

*einfach***VHS**

Kurs auf Inklusion



**Angebote für Menschen mit
und ohne Behinderung**

Herbst/Winter 2026/27

Inhalt

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | Die Volkshochschule Frankfurt | 24 | Filmforum Höchst
– Mehr Freude im Kino |
| 4 | Was hat die VHS im Programm? | 25 | Barrierefreiheit |
| 5 | Verhalten | 28 | Allgemeine Informationen |
| 5 | Sport und Bewegung | | |
| 9 | Sport für ältere Menschen
(ab 55 Jahre) | | |
| 12 | Malen und Kunst | | |
| 14 | Englisch | | |
| 15 | Computer | | |
| 20 | Lesen, Schreiben und Rechnen
für Erwachsene | | |
| 24 | Raum 74: Lern-Raum für
Grundbildung | | |



Illustration: © Angelika Ullmann

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

alle Menschen sind in den Kursen der Volkshochschule Frankfurt willkommen!

Bestimmt gibt es einen Kurs, den du interessant findest.

Aber vielleicht bist du nicht sicher, ob der Kurs zu dir passt.

Dann kannst du uns anrufen und fragen.

Bei Fragen zu inklusiven Angeboten erreichst du Renate Rauch unter der Telefon-Nummer 069 212 47982 oder per E-Mail: inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de.

In diesem Info-Heft findest du 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!



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.

Du kannst wählen, worauf du Lust hast und was du interessant findest!

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 du eine Arbeit hast, kannst du an der VHS viele neue Dinge lernen und andere Menschen kennenlernen.

Deshalb sind die meisten Kurse für Erwachsene gedacht.



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 erhältst du an der VHS oder in den Stadtbibliotheken. Online findest du das Programm auf unserer Internet-Seite: **vhs.frankfurt.de**

Verhalten

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Giraffe und Wolf – wie kommen wir zusammen klar?

Du willst wissen, wie gut du mit anderen Menschen klarkommst?

In diesem Kurs lernst du die Giraffe und den Wolf kennen. Die Giraffe und der Wolf wissen, warum Menschen sich manchmal mit anderen verstehen und manchmal nicht. Du findest heraus, weshalb Streit passiert. Und wie Giraffe und Wolf miteinander klarkommen.

Deine Gefühle sind wichtig. Was du siehst und hörst, ist wichtig. Und was du brauchst. Mit diesem Wissen kannst du gut mit anderen sprechen.

Du lernst die Theorie von einem Mann namens Marshall Rosenberg.

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

Bring gerne Freunde, Partner, Eltern oder Geschwister mit.

Kursnummer: 1010-82

Kurs-Leitung: Jutta Büttner

Termin: 28. November 2026

Samstag von 13.30 bis 17 Uhr

Ort: VHS im stadtRAUMfrankfurt

Kostenlos



Sport und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Möchtest du deinen Rücken stärken und beweglicher werden?

In diesem Kurs machst du einfache Übungen für den Rücken. Du übst, stärker zu werden, dich besser zu bewegen und den Körper besser zu spüren.

Wenn du die Übungen regelmäßig machst, können sie den Rücken stärken, die Haltung verbessern, Verspannungen lösen und Schmerzen vorbeugen.

Der Kurs zeigt dir auch einfache Tipps für den Alltag, damit der Rücken geschont wird.

Wichtig: Dieser Kurs ersetzt keine Physiotherapie. Bei akuten Schmerzen sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Kursnummer: 3720-52 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 12 Kurstage

10. September 2026 bis 10. Dezember 2026

Donnerstags von 09.15 bis 10.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 77 (Normalpreis)

Kursnummer: 3720-53 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 12 Kurstage

10. September 2026 bis 10. Dezember 2026

Donnerstags von 10.15 bis 11.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 77 (Normalpreis)



Die eigene Autobiografie über den Tanz ausdrücken

Jeder Mensch hat eine eigene Lebensgeschichte mit Erinnerungen und Gefühlen.

In diesem Kurs erkundest du deine Geschichte mit dem Körper und durch Tanz. Du bewegst dich frei und machst Gefühle und Erlebtes sichtbar – ohne Worte.

Du lernst einfache Grundlagen des kreativen Tanzes. Schritt für Schritt findest du eine persönliche Bewegungssprache, mit der du eigene Erlebnisse ausdrücken kannst.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bring nur die Bereitschaft mit, deinen Körper zu spüren und kreativ zu sein.

Kursnummer: 2207-51

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 23. Januar 2027

Samstag von 11 bis 16 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 47 (Normalpreis)

Der Text & Tanz: Der Ausdruck des Gesprochenen

Freier Tanz zu Worten, Texten, Gedichten und gesprochenem Wort.

Du kannst eigene Texte mitbringen oder vor Ort schreiben. Im Kurs findest du heraus, welche Bewegungen und Gefühle diese Texte in dir auslösen.

Du übst wie Tanz, Stimme und Betonung zusammenwirken. So lernst du, Sprache mit dem Körper wahrzunehmen und auszudrücken.

Der Kurs stärkt deine Körperwahrnehmung und deine Sensibilität für Sprache. Du lernst, Gefühle und Gedanken sichtbar und kreativ zu zeigen.

Kursnummer: 2209-51

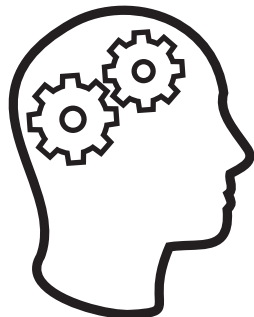
Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 28. November 2026

Samstag von 11 bis 16 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 47 (Normalpreis)



Contemporary Dance

Im Kurs geht es um Bewegung aus einer Idee. Nicht nur um Form.

Zuerst machst du ein einfaches Aufwärmen für die Wirbelsäule. Dann lernst du, wie Führung im Körper aussieht. Du übst, wie man führt und wie man geführt wird. Du probierst verschiedene Führungs-Wege aus.

Anschließend übst du kurze Tanzkombinationen. Die Übungen sind am Boden und im Stand. So entsteht ein fließender Bewegungsablauf. Du verbesserst deine Körperwahrnehmung. Du lernst, mit Atmung und Schwerkraft zu arbeiten. Tanzerfahrung und Grundfitness sind hilfreich. Sie sind aber nicht nötig.

Kursnummer: 2212-54

Kurs-Leitung: Gabrielle Staiger

Termin: 19. September 2026

Samstag von 10 bis 13 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 28 (Normalpreis)

Kursnummer: 2212-55

Kurs-Leitung: Gabrielle Staiger

Termin: 23. Januar 2027

Samstag von 10 bis 13 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 28 (Normalpreis)



Lindy Hop (Swing): Anfänger:innen

Lindy Hop ist ein Gesellschaftstanz aus den späten 1920er Jahren. Er hat Wurzeln im Charleston und Jazz.

Im Lindy Hop steht der Spaß im Vordergrund. Du lernst Grundschriffe und einfache Techniken. Wichtig ist das Improvisieren: Du darfst eigene Bewegungen ausprobieren und mit dem Geübten spielen.

Unabhängig vom Geschlecht (Mann oder Frau) kannst du beide Rollen tanzen (Leader oder Follower).

Dieser Kurs ist für Menschen ohne oder mit sehr wenig Lindy Hop-Erfahrung.

Kursnummer: 2219-50

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termine: Es gibt 5 Kurstage

02. November 2026 bis 30. November 2026

Montags von 17.45 bis 19.15 Uhr

Ort: Bildungszentrum Bockenheim

Kosten: € 56 (Normalpreis)

Kursnummer: 2219-51

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 21. November 2026

Samstag von 14 bis 17 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 23 (Normalpreis)

Kursnummer: 2219-52

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 16. Januar 2027

Samstag von 10 bis 13 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 23 (Normalpreis)

Lindy Hop (Swing): Aufbau

Lindy Hop ist ein Gesellschaftstanz aus den späten 1920er Jahren. Er hat Wurzeln im Charleston und Jazz.

Im Lindy Hop steht der Spaß im Vordergrund. Du übst Grundschrirte und Techniken und darfst frei improvisieren, eigene Bewegungen ausprobieren und mit der Musik spielen.

Unabhängig vom Geschlecht (Frau oder Mann) kannst du die Rolle als Leader oder Follower übernehmen.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits etwas Lindy Hop-Erfahrung haben.

Kursnummer: 2219-53

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 28. November 2026

Samstag von 14 bis 17 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 23 (Normalpreis)

Lindy Hop (Swing): Refresher

Diese freie Lindy-Hop-Trainingsstunde ist für Personen mit Grundkenntnissen bis Fortgeschrittene.

Du kannst hier alleine oder mit Anleitung üben und dich verbessern.

Es gibt Zeit zum Ausprobieren, Üben und Tanzen.

Außerdem besprechen und üben wir bei Bedarf spezielle Figuren und Techniken.

Kursnummer: 2219-55

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 16. Januar 2027

Samstag von 14 bis 17 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 23 (Normalpreis)

Sport für ältere Menschen (ab 55 Jahre)

Karate 55+ ohne Kampfübungen.

Mit sicheren, gelenkschonenden Bewegungen.

Karate kann dir helfen, dich ausgeglichener und entspannter zu fühlen.

In diesem Kurs machst du spezielle Gymnastik und lernst altersgerechte Karate-Übungen. So kannst du die Beweglichkeit deiner Gelenke verbessern, Muskeln erhalten oder aufbauen und dein Gleichgewicht verbessern.

Das Training soll auch deine Konzentration stärken.

Wichtig: Es werden keine Kampfübungen gemacht.

Kursnummer: 7129-51 Nord

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 6 Kurstage

01. September 2026 bis 20. Oktober 2026

Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 45 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-52

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 6 Kurstage

01. September 2026 bis 20. Oktober 2026

Dienstags von 13.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 45 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-53 Nord

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 11 Kurstage

03. November 2026 bis 26. Januar 2027

Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 83 (Normalpreis)

Kursnummer: 7129-54

Kurs-Leitung: Peter Frickhofen

Termine: Es gibt 11 Kurstage

03. November 2026 bis 26. Januar 2027

Dienstags von 13.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 83 (Normalpreis)



Rückenfit und Mobilisation 60+

Beweglich und schmerzfrei bleiben

Möchtest du deinen Rücken stärken und beweglicher bleiben?

In diesem Kurs trainierst du den Rücken mit sanften Übungen. Du machst Übungen zur Beweglichkeit, gezielte Kräftigung und entspannende Dehnungen. So verbesserst du deine Haltung, löst Verspannungen und beugt Beschwerden vor.

Die Übungen sind für Menschen ab 60 angepasst und für alle Fitness-Level geeignet. Sie lassen sich leicht in den Alltag einbauen.

Kursnummer: 7133-52

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 9 Kurstage
08. September 2026 bis 27. Oktober 2026
Dienstags von 10 bis 11 Uhr
Ort: Bildungszentrum Bockenheim;
Kosten: € 52 (Normalpreis)

Kursnummer: 7133-53 Nord

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 9 Kurstage
21. Oktober 2026 bis 16. Dezember 2026
Mittwochs von 10.45 bis 11.45 Uhr
Ort: Begegnungszentrum
Ginnheimer Landstr. 172-174
Kosten: € 58 (Normalpreis)



Kursnummer: 7133-54

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 9 Kurstage
10. November 2026 bis 26. Januar 2027
Dienstags von 10 bis 11Uhr
Ort: Bildungszentrum Bockenheim
Kosten: € 58 (Normalpreis)

Kursnummer: 7133-55 Nord

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 10 Kurstage
13. Januar 2027 bis 17. März 2027
Mittwochs von 10.45 bis 11.45 Uhr
Ort: Begegnungszentrum
Ginnheimer Landstr. 172-174
Kosten: € 64 (Normalpreis)



Gymnastik auf dem Stuhl

Ein sanfter Weg, um deine Muskeln aufzubauen, deine Beweglichkeit zu steigern oder zu erhalten und dich fit zu fühlen.

Mit viel Spaß und Musik werden wir gelenk-schonende 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: 7134-90 Nord

Kurs-Leitung: Pawlik Aivazi

Termine: Es gibt 17 Kurstage
07. September 2026 bis 25. Januar 2027
Montags von 09.45 bis 10.45 Uhr
Ort: Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str. 32
Kosten: € 109 (Normalpreis)

Kursnummer: 7134-91

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 8 Kurstage
08. September 2026 bis 27. Oktober 2026
Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr
Ort: Bildungszentrum Bockenheim
Kosten: € 60 (Normalpreis)

Kursnummer: 7134-92

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 9 Kurstage
10. November 2026 bis 26. Januar 2027
Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr
Ort: Bildungszentrum Bockenheim
Kosten: € 68 (Normalpreis)

Kursnummer: 7134-93 Nord

Kurs-Leitung: Petra Heller

Termine: Es gibt 10 Kurstage
13. Januar 2027 bis 17. März 2027
Mittwochs von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort: Begegnungszentrum
Ginnheimer Landstr. 172-174
Kosten: € 64 (Normalpreis)



Malen und Kunst

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind wichtige Wege, sich künstlerisch auszudrücken.

Im Kurs arbeitest du mit Stilleben. Du übst, erste Eindrücke festzuhalten und daraus Zeichnungen zu machen.

Du lernst, wichtige Dinge zu betonen und Unwichtiges wegzulassen. So übst du, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und freie Flächen im Bild zu lassen.

Außerdem lernst du die Grundlagen der Perspektive. Das hilft dir bei Größenverhältnissen, Raumwirkung und Bildaufbau.

Ein Infoblatt mit den benötigten Materialien kannst du herunterladen.

Kursnummer: 2513-50 Nord

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

05. September 2026 und 06. September 2026

Samstag und Sonntag von 11 bis 16 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Kursnummer: 2513-51

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

16. Januar 2027 und 17. Januar 2027

Samstag und Sonntag von 11 bis 16 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 64 (Normalpreis)



Zeichnen zum Stressabbau

Jede Linie ein Gedanke

Lerne NeuroGraphik kennen. Das ist eine Zeichenmethode, mit der du Gedanken in Formen auf Papier bringst. Dabei kann sich dein Gehirn entspannen.

Du wählst ein Thema, das dich beschäftigt. In klaren Schritten zeichnest du mit einfachen Formen – wie eine Meditation auf dem Blatt. Am Ende entsteht ein Bild.

Zeichnen kannst du auch ohne Vorkenntnisse. Ein Stift reicht. Online siehst du die Anleitung der Kursleitung live und bekommst Tipps zu deinen Bildern.

Bitte mitbringen: A4-Papier, Buntstifte, Spitzer, schwarzer Fineliner (0,4 mm), schwarzer Filzstift (1 mm) und Kugelschreiber.

Kursnummer: 2530-54

Kurs-Leitung: Annika Licht

Termine: Es gibt 6 Kurstage

23. September 2026 bis 28. Oktober 2026

Mittwochs von 18.30 bis 21 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 99 (Normalpreis)



Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf Leinwand umzusetzen ist einfach.

Als Material verwenden wir Bilder aus Zeitschriften, Zeitungen, eigene Fotos oder Fotokopien. Diese klebst du mit Leim auf die Leinwand und fügst so eine neue Bild-Komposition zusammen. Danach übermalst du die Fläche mit Farben und versiegelst das Werk mit Lack. So entstehen bunte und originelle Bilder.

Bitte bringe mit: einen Keilrahmen (maximal 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos oder Fotokopien, bunte Papierschnipsel aus deinem Bestand. Gerne kannst du auch eigene Acrylfarben und Pinsel mitbringen.

Zusatzkosten: Etwa 15 € für zusätzliches Material (bitte im Kurs bezahlen).

Ein Infoblatt mit der Materialliste kannst du unter vhs.frankfurt.de herunterladen. Einfach die Kursnummer eingeben.

Kursnummer: 2530-66

Kurs-Leitung: Kathrin Rölle

Termine: Es gibt 2 Kurstage

28. November 2026 und 29. November 2026

Samstag von 13 bis 18 Uhr

Sonntag von 10 bis 16 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 70 (Normalpreis)



Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. Du lernst die verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Ausspartekunst, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

Grundlagen kompakt

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Du erhältst eine intensive Einführung und wirst dich in diese Technik systematisch erarbeiten.

Ein Infoblatt mit der Materialliste kannst du unter vhs.frankfurt.de herunterladen. Einfach die Kursnummer eingeben.

Kursnummer: 2531-50 Nord

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

12. September 2026 und 13. September 2026

Samstag und Sonntag von 11 bis 16 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Kursnummer: 2531-52

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

31. Oktober 2026 und 01. November 2026

Samstag und Sonntag von 11 bis 16 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Kursnummer: 2531-54 West

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

12. Dezember 2026 und 13. Dezember 2026

Samstag und Sonntag von 11 bis 16 Uhr

Ort: BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 64 (Normalpreis)

Papier schöpfen & Collagen gestalten

Selbst geschöpftes Papier öffnet viele Möglichkeiten für kreative Arbeiten.

In der Papierwerkstatt lernst du, aus Naturfasern und altem Papier neues Papier herzustellen. Beim Schöpfen mischen wir auch Ausschnitte aus Zeitungen dazu. So entstehen neue Bildideen.

Am zweiten Kurstag lernst du, wie man das Papier weiterverarbeitet. Du probierst einfache Falt- und Gestaltungstechniken aus.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

Alle Arbeitsmaterialien und Schürzen werden gestellt. Eigene Papiere zur weiteren Gestaltung kannst du gern mitbringen. Die Papierwerkstatt ist weitgehend barrierearm.

Kursnummer: 2602-50

Kurs-Leitung: Lena Sandel

Termine: Es gibt 2 Kurstage

14. November 2026 und 15. November 2026

Samstag von 10 bis 14 Uhr

Sonntag von 15 bis 16.30 Uhr

Ort: DRK Soziale Manufaktur

Kosten: € 62 (Normalpreis)

Englisch

Easy English – mit Individualbetreuung

Für Teilnehmende mit besonderen Bedürfnissen

Wenn du Englisch für den Alltag oder für eine Reise in deinem eigenen Tempo lernen möchtest, ist dieser Kurs genau richtig für dich.

Wir lernen gemeinsam in einer kleinen Gruppe mit Musik, Spielen und Übungen, ohne Zeitdruck und mit Freude. Der Kurs ist offen für alle, unabhängig von körperlichen oder geistigen Voraussetzungen. Für 4–6 Teilnehmende

Bei Interesse schreibe bitte an:

liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Kursnummer: 4205-02 Nord

Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova

Termine: Es gibt 5 Kurstage

15. August 2026 bis 12. September 2026

Samstags von 11 bis 12.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 100 (Normalpreis)



Computer

Erste Schritte am Computer (intensiv)

Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, E-Mail, Internet

Du hast keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? Du wünschst dir eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? Dann bist du hier richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und Praxis.

Inhalte:

- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordnern
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten
- Einfache Texte mit MS Word gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden
- Hinweise zur Sicherheit im Netz
- Ergonomie am PC-Arbeitsplatz, Tipps zur Datensicherheit und Datenschutz

Kursnummer: 5015-21

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

26. Oktober 2026 bis 30. Oktober 2026

Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 310 (Normalpreis)

Kursnummer: 5015-23 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

11. Januar 2027 bis 15. Januar 2027

Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 310 (Normalpreis)

Fit am PC: Digitale Basiskompetenz für Alltag und Beruf

Windows 11, Explorer, Unterstützung durch KI

Du hast Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und möchtest deine PC-Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs erhältst du eine PC-Einführung und erfährst, wie du KI (Copilot und ChatGPT) als Unterstützung bei der Beantwortung von Fragen rund um den Umgang mit dem Computer einsetzen kannst.

Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- KI-Assistenz bei PC-Fragen: Funktionsweisen von Copilot und ChatGPT, Tipps und Tricks

Kursnummer: 5016-21

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage

05. Dezember 2026 und 12. Dezember 2026

Samstags von 10.30 bis 17.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 130 (Normalpreis)



Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT

Du hast geringe Erfahrungen im Umgang mit dem PC und du möchtest deine PC-Kenntnisse vertiefen? Hier erhältst du eine Einführung und wirst mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

Inhalte:

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

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

Kursnummer: 5017-21 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

23. November 2026 bis 27. November 2026

Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 310 (Normalpreis)

Kursnummer: 5017-23

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

18. Januar 2027 bis 22. Januar 2027

Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 310 (Normalpreis)

Windows 11 für Umsteiger:innen

Du hast Windows 11 auf deinen PC oder Laptop und möchtest damit sicher arbeiten?

Dieser Kurs ist für Personen, die schon Grundkenntnisse von älteren Windows-Versionen (z. B. Windows 10 oder 8) haben und in kompakter Form die Neuerungen von Windows 11 kennenlernen wollen.

Wir zeigen vor allem, was sich gegenüber früheren Versionen geändert hat. Grundlagen wie „Wie starte ich den Computer?“ werden nicht mehr erklärt.

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
- Tablet-Modus
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!

Kursnummer: 5018-24

Kurs-Leitung: Udo Stolzenhain

Termin: 19. September 2026

Samstag von 9.30 bis 16.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 65 (Normalpreis)

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit Windows Explorer

Möchtest du das Daten-Chaos auf deinem Computer oder Laptop ordnen – oder lernen, wie es gar nicht erst entsteht?

In diesem Kurs lernst du, wie du Ordner anlegst, Dateien sortierst und wiederfindest. So schaffst du eine klare Struktur, in der du dich zurechtfindest.

Als Programm benutzen wir den Windows Explorer.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Kurs „Erste Schritte am PC“ oder vergleichbare Kenntnisse

Kursnummer: 5019-21 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 19. Oktober 2026

Montag von 18 bis 21.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 35 (Normalpreis)

Kursnummer: 5019-22

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 28. Dezember 2026

Montag von 18 bis 21.15 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 35 (Normalpreis)

Schneller tippen am PC

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

Lerne das 10-Fingersystem: schneller und fehlerfrei tippen.

Du merkst dir die Tasten mit einer Lernmethode, die Hände, Farben und Symbole verbindet. So fällt das Lernen leichter und macht Spaß.

Im Kurs nutzen wir eine Online-Lernplattform. Die kannst du danach weiterverwenden.

Je öfter du übst, desto schneller wirst du. Wir empfehlen etwa 60 Minuten Übung pro Woche (z. B. 10 Minuten täglich).

Hinweis: Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorerfahrung mit der 10-Finger-Schreibtechnik.

Kursnummer: 5020-21

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 3 Kurstage

03. Januar 2027 bis 17. Januar 2027

Sonntags von 18 bis 21.15 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 78 (Normalpreis)



Datenverwaltung und -sicherung

Zwischen verschiedenen Geräten

Liegen deine Fotos, deine Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud? Fällt es dir schwer, den Überblick über deine Dateien zu behalten? Ist der Speicher voll oder hast du ein neues Gerät und möchtest deine Daten vorher sortieren und sichern?

In diesem Kurs bekommst du einen Überblick über praktische Software- und Hardware-Lösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien. Du lernst auch, wie du Dateien auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer) synchronisieren kannst.

Ein wichtiger Punkt ist der Datenschutz: Wir besprechen Risiken, zum Beispiel beim Ablegen von Kontakten oder anderen persönlichen Daten bei Cloud-Anbietern und Online-Portalen.

Voraussetzung: Du hast Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet.

Kursnummer: 5036-22

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termin: 20. November 2026

Freitag von 18 bis 20.30 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 26 (Normalpreis)



Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

Du bist immer wieder mit Fehlermeldungen deines Computers konfrontiert, würdest diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernst du, Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

- „Mein Computer geht nicht!“ – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

Kursnummer: 5037-22

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termine: Es gibt 2 Kurstage

27. November 2026 und 01. Dezember 2026

Dienstag und Freitag von 18 bis 21.15 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 65 (Normalpreis)

KI im Alltag: Dein smarter Helfer für Job & Freizeit

KI im Beruf und privat gezielt einsetzen

- KI verstehen: Was kann sie – und was (noch) nicht?
- Die richtigen Tools: Welche KI passt zu welcher Aufgabe?
- Praktische Anwendungen: E-Mails, Reiseplanung, Bildideen, Textzusammenfassungen
- Kostenüberblick: Gratis-Optionen vs. Bezahlmodelle
- Richtig fragen (Prompting): Befehle, die zu präzisen Ergebnissen führen
- Chancen & Grenzen: Datenschutz, Ethik, Zuverlässigkeit einschätzen
- Praxis pur: Ausprobieren, Feedback, Tipps für den Alltag

Zielgruppe: Alle, die den digitalen Anschluss halten wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursnummer: 5040-22

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termin: 13. Oktober 2026

Dienstag von 18 bis 21.15 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 35 (Normalpreis)

Digital dabei sein

Mit dem Smartphone & Tablet selbstbestimmt im Netz

Digitale Teilhabe ist ein Recht. Viele Menschen fühlen sich ausgeschlossen, wenn ihnen Geräte oder Wissen fehlen. In diesem Kurs stärkst du deine digitale Selbstbestimmung. Du lernst, dein Smartphone sicher zu benutzen, Kontakte zu pflegen, Informationen zu finden und wichtige Online-Dienste zu nutzen. Wir schaffen einen offenen Raum zum Ausprobieren, Fragen stellen. Der Kurs richtet sich an Menschen mit wenig digitaler Erfahrung oder bisherigen Barrieren, die das ändern möchten.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (Android oder iOS/iPadOS), Ladekabel

In Kooperation mit dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA).

Kursnummer: 5082-20

Kurs-Leitung: Helmut Hahn

Termine: Es gibt 2 Kurstage

21. November 2026 und 28. November 2026

Samstags von 9.30 bis 12.45 Uhr

Ort: VHS im stadtRAUMfrankfurt

Kostenlos



Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de hilft dir, Lesen und Schreiben in deinem eigenen Tempo zu lernen und zu üben. Zuerst zeigen wir dir, wie der Computer funktioniert. Danach arbeitest du selbstständig im Lernportal und mit Schreibprogrammen, genau nach deinem Bedarf. Ein:e Lernberater:in unterstützt dich dabei.

Kursnummer: 6005-65

Kurs-Leitung: N.N.

Termine: Es gibt 24 Kurstage

14. September 2026 bis 20. Januar 2027

Montags und mittwochs von 17.15 bis 19.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 120 (Normalpreis)

LEA Leseklubs: Lesen in Einfacher Sprache

LEA Leseklub® (Nordwestzentrum)

Du hast 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 du lesen kannst. Alle können mitmachen. Auch wenn du erst Deutsch lernst. Du kannst vorlesen oder einfach nur zuhören. Danach sprechen wir über die Geschichten – was haben wir verstanden? Was gefällt uns? Was denken wir?

Du musst nichts bezahlen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH.

Kursnummer: 6099-10 Nord

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH

Termine: Es gibt 20 Kurstage

13. August 2026 bis 28. Januar 2027

Donnerstags von 17 bis 18Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos

LEA Leseklub® (Online)

Wir treffen uns in einem Online-Raum und nicht in einem Raum in der VHS. Der Online-Raum ist in der App Zoom. In dem Raum sehen wir uns durch die Kamera und hören uns über das Mikrofon. Wie in einem Videochat. Die Texte bekommst du vorher per E-Mail.

Du brauchst: ein Handy (oder Tablet, Laptop, Computer mit Kamera), Internet und vielleicht auch etwas Hilfe.

Du musst nichts bezahlen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH.

Kursnummer: 6099-20

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH

Termine: Es gibt 8 Kurstage

21. Oktober 2026 bis 09. Dezember 2026

Mittwochs von 17 bis 18 Uhr

Ort: Online

Kostenlos

Lesetreff

Lesetreff im Ostend

Wir treffen uns, um gemeinsam Geschichten in Einfacher Sprache zu lesen. Du kannst mitlesen, selbst vorlesen oder einfach zuhören – ganz wie du möchtest.

Nach dem Lesen sprechen wir locker über die Geschichten. Wir überlegen zusammen, was passiert ist, welche Stellen uns gefallen haben und was wir spannend oder interessant finden.

Voraussetzung: Du sprichst Deutsch mindestens auf A2-Niveau.

Kursnummer: 6099-21

Kurs-Leitung: Ehrenamt-Team

Termine: Es gibt 12 Kurstage

25. August 2026 bis 24. November 2026

Dienstags von 17 bis 18.30 Uhr

Ort: Sonnemannstraße

Kostenlos

ABC
defg



Sprachcafé im NWZ und BiKuZ

Offene Treffs für alle, die Deutsch sprechen und andere Menschen kennenlernen möchten. Gemeinsam wird geredet, zugehört und das gesprochene Deutsch geübt.

Mit ehrenamtlicher Unterstützung werden Gespräche über Alltagsthemen geführt.

Für die Teilnahme am Sprachcafé sollten mündliche Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2/B1 vorhanden sein.

Einfach vorbeikommen, mitreden und mitmachen.

Kursnummer: 6099-30 Nord

Kurs-Leitung: Ehrenamt Team

Termine: Es gibt 20 Kurstage
12. August 2026 bis 27. Januar 2027
Mittwochs von 11.30 bis 13 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos

Kursnummer: 6099-31 Nord

Kurs-Leitung: Ehrenamt Team

Termine: Es gibt 20 Kurstage
12. August 2026 bis 27. Januar 2027
Mittwochs von 13.15 bis 14.45 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kostenlos

Kursnummer: 6099-32 West

Kurs-Leitung: Ehrenamt Team

Termine: Es gibt 12 Kurstage
10. August 2026 bis 23. November 2026
Montags von 16 bis 17.30 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kostenlos

Lesen und Schreiben

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Du lernst die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bildest du Silben und einfache Wörter, die du liest und schreibst. Die Themen sind aus deiner Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

Anmeldung: Lebenshilfe Ambulante Dienstleistungen GmbH, Tel. 069 174 892 829

Kursnummer: 6099-53

Kurs-Leitung: Monika Uhe-Woldt

Termine: Es gibt 12 Kurstage
11. September 2026 bis 18. Dezember 2026
Freitags von 15 bis 16.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos

Kursnummer: 6099-54

Kurs-Leitung: Ingrid Rygulla; Monika Uhe-Woldt

Termine: Es gibt 12 Kurstage
11. September 2026 bis 18. Dezember 2026
Freitags von 16.30 bis 18 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kostenlos



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 Ambulante Dienstleistungen GmbH, Tel. 069 174 892 829

Kursnummer: 6099-55 Nord

Kurs-Leitung: Dennis Bruns

Termine: Es gibt 4 Kurstage
26. September 2026 bis 07. November 2026
Samstags von 10 bis 14.30 Uhr

Ort: Gut Hausen (Lebenshilfe)

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 dich unterstützen, mehr zu lernen und neue Dinge zu können. Zum Beispiel Lesen, Schreiben, Rechnen, den Computer nutzen, Wissen um Gesundheit, Geld, Umwelt. Das kann dir im Alltag helfen.

Im Lern-Raum gibt es Laptops, Lernmaterialien und Spiele. Eine Ansprechperson ist vor Ort. Komm gerne vorbei.

Bei Fragen oder Anregungen melde dich 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 13

Ohne Anmeldung. Kostenlos.



Lernraum 74.
© Volkshochschule Frankfurt am Main

Filmforum Höchst

Mehr Freude im Kino

Das Filmforum Höchst ist das Kommunale Kino der Volkshochschule Frankfurt am Main. Soweit verfügbar, bietet das Filmforum Höchst an Dienstagen bei Filmen mit der Originalsprache Deutsch diese mit Untertiteln an. Achte 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 Audio-description sollte vorab, möglichst im WLAN, heruntergeladen werden. Man startet die App, sobald der Film beginnt, und sie synchronisiert sich mit dem Filmton.

Abonniere den Newsletter, wenn du das Filmprogramm regelmäßig erhalten möchtest. Schreibe 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

Einzelne Kurse können mit Gebärdensprachdolmetscher stattfinden.

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

Benötigst du Dolmetschung in Deutsche Gebärdensprache? Bitte kontaktiere uns bei Interesse an einem Kurs möglichst frühzeitig, damit wir prüfen können, wie wir dies realisieren können.

Barrierefreiheit an den Kursorten

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS) bemüht sich um eine möglichst barrierefreie Einrichtung der Lernorte. Neben den VHS-Zentren nutzt die VHS viele weitere Unterrichts-orte. Für diese ist der Standard der Zentren nicht immer gewährleistet. Kontaktiere uns daher gerne bei Fragen zu Barrierefreiheit.

Bei Fragen erreichst du Renate Rauch unter der Telefon-Nummer 069 212-47982 oder per E-Mail inklusion.vhs@stadt-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

Dir stehen drei Aufzüge zur Verfügung.

Toiletten

- barrierefreie Toiletten: 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 dir – 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

Dir steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- barrierefreie Toilette: 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 Höchst

Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ),
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG. Barriere-
frei zugänglich über den BiKuZ-Haupteingang.

Aufzug

Dir stehen zwei Aufzüge zur Verfügung.

Toiletten

Barrierefreie Toiletten: EG und 1.OG

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 dir – wenn möglich – die Nutzung
öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Zentrum Bockenheim

Gräfstraße 97, 60487 Frankfurt a. M.
Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG,
barrierefrei zugänglich über den Seiteneingang
rechts neben dem Gebäude (mit Rampe).

Aufzug

Dir steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toilette

- barrierefreie Toilette: 2. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

U4, U6 und U7; Bus M32, M36 und 50;
Tram 16 Station „Bockenheimer Warte“

Parkmöglichkeiten

Gegenüber in der Tiefgarage bei REWE
(gebührenpflichtig)



Unterrichtsorte außerhalb der VHS-Zentren

Auf einem Infoblatt (PDF) sind alle Unterrichts-
orte mit Adressen, Information zu Barriere-
freiheit und zu Haltestellen in der Nähe
zusammengestellt.

vhs.frankfurt.de/barrierefreiheit



Informiere dich beim RMV

Informationen zum Mobilitätsangebot an den
Haltestellen / Stationen erhältst du auf der
Internetseite des Rhein-Main-Verkehrsbundes
(RMV) unter [rmv.de](https://www.rmv.de)

Fahrgastbegleitservice der VGF

Informationen zum kostenlosen Fahrgast-
begleitservice der VGF findest du im Internet
unter vgf-ffm.de

Begleitperson / Assistenz

Bist du auf die Hilfe einer Begleitperson
angewiesen, informiere 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. Schreib uns eine E-Mail an
vhs@frankfurt.de

Wir arbeiten mit der AWO-Ehrenamtsagentur
zusammen. Wenn du auf der Suche nach einer
Begleitperson für deine Kursteilnahme bist,
nimm 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

Du möchtest an einem Kurs oder an einer Veranstaltung teilnehmen? Dann freuen wir uns auf deine Anmeldung! Nenne uns Namen und Adresse. Wenn möglich, nenne uns bitte auch die Nummer des gewünschten Kurses. Du findest die Kurs-Nummer im Programmheft oder auf unserer Internetseite in der Kurs-Beschreibung.

So kannst du dich anmelden:

Telefonisch
über unseren Kunden-Service:
069 212-71501



Telefonzeiten
Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr

Per E-Mail
vhs@frankfurt.de



Online-Anmeldung
1. Wähle den Kurs auf unserer Internetseite aus.
2. In der Menü-Leiste findest du oben rechts ein Einkaufswagen-Zeichen.



Wenn du den Kurs buchen möchtest, klicke auf das Einkaufswagen-Zeichen.

Bitte beachte:
Für eine Online-Buchung brauchst du ein Bank-Konto.

Per Brief
VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt



Persönlich vor Ort
Kundenservice
Anmeldung bei der Information
im Erdgeschoss



VHS Frankfurt
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt

Die Öffnungszeiten des Kunden-Service in der VHS Sonnemannstraße sind:

Montag und Mittwoch von 13 bis 18 Uhr
Dienstag- und Donnerstag-Vormittag von 10 bis 13 Uhr
Donnerstag-Nachmittag von 14 bis 16 Uhr

Achtung: Zwischen Weihnachten und Neujahr hat die VHS geschlossen.

Du möchtest einen Termin vereinbaren?
Bitte schreibe uns eine E-Mail an:
vhs@frankfurt.de



Foto: Peter Jülich © Volkshochschule Frankfurt am Main

Ermäßigte Preise

Die VHS bietet dir 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:

Bist du Jugendleiter oder Jugendleiterin?
Oder hast du eine Ehrenamts-Karte?
Dann bekommst du 20 Prozent Ermäßigung auf die Kurse. Auch dann, wenn du nicht in Frankfurt wohnst.

Für alle, die in Frankfurt wohnen: 50 Prozent Ermäßigung für

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

Wenn du eine Anspruch auf Ermäßigung hast:

Dann teile das bitte bei deiner Kurs-Anmeldung mit! Bitte bringe einen aktuellen Nachweis mit.

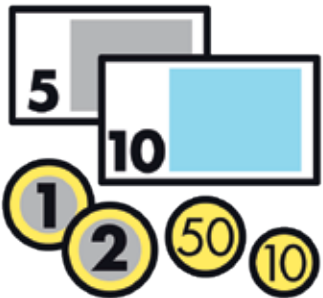
Wichtig:

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: Du musst kein Geld bezahlen.



Bezahlung

Wenn du mit Bargeld oder mit EC-Karte bezahlen möchtest, oder wenn du einen Gutschein einlösen wilt:

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

Zahlung per Lastschrift:

Wenn du dich online zu einem Kurs anmelden willst, brauchst du zur Bezahlung ein Bank-Konto. Von diesem Konto wird der Betrag abgebucht. Nach deiner Kurs-Anmeldung sendet dir die VHS Anmelde-Bestätigung und Rechnung zu.

Lastschrift heißt:

Die VHS bucht den Rechnungsbetrag von deinem Konto ab. Dazu musst du ein Formular ausfüllen und unterschreiben. Dieses Formular heißt: SEPA-Lastschrift-Mandat.



Bezahlt deine Firma oder dein Arbeitgeber, eine Behörde oder jemand anderes deinen Kurs?

Dann braucht die VHS eine Erklärung, dass jemand anderes die Kosten übernimmt. Die Erklärung über die Kosten-Übernahme kann man per E-Mail oder per Brief an die VHS senden.

E-Mail-Adresse: vhs@frankfurt.de



Post-Adresse:

VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt

Bitte immer angeben:

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

Stornierung

Wenn du online gebucht hast, erhältst du die Anmelde-Bestätigung sofort an deine E-Mail-Adresse, sonst per Post. Du bist dann fest zum Kurs angemeldet. Das heißt: Du musst den Kurs dann auch bezahlen.

Wenn du am Kurs doch nicht teilnehmen kannst:

Du kannst Deinen Kurs kostenlos stornieren. Bis 10 Tage vor Kurs-Beginn, wenn du den Kurs schon bezahlt hast.

Du bekommst dann von der VHS dein Geld zurück.

Achtung:

Wenn du dich 9 Tage oder bis einen Tag vor Kurs-Beginn abmeldest, entstehen dir Kosten. Dann musst du 30 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

Wenn du dich an dem Tag abmeldest, an dem der Kurs beginnt, musst du die volle Kurs-Gebühr zahlen.

Hier findest du die Regeln dazu:
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.

Du bekommst dann aber dein Geld zurück.



Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt a.M.
Telefon 069 212-71501
E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de

Verantwortlich

Danijel Dejanović, Direktor

Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens und Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main. Registriert beim Amtsgericht Frankfurt am Main HR A 30211.

Konzeption, Layout, Illustrationen

Katharina Schmidt/Kwittiseeds.de,
Frankfurt am Main; Illustrationen Kurse und Infoteil: METACON Symbole© Annette Kitzinger

Satz

Druckerei Zeidler, Mainz-Kastel

Druck

Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

Druckfehler und Irrtum vorbehalten.

Danke!

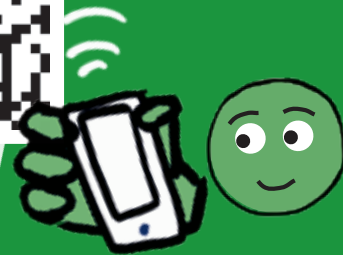
Wir danken allen Partnern und Partnerinnen, die mit uns zusammenarbeiten, für die Unterstützung unseres Angebots für Menschen mit und ohne Behinderung.



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501
E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit
rund 2.700 Kursen und Veranstaltungen
findest du im Internet unter
vhs.frankfurt.de oder in unserem
Gesamtprogramm.

*Alle Kurse
auf einen Blick!*