Leitung: Farnaz Nasiriamini

Termin: 11. Dezember 2025

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Bethmannschule, Sonnemannstraße 13

Kostenlos



Englisch

Easy English

für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

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

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

Das lernen Sie im Kurs:

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

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter.

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

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

Zum Beispiel: Videos und Vokabeltrainer.

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

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

Kursnummer: 4205-15 Nord

Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova

Termine: Es gibt 6 Kurstage

6. September 2025 bis 18. Oktober 2025

Samstags von 11.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 70 (Normalpreis)

Kursnummer: 4205-17 Nord
Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova
Termine: Es gibt 6 Kurstage
8. November 2025 bis 13. Dezember 2025
Samstags von 11.00 bis 12.30 Uhr
Ort: Nordwestzentrum
Kosten: € 70 (Normalpreis)

Englisch A2/B1 - individuelles Lernen

für Lernende mit besonderen Bedürfnissen

Wenn Sie schon Englisch gelernt haben, können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Unabhängig von Ihren körperlichen oder geistigen Voraussetzungen. Dabei bekommen Sie Hilfe, wenn etwas schwierig ist.

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

Kursnummer: 4205-18 Nord
Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova
Termine: Es gibt 6 Kurstage
25. Oktober 2025 bis 29. November 2025
Samstags von 11.45 bis 14.15 Uhr
Ort: Nordwestzentrum
Kosten: € 70 (Normalpreis)



Lesen, Schreiben, Rechnen

LEA Leseklub:

Lesen in Einfacher Sprache

Sie haben Spaß an Geschichten?
Wir lesen zusammen in einer Gruppe.
Wir lesen Geschichten aus einem Buch.
Alle Texte sind in Einfacher Sprache geschrieben.
Manche Geschichten spielen in Frankfurt.
Es ist nicht wichtig, wie gut Sie lesen können.
Alle können mitmachen.
Auch wenn Sie erst Deutsch lernen.
Sie können vorlesen oder einfach nur zuhören.
Danach sprechen wir über die Geschichten.
Was haben wir verstanden?
Was gefällt uns? Was denken wir?
Sie müssen nichts bezahlen.
In Kooperation mit der Lebenshilfe
Frankfurt am Main e.V.

LEA Leseklub® (Nordwestzentrum)

Kursnummer: 0105-50 Nord

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Termine: Es gibt 16 Kurstage

21. August 2025 bis 22. Januar 2026

Donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos

LEA Leseklub® (Ostend)

Kursnummer: 0105-60

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Termine: Es sind 8 Kurstage

21. Oktober 2025 bis 9. Dezember 2025

Dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos

LEA Leseklub ® (Online)

Kursnummer: 0105-70

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Termine: Es gibt 10 Kurstage

22. Oktober 2025 bis 14. Januar 2026

Mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Online

Kostenlos

Lesen und Schreiben

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

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

Kursnummer: 6099-53

Kurs-Leitung: Monika Uhe-Woldt

Termine: Es gibt 12 Kurstage

5. September 2025 bis 12. Dezember 2025

Freitags von 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos

Kursnummer: 6099-54

Kurs-Leitung: Monika Uhe-Woldt

Termine: Es gibt 12 Kurstage

5. September 2025 bis 12. Dezember. 2025

Freitags von 16.30 bis 18.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos

Abc!

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.

Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen.

Eine Lern-Beraterin steht Ihnen dabei zur Seite.

Kursnummer: 6005-65

Kurs-Leitung: eine Lern-Beraterin

Termine: Es gibt 25 Kurstage

8. September 2025 bis 19. Januar 2026

Montags und mittwochs von 17.15 bis 19.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 120 (Normalpreis)

ABC
defg

Umgang mit Zahlen - Rechnen

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

Bitte mitbringen: Lineal

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

Kursnummer: 6099-55 Nord

Kurs-Leitung: Dennis Bruns

Termine: Es gibt 4 Kurstage

25. Oktober 2025 bis 22. November 2025

Samstags von 10.00 bis 14.30 Uhr

Ort: Gut Hausen (Lebenshilfe)

Kostenlos

$$1+2=3$$

Sprach-Café im Nordwestzentrum

Ein offener Treff für alle, die miteinander reden und sich austauschen wollen und dabei ihr mündliches Deutsch verbessern wollen. Mit ehrenamtlicher Begleitung wird auch je nach Wunsch der Gruppe ein Text gelesen oder über alltägliche Themen gesprochen. Es sollten für die Teilnahme am Sprachcafé mündliche Deutschkenntnisse auf dem A2/B1- Niveau vorhanden sein. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind. Gerne einfach vorbeikommen, sich einbringen und mitmachen.

Kursnummer: 0105-82 Nord

Kurs-Leitung: Ehrenamt Team

Termine: Es gibt 18 Kursstage

20. August 2025 bis 21. Januar 2026

Mittwochs von 11.30 bis 13.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos



Spaziergänge: Natur und Stadt

Wildkräuter- und

Heilpflanzen-Spaziergang

Entdeckungen auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

Auf dem Hauptfriedhof gibt es viele Pflanzen. Viele der Pflanzen sind Heilkräuter. Schon sehr lange werden Kräuter als Medizin genutzt. Pflanzen, die wir heute Unkraut nennen, waren früher auf Heiligenbildern zu sehen. Der Spaziergang führt auch zu einem abgelegenen Teil des Friedhofs, wo viele Wildpflanzen wachsen.

Kursnummer: 0303-60

Kurs-Leitung: Regine Ebert

Termin: 18. September 2025

Donnerstag von 17.00 bis 19.00 Uhr

Treffpunkt: Hauptfriedhof Neues Portal,
Eckenheimer Landstr.194-196

Kosten: € 13 (Normalpreis)



Goethe und Frankfurt –

Spurensuche in der Heimatstadt

Johann Wolfgang von Goethe war ein sehr berühmter Mann. Er war ein Star in seiner Zeit, sehr beliebt bei den Frauen, ein Dichter und ein Wissenschaftler. Er schrieb Bestseller-Bücher, war Jurist, politisch aktiv und reiste viel. Er sprach viele Sprachen und hatte viele bekannte Freunde. Goethe wurde in Frankfurt geboren. Er wuchs hier auf, erlebte seine erste Liebe und verbrachte seine Jugend in der Stadt.

Bei diesem Rundgang gehen wir an Orte in Frankfurt, die für Goethe wichtig waren. Wir schauen uns an, wo er lebte und was ihn geprägt hat.

Kursnummer: 0208-63

Kurs-Leitung: Angelika Macaluso

Termin: 17. Oktober 2025

Freitag von 16.30 bis 18.30 Uhr

Treffpunkt: Uhrtürmchen am Cafe Hauptwache

Kosten: € 13 (Normalpreis)



Das Gallus –

die Entwicklung im Stadt-Viertel

Vor vielen Jahren, als in Frankfurt noch keine modernen Gebäude standen, wurden außerhalb der alten Stadt Fabriken gebaut. Es gab dort Arbeiterwohnungen, die billig waren. Heute gibt es dort teure neue Häuser und Wohnungen, weil die Gegend verändert wurde. In der Zeit der Industrie wurden im Gallus-Viertel Autos und Motorräder gebaut. Aber während dem Krieg gab es nicht genug Arbeiter. Gefangene in Arbeitslagern (KZ) wurden deshalb zur Arbeit gezwungen. In Frankfurt gab es ein KZ, das fast mitten in der Stadt war. Im Gallus-Viertel kann man noch heute vieles über das Leben der Zwangsarbeiter und Gefangenen erfahren.

Kursnummer: 0208-75

Kurs-Leitung: Angelika Macaluso

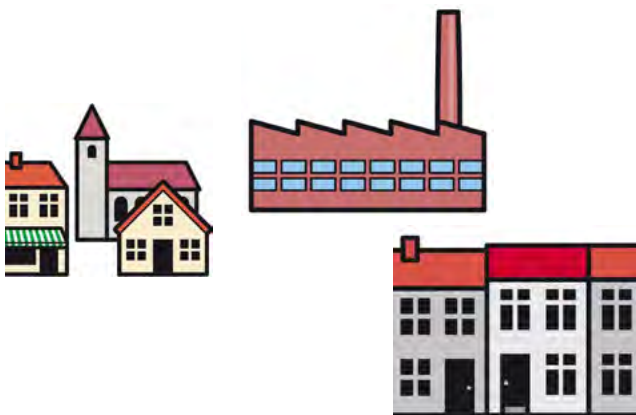
Termin: 9. November 2025

Sonntag von 15.00 bis 17.00 Uhr

Treffpunkt: Mainzer Landstraße 234

(neben dem Fahrradladen)

Kosten: € 13 (Normalpreis)



Starke Frauen

In Frankfurt haben viele besondere Frauen in verschiedenen Zeiten viel bewegt. Einige waren Händlerinnen, die ein Geschäft geführt haben. Andere waren Politikerinnen, die für das Frauenwahlrecht, die Demokratie und die Gleichstellung gekämpft haben. Es gab auch Wohltäterinnen, die ihre Zeit und ihr Geld für die Gesellschaft gegeben haben. Viele Künstlerinnen wurden oft nicht genug gewürdigt. Bei diesem Rundgang wird das Leben einiger dieser Frauen erklärt.

Kursnummer: 0208-83

Kurs-Leitung: Angelika Macaluso

Termin: 21. November 2025

Freitag von 16.00 bis 18.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg

Kosten: € 13 (Normalpreis)



Deutsches Filmmuseum –

Rundgang in einfacher Sprache

Im Museum beschäftigen wir uns mit der Geschichte des Films. Wann wurde der Film erfunden? Was gab es vor dem Film? Wie sehen wir Filme? Wie werden Filme heute gemacht?

Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

Kursnummer: 6005-86

Kurs-Leitung: Gabriele Endisch

Termin: 10. Oktober 2025

Freitag, 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang / Foyer

Kosten: € 6



Museum für Kommunikation –

Rundgang in einfacher Sprache

Kommunikation. Gestern, heute, morgen.

Was bedeutet Kommunikation? Wir begeben uns auf eine Zeitreise von der Keilschrift bis heute. Die Geschichte beginnt vor Tausenden von Jahren. Sie ist noch lange nicht beendet. Eine spannende Entwicklung. Wir können Teil davon sein.

Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Zusatzkosten: Museumseintritt, 8 €/ermäßigt 4 €, vor Ort zu zahlen.

Kursnummer: 6005-87

Kurs-Leitung: Gabriele Endisch

Termin: 24. Okt. 2025

Freitag, 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang / Foyer

Kosten: € 6

Vom Karmeliterkloster

zum Frankfurter Krönungsweg

Rundgang in einfacher Sprache

Wir beginnen unseren Rundgang im Karmeliterkloster und bestaunen die schönen Wandbilder (Fresken) von Jörg Ratgeb. Dann begeben wir uns zu Fuß auf die Spuren der Könige und Kaiser, vorbei an der alten Nikolaikirche und besichtigen auch die Ausgrabungen unter der Altstadt.

Der Rundgang wird in einfacher Sprache geführt und ist auch für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Ziehen Sie bitte bequeme Schuhe an, denn wir erkunden die Stadt zu Fuß.

Kursnummer: 6005-88

Kurs-Leitung: Gabriele Endisch

Termin: 14. Nov. 2025

Freitag, 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang / Foyer

Kosten: € 6



Fotografie

Fotografie im Museum

Bilder ansehen, Bilder machen

Das Historische Museum zeigt eine Ausstellung zum Wohnen in Frankfurt. Es geht um Wohnsiedlungen und Wohnungspolitik. Die Mieten in Frankfurt sind sehr hoch. Die Ausstellung zeigt die Veränderung in den letzten 100 Jahren. Wir sehen uns die Ausstellung an und sprechen darüber.

Später fotografieren wir mit der eigenen Kamera. Ein Fotograf leitet den Kurs.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich für Fotografie und die Entwicklung der Stadt interessieren.

Sie können mit digitaler Kamera oder Smartphone teilnehmen.

Kursnummer: 2411-50

Kurs-Leitung: Peter Giefer

Termin: 29. Nov. 2025

Samstag von 10.00 - 15.30 Uhr

Ort: Historisches Museum Frankfurt

Treffpunkt: Eingang des Historischen Museums

Kosten: € 25 (Normalpreis)



Zeichnen und Malen

Skizzieren und Zeichnen

Skizzen und Zeichnungen sind eigene Formen des künstlerischen Ausdrucks und die Basis für viele weitere Gestaltungen.

In diesem Kurs üben Sie anhand von Stilleben, erste Eindrücke schnell festzuhalten und daraus ausgearbeitete Handzeichnungen zu machen. Dabei lernen Sie auch, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und bewusst Flächen frei zu lassen.

Außerdem bekommen Sie einen ersten Einblick in die Perspektive – wichtig für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte fordern Sie bei der Anmeldung das Infoblatt an.

Kursnummer: 2513-50 Nord

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

20. September 2025 und 21. September 2025

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)



Online: Zeichnen zum Stressabbau

Jede Linie ein Gedanke

Lernen Sie NeuroGraphik kennen: eine Zeichentechnik, mit der Sie Gedanken aufs Papier bringen können. Das hilft dabei, dass sich Gehirn und Nervensystem entspannen können. Ein Thema, das Sie beschäftigt, wird intuitiv mit einfachen Formen auf das Papier gebracht. Diese Zeichnung verändern Sie dann so, dass sie harmonisch aussieht. Eine Art Meditation auf dem Papier. Sie zeichnen ein Bild, das immer wieder angeschaut werden kann und so auch nach dem Kurs noch wirkt. Sie benötigen keine zeichnerischen Kenntnisse. Online können Sie der Kursleiterin beim Zeichnen zusehen und Sie erhalten Tipps zu Ihren eigenen Bildern.

Bitte fordern Sie bei der Anmeldung das Infoblatt zu den benötigten Materialien an.

Kursnummer: 2530-55

Kurs-Leitung: Annika Licht

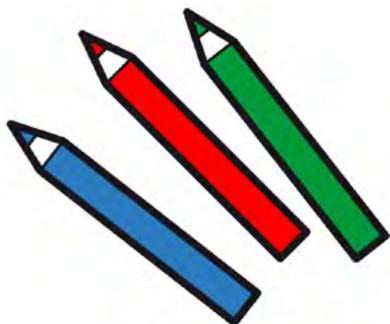
Termine: Es gibt 4 Kurstage

8. Oktober 2025 bis 29. Oktober 2025

Mittwochs von 18.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 66 (Normalpreis)



Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Wir nutzen Bilder aus Zeitschriften und Zeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien. Sie werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle eigene Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel

Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

Kursnummer: 2530-62

Kurs-Leitung: Kathrin Rölle

Termine: Es gibt 2 Kurstage

6. Dezember 2025 und 7. Dezember 2025

Samstag von 13.00 bis 18.00 Uhr und

Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 70 (Normalpreis)



Aquarell-Malen

Aquarell-Malen ist Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten, die Farben aufzutragen, wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und die Ausspartechnik, die Mischtechniken sowie den Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Wir sprechen auch über Farblehre und darüber, wie man ein Bild gut aufbaut.

Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Kursnummer: 2531-50 West

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

6. September 2025 und 7. September 2025

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Kursnummer: 2531-51

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: 2 Kurstage

1. November 2025 und 2. November 2025

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Kursnummer: 2531-52 Nord

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

31. Januar 2026 und 1. Februar 2026

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Acryl-Malen

Sie lernen die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom Farbauftrag mit dem Pinsel und mit Wasser bis zur Spachteltechnik, bei der Sie die Paste direkt mit einem Spachtel auftragen.

Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Kursnummer: 2540-52 Nord

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

17. Januar 2026 und 18. Januar 2026

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)



Tanz und Körpererfahrung

Tanz und Ausdruck

In diesem Workshop haben wir die Freiheit, uns über Bewegung und Tanz einzigartig auszudrücken. Fantasie, Miteinander-Sein und Gefühle werden in Bewegung umgesetzt. Sie entdecken viele neue Möglichkeiten, sich mit Ihrem Körper mitzuteilen. Entweder alleine oder mit anderen zusammen.

Für diesen Kurs sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

Kursnummer: 2207-51

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 27. September 2025

Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 47 (Normalpreis)

Kursnummer: 2207-52

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 29. Januar 2026

Donnerstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße;

Kosten: € 47 (Normalpreis)



Kontakt-Improvisation

Kontakt-Improvisation ist eine Tanzform, bei der Sie gemeinsam mit anderen in Bewegung kommen. Dabei spielen Schwerkraft, Gleichgewicht und achtsame Berührungen eine wichtige Rolle. Sie beginnen mit einfachen Übungen und lernen nach und nach, sich freier und sicherer im Kontakt zu bewegen. Dabei geht es um gegenseitige Unterstützung, Impulse und Vertrauen. Neugier, Geschick und respektvoller Umgang stehen im Mittelpunkt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Kursnummer: 2208-51

Kurs-Leitung: Tatiana Sukhina

Termin: 2. November 2025

Sonntag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 25 (Normalpreis)

Kursnummer: 2208-52

Kurs-Leitung: Tatiana Sukhina

Termin: 25. Januar 2026

Sonntag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 25 (Normalpreis)



Contemporary Dance

Im zeitgenössischen Tanz (Contemporary Dance) geht es darum, eigene Bewegungen aus einer Idee heraus entstehen zu lassen. Dabei spielen Körper, Raum und Zeit zusammen.

Zu Beginn machen Sie einfache Übungen, um Ihre Wirbelsäule zu lockern und den Körper gut vorzubereiten. Danach lernen Sie, wie man eine Bewegung einleiten oder ihr folgen kann. Leichte Tanzabfolgen bringen Sie in einen fließenden Rhythmus – mal am Boden, mal im Stehen. Sie spüren Ihren Körper bewusster und lernen, im Einklang mit Ihrer Atmung und der Schwerkraft zu tanzen.

Kursnummer: 2212-54

Kurs-Leitung: Gabrielle Staiger

Termin: 1. November 2025

Samstag von 11.00 bis 14.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 28 (Normalpreis)

Kursnummer: 2212-55

Kurs-Leitung: Gabrielle Staiger

Termin: 18. Januar 2026

Sonntag von 11.00 bis 14.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 28 (Normalpreis)

Lindy Hop (Swing)

Beim Lindy Hop geht es vor allem um Spaß, freies Tanzen und das Spielen mit den Grundschritten. Alle können die Rolle des Führenden oder Folgenden übernehmen, egal ob Frau oder Mann.

Lindy Hop ist ein Paartanz, der in den 1920er-Jahren in den USA entstand, mit Einflüssen aus Jazz und Charleston.

Im Kurs können alle mitmachen. Anfänger oder Personen mit Grund-Kenntnissen.

Kursnummer: 2219-51 West

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 25. Oktober 2025

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 21 (Normalpreis)

Kursnummer: 2219-52

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 13. Dezember 2025

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 21 (Normalpreis)

Lindy Hop (Swing)

für Personen mit Grund-Kenntnissen

Kursnummer: 2219-55

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 10. Januar 2026

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 21 (Normalpreis)

Fitness und Kraft

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik verbindet Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen Übungen kennen, die den Rücken stärken, die Haltung verbessern, Verspannungen wohltuend lindern und Rückenschmerzen vorbeugen. Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Impulse, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

Kursnummer: 3720-51 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 11 Kurstage

15. September 2025 bis 08. Dezember 2025

Montags von 09.30 bis 10.30 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 71 (Normalpreis)

Kursnummer: 3720-52 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 11 Kurstage

18. September 2025 bis 11. Dezember 2025

Donnerstags von 09.15 bis 10.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 71 (Normalpreis)



Karate ohne Kampfübungen

Karate kann zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen. Sie können durch eine spezielle Gymnastik und das Einüben altersgerechter Karatetechniken erlernen, wie die Funktion ihrer Gelenke zu verbessern ist. Außerdem können Sie den Erhalt und den Aufbau von Muskulatur fördern und ihr Gleichgewicht trainieren. Gleichzeitig soll dieses ganzheitliche Training ihr Konzentrations- und Reaktionsvermögen verbessern und die Hirnaktivität erhöhen.

Körperliche Kampfübungen finden im Gesundheitskarate nicht statt.

Kursnummer: 7129-51 Nord

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 18 Kurstage

2. September 2025 bis 27. Januar. 2026

Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 135 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-52

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 18 Kurstage

2. September 2025 bis 27. Januar 2026

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 135 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-53 Nord

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 18 Kurstage

4. September 2025 bis 29. Januar. 2026

Donnerstags von 11.45 bis 12.45 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 135 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-54

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 18 Kurstage

4. September 2025 bis 29. Januar 2026

Donnerstags von 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 135 (Normalpreis)

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.

Kursnummer: 7133-51 Nord

Kurs-Leitung: Florencio Arias Martinez

Termine: Es gibt 18 Kurstage

01. September 2025 bis 26. Januar 2026 18x

Montags von 09.45 bis 10.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.3

Kosten: € 135 (Normalpreis)

Kursnummer: 7133-52 Nord

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 16 Kurstage

03. September 2025 bis 21. Januar 2026

Mittwochs von 09.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum

Ginnheimer Landstr. 172-174

Kosten: € 104 (Normalpreis)



Ernährung, Kochen

Bestens versorgt und ruckzuck fertig

für gehörlose und hörende Menschen mit Gebärdensprachdolmetscherin

Wohltuend und köstlich essen mit geringem Aufwand – was für ein Traum! Wir kochen und genießen schnelle Gerichte aus frischen Zutaten: vollwertig, schmackhaft und genial einfach. Von Rohkost über sättigende Warmgerichte bis zu süßen Leckereien ist alles dabei. Schritt für Schritt erleben Sie arbeits- und zeitsparende Tricks für die Zubereitung. Dabei unterstützt uns eine Gebärdensprachdolmetscherin. Es kann entspannt und nach Herzenslust ausprobiert werden. Der Blick in die Schüsseln und Töpfe der anderen ist ausdrücklich erwünscht. Am fein gedeckten Tisch werden wir genüsslich miteinander tafeln.

In der Kursgebühr sind 14 Euro für Material und Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Behälter, Geschirrtuch und nach Belieben eine Schürze.

Kursnummer: 9800-42

Kurs-Leitung: Elke Männle

Termin: 14. November 2025

Freitag von 16.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Ausbildungsrestaurant Startorante,
Rebstöcker Str. 49 c, 60326 Frankfurt am Main

Kosten: € 29 (Normalpreis)



Computer und Handys

Erste Schritte am Computer –

Bildungsurlaub intensiv

Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Computer.

Sie müssen sich damit noch nicht auskennen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Maus und Tastatur benutzen
- Texte schreiben und speichern und drucken

Inhalte:

- Mein Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Wie lege ich Ordner an?
- Wie organisiere ich meine Inhalte?
- Wie richte ich Windows ein?
- Wie schreibe ich Texte auf dem Computer?
- Wie versende ich E-Mails
- Wie finde ich Informationen im Internet?
- Wie komme ich bei Problemen mit dem Computer weiter?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Keine Erfahrung oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer.

Kursnummer: 5015-20 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

3. November 2025 bis 7. November 2025

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 300 (Normalpreis)

Kursnummer: 5015-22

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

5. Januar 2026 bis 9. Januar. 2026

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 300 (Normalpreis)



Basiswissen: Computer und Internet sicher und souverän nutzen

Windows 11, Datei-Verwaltung, Internet

Sie haben erste Erfahrungen mit Computer und Internet mit oder haben den Kurs „Erste Schritte am PC“ besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen?

Inhalte:

- Tastatur und Maus bedienen. Nützliche Tasten-Kombinationen
- Die Windows 11-Oberfläche. Neue Funktionen, Tipps und Tricks.
- Dateien organisieren mit dem Explorer, Zip-Dateien
- Internet: Umgang mit Such-Maschinen, Tipps für das Suchen im Internet.

Kursnummer: 5016-20

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage

20. Dezember 2025 und 21. Dezember 2025

Samstag und Sonntag von 10.30 bis 17.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 130 (Normalpreis)

Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang dem Computer? Dann besuchen Sie diesen Kurs!

In diesem Kurs lernen Sie:

- Was kann das Betriebs-System Windows 11?
- Wie können Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden?
- Wie können Sie besser im Internet suchen?

Inhalte:

- Bedienung der Windows 11 Oberfläche
- Datei-Verwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Such-Maschinen
- Das Schreib-Programm Word
- Das Kalender-Programm Outlook
- Das selbst lernende Programm ChatGPT

Vor-Wissen für den Kurs:

- Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und Internet.

Kursnummer: 5017-20 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

1. Dezember 2025 bis 5. Dezember. 2025

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 300 (Normalpreis)

Kursnummer: 5017-22

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

26. Januar 2026 bis 30. Januar 2026

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 300 (Normalpreis)

Windows 11 für Umsteiger:innen

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

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

Inhalte:

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

Voraussetzung:

- Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!

Kursnummer: 5018-20

Kurs-Leitung: Udo Stolzenhain

Termin: 8. November 2025

Samstag von 09.30 bis 16.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 70 (Normalpreis)

Kursnummer: 5018-22 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 24. Januar 2026

Samstag von 10.30 bis 13.45 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 35 (Normalpreis)



Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie lernen das Sortieren und Ordnen von Dateien auf dem Computer.

Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Wie ordne ich meine Festplatte?
- Wie lege ich Ordner an?
- Welche Reihenfolge ist dabei sinnvoll?
- Wie lösche, kopiere oder verschiebe ich Dateien oder Ordner?
- Wie gehe ich mit Daten-Trägern um?
- Daten-Träger sind zum Beispiel: CD, USB-Stick oder eine Cloud.
- Wie kann ich Dateigrößen verkleinern?
- Zum Beispiel als ZIP-Datei.
- Wie kann ich meine Datei sichern?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben den Kurs „Windows 11 Grundlagen/ Computer und Internet“ schon besucht.
- Oder Sie kennen sich ähnlich gut aus.

Kursnummer: 5019-20 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 24. Januar 2026

Samstag von 14.00 bis 17.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 35 (Normalpreis)

Schneller tippen am Computer

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

Lernen Sie das 10-Fingersystem kennen, sparen Sie wertvolle Zeit und vermeiden Sie Fehler! Damit Sie sich merken können, wo die Tasten sind, wird eine Lerntechnik eingesetzt, die Tasten, Farben und Symbole miteinander verknüpft. So fällt das Lernen leicht und macht Spaß. Wir setzen im Kurs eine Online-Lernplattform ein, die Sie danach weiterverwenden können. Je öfter Sie das 10-Fingersystem üben, desto schneller können Sie die Tastatur bedienen.

Hinweis: Dieser Onlinekurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorerfahrung mit der 10-Finger-Schreibtechnik am PC. Eine wöchentliche Übungszeit von ca. 60 Minuten (10 Min täglich) wird zwischen den Kursterminen empfohlen.

Kursnummer: 5020-20

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 3 Kurstage

29. Januar 2026 bis 12. Februar 2026

Donnerstags von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 78 (Normalpreis)



Online: Datenverwaltung und Datensicherung

Zwischen verschiedenen Geräten

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie Ihre Fotos, Ihre Musik oder Ihre Arbeits-Dokumente sortieren und sichern können.

Zum Beispiel, wenn sie auf unterschiedlichen Geräten, Speicher-Medien oder in der Cloud liegen. Oder wenn der Speicher voll ist.

Oder wenn Sie sich ein neues Gerät gekauft haben. Sie erfahren, wie sie Dateien auf mehreren Geräten nutzen können.

Zum Beispiel auf Smartphone, Tablet und Computer. Im Kurs sprechen wir auch über Daten-Schutz. Das ist wichtig, wenn Sie zum Beispiel Kontakt-Daten in der Cloud speichern. Oder wenn Sie Online-Portale nutzen.

Vor-Wissen für den Kurs:

Sie haben Erfahrung im Umgang mit dem Computer und dem Internet.

Kursnummer: 5036-20

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termin: 11. Dezember 2025

Donnerstag von 18.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 25 (Normalpreis)



Online: Computer-Probleme lösen

In diesem Kurs lernen Sie Fehler-Meldungen zu verstehen.

Manchmal können Sie das Problem selbst lösen. Und manchmal brauchen Sie dazu Hilfe von einer Fach-Person.

Inhalte:

- ‚Mein Computer geht nicht!‘ – Wo ist das Problem?
- Können meine Daten noch gerettet werden?
- Wie geht das?
- Treiber – Geräte-Manager verstehen
- Wie kann Schad-Software helfen?
- Schad-Software sind Programme, die den Computer bei Problemen retten können.
- Was ist ein Computer-Virus?
- Wie kann ich den Computer schützen?
- Was kann ich tun, wenn ein Computer-Virus auf meinem Computer ist?
- Task-Manager – Was passiert im Hintergrund von Computer-Programmen
- Tipps zur Suche dazu im Internet

Die Kurs-Gruppe ist klein.

Sie können eigene Fragen stellen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Grund-Kenntnisse zu Windows
- Und Sie haben erste Erfahrungen mit dem Installieren von Programmen.

Kursnummer: 5037-20

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termine: Es gibt 2 Kurstage

27. November 2025 und 28. November 2025

Donnerstag und Freitag von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 65 (Normalpreis)

Handy und Tablet –

Grundfunktionen im digitalen Alltag

mit dem Betriebs-System Android oder iOS (iPhone/iPad)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Handy (Smartphone) gut nutzen können.

Wir zeigen Ihnen:

- Wie man Kontakte, Kalender und das Telefon benutzt
- Wie man mit Familie und Freunden spricht
- Wie man Apps für den Alltag nutzt
- Wie man sicher im Internet ist

Der Kurs ist für alle, die ihr Handy (Smartphone) besser verstehen wollen.

Bitte mitbringen: Handy und Ladekabel.

Kursnummer: 5082-21

Kurs-Leitung: Helmut Hahn

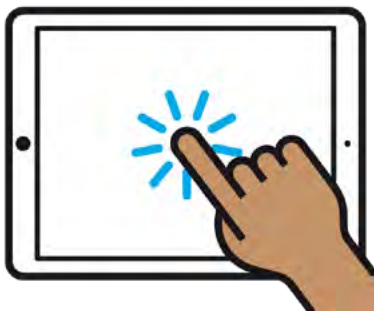
Termine: Es gibt 2 Kurstage

1. Dezember 2025 und 8. Dezember 2025

Montags von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: VHS im stadtRAUMfrankfurt

Kostenlos



Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. Grundlegend ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Vom Fingeralphabet und einzelnen Gebärden bis zur Kommunikation in Sätzen wird die Deutsche Gebärdensprache von einer gehörlosen Dozentin unterrichtet. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen.



Deutsche Gebärdensprache Stufe 1

In diesem Kurs lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache kennen. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch keine oder sehr geringe Kenntnisse mitbringen. Nach dem Kursbesuch kennen Sie das Fingeralphabet, die Grundgebärden sowie deren Struktur und können erste einfache Sätze rund um die Bereiche Familie, Arbeitsleben, Verkehrsmittel und Zeitangaben bilden.

Kursnummer: 4901-80 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

9. September 2025 bis 25. November 2025

Dienstags von 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 141 (Normalpreis)

Kursnummer: 4901-87

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

10. September 2025 bis 26. November 2025

Mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 141 (Normalpreis)

Deutsche Gebärdensprache Stufe 2

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

Kursnummer: 4902-84

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

8. September 2025 bis 24. November 2025

Montags von 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 141 (Normalpreis)

Kursnummer: 4902-85 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

12. September 2025 bis 5. Dezember 2025

Freitags von 18.45 bis 20.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 141 (Normalpreis)

Kursnummer: 4902-86 Nord
Kurs-Leitung: Todorka Nickel
Termine: Es gibt 10 Kurstage
13. Januar 2026 bis 17. März 2026
Dienstags von 18.15 bis 19.45 Uhr
Ort: Nordwestzentrum
Kosten: € 144 (Normalpreis)

Kursnummer: 4902-87
Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel
Termine: Es gibt 10 Kurstage
14. Januar 2026 bis 18. März 2026
Mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr
Ort: VHS Sonnemannstraße
Kosten: € 144 (Normalpreis)

Deutsche Gebärdensprache Stufe 3

Sie haben den Kurs der Stufe 2 besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben, Verneinungsformen) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

Kursnummer: 4903-84
Kurs-Leitung: Todorka Nickel
Termine: Es gibt 10 Kurstage
12. Januar 2026 bis 16. März 2026
Montags von 18.15 bis 19.45 Uhr
Ort: VHS Sonnemannstraße
Kosten: € 144 (Normalpreis)

Kursnummer: 4903-85 Nord
Kurs-Leitung: Todorka Nickel
Termine: Es gibt 10 Kurstage
16. Januar 2026 bis 20. März 2026
Montags von 18.15 bis 19.45 Uhr
Ort: Nordwestzentrum
Kosten: € 144 (Normalpreis)

Deutsche Gebärdensprache Stufe 4

Sie haben den Kurs der Stufe 3 besucht oder bringen fundierte Grundkenntnisse mit? In Stufe 4 erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z. B. Modalverben, Adverbien und Zeitangaben mit Zahleninkorporationen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

Kursnummer: 4904-86 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

12. September 2025 bis 5. Dezember 2025

Freitags von 17.00 bis 18.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 141 (Normalpreis)

Deutsche Gebärdensprache Stufe 5

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

Kursnummer: 4905-81

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

11. September 2025 bis 27. November 2025

Donnerstags von 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 141 (Normalpreis)

Kursnummer: 4905-86 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

16. Januar 2026 bis 20. März 2026

Freitags von 17.00 bis 18.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 144 (Normalpreis)

Deutsche Gebärdensprache Stufe 6

Sie haben den Kurs der Stufe 5 in die Deutsche Gebärdensprache besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? In dieser abschließenden Kursstufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die Strukturen der Grammatik (z.B. Idiome, Klassifikatorgebärden, besondere Gebärden in bestimmten Kontexten) und trainieren diese in unterschiedlichen Zusammenhängen. Zudem liegt ein besonderer Fokus auf Dialogübungen mit dem Schwerpunkt Freies Gebärden.

Kursnummer: 4906-81

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: Es gibt 10 Kurstage

Donnerstags von 18.15 bis 19.45 Uhr

15. Januar 2026 bis 19. März 2026

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 144 (Normalpreis)



V



H



S

Barrierefreie Dokumente

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word

Was sind barrierefreie Dokumente? Wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt? Wie sieht die Rechtslage aus? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design vertraut, lernen den Umgang mit Formatvorlagen und die Beschreibung von Bildern etc. kennen. Erweitern Sie Ihre beruflichen Kompetenzen, und machen Sie Ihre Dokumente für alle zugänglich!

Der Workshop findet mit Microsoft Word 2024 statt. Sie benötigen Microsoft Word in der Version 2019 oder höher.

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene Kenntnisse in Word und Windows 11

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

Kursnummer: 5106-21

Kurs-Leitung: Bettina Breton

Termin: 22. Oktober 2025

Mittwoch, 18.00 - 21.15 Uhr, 1x

Ort: Online

Kostenlos

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute Präsentation

Mit PowerPoint

Welche Merkmale kennzeichnen eine gelungene PowerPoint-Präsentation? Welche positiven Aspekte hat die barrierefreie Gestaltung? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design und dem Umgang mit dem Folienmaster vertraut. Somit erreichen Sie mehr Menschen und alle profitieren von Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starken Kontrasten.

Der Workshop findet mit Microsoft PowerPoint 2024 statt. Sie benötigen Microsoft PowerPoint in der Version 2019 oder höher.

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene Kenntnisse in PowerPoint und Windows 11

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

Kursnummer: 5239-21

Kurs-Leitung: Bettina Breton

Termin: 26. November 2025

Mittwoch, 18.00 - 21.15 Uhr

Ort: Online

Kostenlos

PDF-Dateien barrierefrei erstellen

Mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC- 2024

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

Kursnummer: 5363-21

Kurs-Leitung: Tillman Suhr

Termin: 14. November 2025

Freitag, 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Online

Kostenlos



Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung

Elternbriefe lesen, Preise vergleichen, Formulare ausfüllen, E-Mails schreiben – es gibt viele Gründe, als Erwachsener Lesen und Schreiben zu lernen oder zu verbessern.

In entspannter Umgebung wollen wir Sie unterstützen, mehr zu lernen und neue Dinge zu können. Zum Beispiel Lesen, Schreiben, Rechnen, den PC nutzen, Wissen um Gesundheit, Geld, Umwelt. Das kann Ihnen im Alltag helfen.

Im Lern-Raum gibt es Laptops, Lernmaterialien und Spiele für selbstständiges oder begleitetes Lernen. Eine Ansprechperson ist vor Ort.

Kommen Sie gerne vorbei. Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich gerne bei:
Christiane Jellonnek, Telefon: 069 212-75698
E-Mail: christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de

Termin: immer Montag, von 11 bis 13 Uhr
und Mittwoch, von 15 bis 17 Uhr.

Ort: VHS Sonnemannstraße, Raum 74

Ohne Anmeldung. Kostenlos.



Lernraum 74.

Filmforum Höchst

Mehr Freude im Kino

Das Filmforum Höchst ist das Kommunale Kino der Volkshochschule Frankfurt am Main.

Dienstags bietet das Filmforum Höchst barrierefreie Versionen der Filme an (soweit verfügbar).

Für Menschen mit Höreinschränkungen sind die Filme Untertitelt. Achten Sie dementsprechend auf die Markierung SDH (Subtitles for the Deaf and Hard of hearing) im Programmflyer oder auf der Website.

Neben diesen Untertiteln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audiotranskription unterstützt. Blinde und sehbehinderte Zuschauer und Zuschauerinnen können die App Greta ebenfalls nutzen. Sie ist kostenlos in Appstores erhältlich.

Die Spur mit der Audiodeskription sollte vorab, möglichst im WLAN, heruntergeladen werden. Man startet die App sobald der Film beginnt, und sie synchronisiert sich mit dem Filmton.

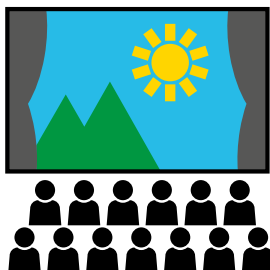
Abonnieren Sie den Newsletter, wenn Sie das Filmprogramm regelmäßig erhalten möchten.

Schreiben Sie dazu eine Mail an:

filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

mit dem Betreff „Newsletter“.

Achtung: Das Kino ist für mobilitätseingeschränkte Menschen nicht barrierefrei zugänglich. Es befindet sich im ersten Stock ohne Aufzug.



Barrierefreiheit

für gehörlose und schwerhörige Menschen

Im Rahmen des Projekts „Kurs auf Inklusion“ können einzelne Kurse mit Gebärdensprachdolmetscher stattfinden.

Auf Anfrage setzen wir Stimmverstärker ein oder bemühen uns um eine Induktionsanlage, um Ihnen eine optimale Teilnahme an unseren Veranstaltungen zu ermöglichen.

Über das Kursangebot beraten wir Sie gerne auch per E-Mail.

für blinde und für sehbehinderte Menschen

Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren. Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch oder telefonisch.

Barrierefreiheit an den Kursorten

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS) bemüht sich um eine möglichst barrierefreie Einrichtung der Lernorte.

Die VHS Frankfurt verfügt über eine Vielzahl mitgenutzter Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Der für die VHS-Zentren geltende Standard ist an diesen Unterrichtsorten nicht immer gewährleistet. Daher sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte informieren Sie uns frühzeitig, welche Hilfe Sie brauchen.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an vhs@frankfurt.de



VHS Sonnemannstraße

Bildungszentrum Ostend (BZO),
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a. M.
Die VHS hat Räume auf 6 Etagen.

Barrierefrei zugänglich über

- Paul-Arnsberg-Platz 5, Eingang Bethmannschule (mit Rampe)
- Martin-Elsässer-Weg, Eingang Volkshochschule (mit Kopfsteinpflaster befestigter Weg, ebenerdiger Zugang)

Orientierungs- und Leitsystem mit taktilen Elementen im EG und 1. OG.

Aufzug

- Ihnen stehen drei Aufzüge zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: in allen Geschossen
- Wickelraum: EG, Behindertentoilette

Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 bis S6, S8 und S9, Tram 11+14, Bus 31:
Haltestelle / Station „Ostendstraße“
(Tram / Bus Station „Ostendstraße“: barrierefrei.
S-Bahn-Station „Ostendstraße“: nicht barrierefrei)
- U6: Station „Ostbahnhof“

Parkmöglichkeiten

- Vor dem Gebäude sind drei Behindertenparkplätze.
- Öffentliche Tiefgarage, Zufahrt Sonnemannstraße (kostenpflichtig).
- Der Aufzug aus der Tiefgarage führt in das EG im BZO (öffentlicher Bereich, Eingang Bethmannschule). Dann durch das Gebäude zu den Aufzügen der VHS.

Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum (NWZ), Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG.
Barrierefrei zugänglich über Haupteingang im EG
(automatische Glas-Schiebetüren).

Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- U1 und U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251:
Haltestelle / Station „Nordwestzentrum“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring
im Untergeschoss des Nordwestzentrums
(kostenpflichtig)

VHS-Zentrum West

Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ),
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG
Barrierefrei zugänglich über BiKuZ-Haupteingang

Aufzug

Ihnen stehen zwei Aufzüge zur Verfügung

Toiletten

Behindertentoilette: EG und 1.OG
Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 und S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53,
54, 55, 58, 59, 68, 253, 804: Haltestelle / Station
„Höchst Bahnhof“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt).
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Unterrichtszentrum

Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a. M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. und 2. OG

Barrierefrei zugänglich über Aufzug im EG im Seiteneingang rechts neben der Treppe.

Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- U6 und U7: Station „Leipziger Straße“

Parkmöglichkeiten

- Vor dem Gebäude sind drei Behindertenparkplätze.
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel



Unterrichtsorte außerhalb der

VHS-Zentren

Auf einem Infoblatt (PDF) haben wir Ihnen alle Unterrichtsorte zusammengestellt. Hier finden Sie neben den Adressen auch zusätzliche Informationen zu Haltestellen und Stationen öffentlicher Verkehrsmittel in der Nähe des jeweiligen Unterrichtsortes und welche Orte barrierefrei zugänglich sind.

Scannen Sie diesen QR-Code für die Informationen auf der Homepage:

<https://vhs.frankfurt.de/barrierefreiheit>



Informieren Sie sich beim RMV

Informationen zum Mobilitätsangebot an den Haltestellen / Stationen erhalten Sie auf der Internetseite des Rhein-Main-Verkehrsbundes (RMV) unter **rmv.de**

Fahrgastbegleitservice der VGF

Informationen zum kostenlosen Fahrgastbegleitservice der VGF finden Sie im Internet unter **vgf-ffm.de**



Begleitperson / Assistenz

Sind Sie auf die Hilfe einer Begleitperson angewiesen, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung. Wir klären dann, ob im Kurs die Anwesenheit der Begleitperson möglich ist. Ist dies der Fall, zahlt die Begleitperson kein Kursentgelt. Schreiben Sie uns eine E-Mail an **vhs@frankfurt.de**

Wir arbeiten mit der AWO-Ehrenamtsagentur zusammen.

Wenn Sie auf der Suche nach einer Begleitperson für Ihre Kursteilnahme sind, nehmen Sie gerne mit uns oder direkt mit der AWO-Ehrenamtsagentur Kontakt auf!

Tel: 069 36 39 63 190

info@awo-ehrenamtsagentur.de

www.awo-ehrenamtsagentur.de



Assistenzhunde

In den VHS-Zentren sind Assistenzhunde, die als medizinisches Hilfsmittel gelten, willkommen.

Allgemeine Informationen

Anmeldung zu Kursen

Sie möchten an einem Kurs oder an einer Veranstaltung teilnehmen? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung!

Nennen Sie uns Namen und Adresse. Wenn möglich, nennen Sie uns bitte auch die Nummer des gewünschten Kurses. Sie finden die Kurs-Nummer im Programmheft oder auf unserer Internetseite in der Kurs-Beschreibung.

So können Sie sich anmelden:

Telefonisch

über unseren Kunden-Service:
069 212 71501



Telefonzeiten:

Montag bis Freitag
von 9:00 bis 20:00 Uhr

Per E-Mail:

vhs@frankfurt.de



Online-Anmeldung:

1. Wählen Sie den Kurs auf unserer Internetseite aus.
2. In der Menü-Leiste finden Sie oben rechts ein Einkaufswagen-Zeichen.



Wenn Sie den Kurs buchen möchten, klicken Sie auf das Einkaufswagen-Zeichen.

Bitte beachten Sie:

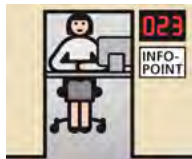
Für eine Online-Buchung brauchen Sie ein Bank-Konto.

Per Brief an:

VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt

**Oder persönlich vor Ort:**

Kundenservice
Anmeldung bei der Information
im Erdgeschoss
VHS Frankfurt
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt

**Die Öffnungszeiten des Kunden-Service
im Bildungszentrum Ostend sind:**

Montag und Mittwoch von 13:00 bis 18:00 Uhr

Dienstag- und Donnerstag-Vormittag von
10:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstag-Nachmittag von 14:00 bis 19:00 Uhr

Achtung:

Geänderte Öffnungszeiten zwischen Weihnachten
und Neujahr!

Sie möchten einen Termin vereinbaren?

Bitte schreiben sie uns eine E-Mail an:

vhs@frankfurt.de



Ermäßigte Preise

Die VHS bietet Ihnen ermäßigte Preise an:

Für alle, die in Frankfurt wohnen:

20 Prozent Ermäßigung für:

- Schüler und Schülerinnen
- Studenten und Studentinnen
- Auszubildende
- Menschen mit einem Schwerbehinderten-Ausweis (mindestens 50 Prozent)
- Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Bundes Freiwilligen-Dienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

Ausnahme:

Sind Sie Jugendleiter oder Jugendleiterin? Oder haben Sie eine Ehrenamts-Karte? Dann bekommen Sie auch 20 Prozent Ermäßigung auf die Kurse. Auch dann, wenn Sie nicht in Frankfurt wohnen.

Für alle, die in Frankfurt wohnen:

50 Prozent Ermäßigung für:

- Frankfurt-Pass-Inhaber
- Menschen, die Sozialhilfe bekommen
- Arbeitslose Menschen

Wenn Sie eine Ermäßigung bekommen:

Dann teilen Sie das der VHS bei Ihrer Kurs-Anmeldung mit! Bitte bringen Sie einen aktuellen Nachweis mit.

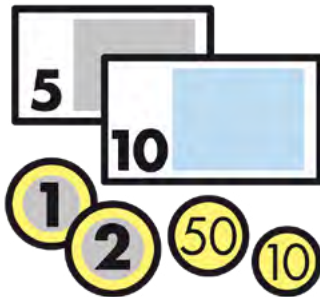
Wichtig:

Eine Ermäßigung nach Kurs-Beginn ist nicht mehr möglich!

Für diese Angebote gibt es keine ermäßigten Preise:

- Studien-Reisen
- Prüfungen
- Material-Kosten oder Zusatz-Kosten für Kurse
- Angebote, bei denen steht: Ohne Ermäßigung

Wenn wir „Kostenlos“ schreiben, dann heißt das: Sie müssen kein Geld bezahlen.



Bezahlung

Wenn Sie mit Bargeld oder mit EC-Karte bezahlen möchten, oder wenn Sie einen Gutschein einlösen wollen:

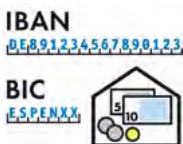
Bitte kommen Sie vor Kurs-Beginn an die Information im Erdgeschoss in der VHS, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt.

Zahlung per Lastschrift:

Wenn Sie sich online zu einem Kurs anmelden, brauchen Sie zur Bezahlung ein Bank-Konto. Von diesem Konto wird der Betrag abgebucht. Nach ihrer Kurs-Anmeldung sendet Ihnen die VHS eine Anmelde-Bestätigung und Rechnung zu.

Lastschrift heißt:

Die VHS bucht den Rechnungs-Betrag von Ihrem Konto ab.



Dazu müssen Sie ein Formular ausfüllen und unterschreiben.

Dieses Formular heißt: SEPA-Lastschrift-Mandat.

Wenn jemand anderes für Sie den Kurs bezahlt:

Bezahlt Ihre Firma oder Ihr Arbeitgeber, eine Behörde oder jemand anderes Ihren Kurs?

Dann braucht die VHS eine Erklärung, dass jemand anderes die Kosten übernimmt.

Die Erklärung über die Kosten-Übernahme kann man per Email oder per Brief an die VHS senden.

E-Mail-Adresse: **vhs@frankfurt.de**

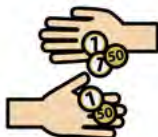
Post-Adresse:

VHS Frankfurt

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

Bitte immer angeben:

- die Kurs-Nummer
- den Namen und
- die Anschrift des Kurs-Interessenten



Stornierung

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie von der VHS eine schriftliche Anmelde-Bestätigung per Post.

Wenn Sie online gebucht haben, erhalten Sie die Anmelde-Bestätigung sofort an Ihre E-Mail Adresse. Sie sind dann fest zum Kurs angemeldet.

Das heißt: Sie müssen den Kurs dann auch bezahlen.

Wenn Sie am Kurs doch nicht teilnehmen können:

Sie können Ihren Kurs kostenlos stornieren.

Bis 10 Tage vor Kurs-Beginn, wenn Sie den Kurs schon bezahlt haben.

Sie bekommen dann von der VHS Ihr Geld zurück.

Aber Achtung:

Wenn Sie sich 9 Tage oder bis einen Tag vor Kurs-Beginn abmelden, entstehen Ihnen Kosten.

Dann müssen sie 30 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

Wenn Sie sich an dem Tag abmelden, an dem der Kurs beginnt:

dann müssen Sie die volle Kurs-Gebühr zahlen.

Hier finden Sie die Regeln dazu:

<https://vhs.frankfurt.de/agb>

Wenn der Kurs nicht stattfinden kann

Manchmal kann ein Kurs aber auch nicht stattfinden.

Zum Beispiel: Wenn sich zu wenig Teilnehmer und Teilnehmerinnen angemeldet haben.

Die VHS muss diesen Kurs dann absagen.

Sie bekommen dann aber Ihr Geld zurück.



Projekt „Kurs auf Inklusion“

Viele Mitarbeitende der VHS Frankfurt am Main arbeiten daran, die VHS inklusiver zu machen. Mit dem Projekt „Weiterentwicklung inklusiver Angebote und Strukturen an der vhs Frankfurt am Main“, gefördert vom Land Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts, gibt es seit 2021 eine koordinierende Stelle. Sie kümmert sich um

- Verbesserung des Zugangs zum Angebot der Volkshochschule
- Angebotsentwicklung
- Vernetzung und Kooperation
- Fortbildung für Mitarbeitende und Kursleitende

Ansprechperson

Susanne Bell, Projektkoordinatorin

Tel: **069 212 30606**

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de



- Sie interessieren sich für unser Kursangebot?
- Sie haben sich angemeldet, möchten sich aber wegen einer Einschränkung vorher noch mit jemand von der VHS besprechen?
- Sie haben Anregungen für Kurse oder Verbesserungen?
- Sie möchten weitere Informationen bekommen?

Kontaktieren Sie uns gerne!

Danke!

Wir danken allen Partnern und Partnerinnen, die mit uns zusammenarbeiten, für die Unterstützung unseres Angebots für Menschen mit und ohne Behinderung.

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025

Alle Menschen sind in der Frankfurter
Volkshochschule willkommen!



Gefördert aus Mitteln
des Landes Hessen
im Rahmen des
Weiterbildungspakts