

NEU

kostenlos

einfachVHS

Herbst/Winter 2026/27

Im Fokus

Warum
Europa für uns
wichtig ist

**2.700
KURSE
UND MEHR**

SCHAU SPIELHAUS

DIE ABENTEUER DES BRAVEN SOLDATEN SCHWEJK

nach Jaroslav Hašek / Bertolt Brecht /
Sergei Okunev

Regie: Jan-Christoph Gockel

Premiere: 11. September 2026

EINES LANGEN TAGES REISE IN DIE NACHT

von Eugene O'Neill

Regie: Max Lindemann

Premiere: 3. Oktober 2026

KLEINER MANN – WAS NUN?

nach Hans Fallada

Regie: Luise Voigt

Premiere: 30. Oktober 2026

KAMMER SPIELE

DER ABEND VOR DEM DANACH [UA]

von Lisa Wentz

Regie: Susanne Frieling

Premiere: 12. September 2026

DAS DEUTSCHLANDHERZ [UA]

Text und Regie: Bonn Park

Premiere: 2. Oktober 2026

ANDERE LEUTE

nach Dorota Masłowska

Regie: Dennis Duszczak

Premiere: 4. Dezember 2026

SPIELZEIT 2026/27

SCHAU
SPIEL
HAUS
FRANK
FURT

DIE KLEINE HEXE

Familienstück für alle ab 5 Jahren

nach Otfried Preußler

Regie: Henner Kallmeyer

Premiere: 22. November 2026

DER PROZESS

nach Franz Kafka

von Johanna Wehner

Regie: Johanna Wehner

Premiere: 16. Januar 2027

EDWARD II

von Christopher Marlowe

Regie: Ran Chai Bar-zvi

Premiere: 13. Februar 2027

BIEDERMANN UND DIE BRANDSTIFTER

Ein Lehrstück ohne Lehre

von Max Frisch

Regie: Sapir Heller

Premiere: 12. März 2027

**JETZT ABOs FÜR DIE
NEUE SPIELZEIT SICHERN.
BEREITS AB 55 €!**
www.schauspielfrankfurt.de

DAS GROSSE HEFT

nach Ágota Kristóf

Regie: Sara Ostertag

Premiere: 15. Januar 2027

DIE HOLLÄNDERINNEN

nach Dorothee Elmiger

Regie: Sebastian Schug

Premiere: 26. Februar 2027

LECKEN 3000

von Lynn T. Musiol

Regie: Marlon Otte

Premiere: 16. April 2027

EIN KIND UNSERER ZEIT

nach Ödön von Horváth

Regie: Barbara Bürk

Premiere: 21. Mai 2027

FORSYTHE / HAUERT

Gastspiel der Dresden Frankfurt

Dance Company

Choreografien: William Forsythe,

Thomas Hauert

Wiederaufnahme: 25. März 2027

FRANKENSTEIN

nach Mary Shelley

von Thomas Melle

Regie: Lilja Rupprecht

Premiere: 17. April 2027

TOD EINES HANDLUNGSREISENDEN

von Arthur Miller

Regie: Adrian Figueroa

Premiere: 22. Mai 2027

JUNGES SCHAUSPIEL

IN NEUES PROJEKT AM BESONDEREN SPIELORT [UA]

Konzept & Regie: Martina Droste,
Anina Engelhardt

Premiere: 7. November 2026

Ort wird noch bekannt gegeben

HEIMLICH, STILL UND LEISE? [UA]

Konzept & Regie: Martina Droste

Premiere: 5. Februar 2027

Kammerspiele

BOCKENHEIMER DEPOT

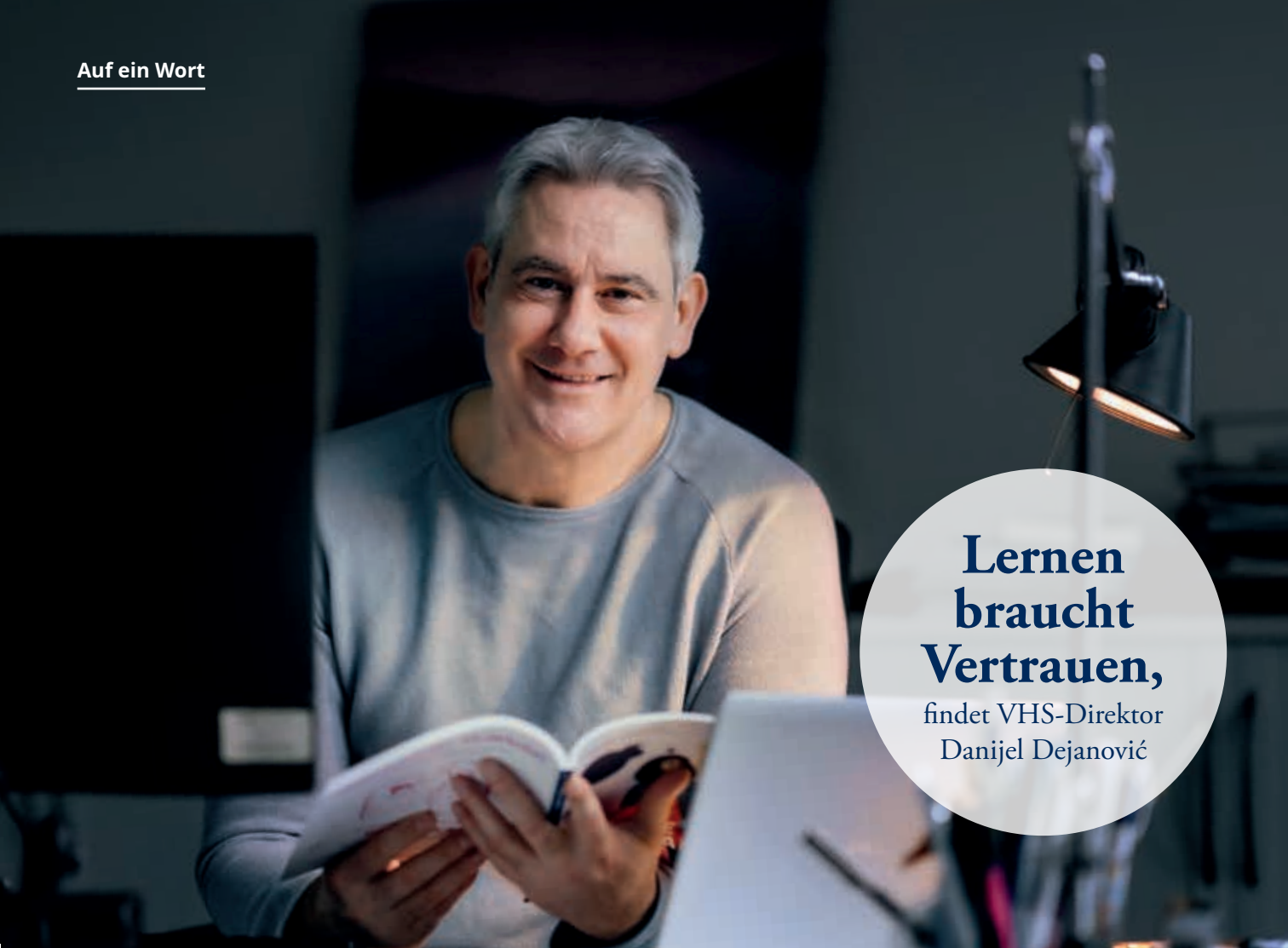
HARD BODIES [AT]

Koproduktion mit dem

Künstler*innenhaus Mousonturm

Künstlerische Leitung: Doris Uhlich

Premiere: 14. Mai 2027



**Lernen
braucht
Vertrauen,**
findet VHS-Direktor
Danijel Dejanović

Foto: Peter Jülich

Wenn ich abends durch die VHS-Zentrale gehe, fällt mein Blick auf volle Räume. Voll mit Menschen, die uns zur Partnerin auf ihrer persönlichen Bildungsreise gemacht haben. Voll mit Menschen, die uns vertrauen.

Denn das braucht es, um jemanden um Unterstützung zu bitten – Vertrauen. Das Gefühl, gesehen zu werden. An der Volkshochschule lernen

wir miteinander – und voneinander. Lehrende, Teilnehmer:innen, Kolleg:innen. Wir sind ein Team. Deshalb möchte ich Ihnen zum Start unseres neuen Programm-Magazins das Du anbieten. In unseren Kursen ist das schon lange üblich.

Also: Wollen wir Du sagen? Ich bin übrigens der Danijel. Wenn du mir etwas mitteilen möchtest, erreichst du unsere VHS unter vhs@frankfurt.de.

Vielleicht hast du ja eine Meinung zu unserem neuen Layout, unserem Schwerpunkt „NEUropa“ – oder zu den Menschen und Geschichten, die dir in diesem Programm-Magazin begegnen.

Wir sehen uns – in der VHS!

Inhalt

Programm

Herbst/Winter 2026/27



**Gesellschaft,
Politik,
Psychologie**
Seite 28



**Frankfurt,
Region,
Umwelt**
Seite 46



**Kunst, Kultur,
Kreativität**
Seite 54



Gesundheit
Seite 76

3 Auf ein Wort

6 Im Fokus

Europas Zukunft: Joschka Fischer
im Gespräch
Europa ist für mich...

10 Entdecken

Der Himmel über Höchst
Neustart in Bockenheim

16 Verstehen

Die Schlaumacher
Der Traumfänger

20 Machen

In der Weihnachtsbäckerei
SelfWie?

24 Fühlen

Der Tod als Teil des Lebens

26 Zahlen bitte!

Deine VHS in Zahlen 2025

28 Kursprogramm

45 Jüdische Volkshochschule

158 Bildungsurlaub



6 Wie geht es weiter mit Europa, Herr Fischer?

Der ehemalige Vizekanzler und Außenminister spricht am 9.11. bei der VHS im Stadthaus über neue Herausforderungen für unseren alten Kontinent



24 Den Tod enttabuisieren

Sarah Wagler und Ute Weiß über
ihre Teilnahme am Letzte Hilfe-Kurs
der VHS



14 Mittendrin

Lerne unseren neuen Standort in
Bockenheim kennen



**Deutsch als
Fremdsprache**
Seite 94



Sprachen
Seite 100



**Beruf,
Karriere,
Computer,
Internet**
Seite 128



Grundbildung
Seite 156



Infos zur Anmeldung:



Seite 164
oder QR-Code
scannen



10 Großes Kino

Zu Besuch bei Sabine Imhof
im Filmforum Höchst



18 Hassan Annouri

träumt nicht nur von einem
besseren Frankfurt

16 Kreativ-Schmiede

Wie TUMO Frankfurt das
Lernen revolutioniert

Caroline Lotz und Manuel
Noe sind die Köpfe hinter
dem innovativen TUMO-
Zentrum für Jugendliche



164 Deine VHS auf einen Blick

166 Das Kleingedruckte

- 166 Leitbild
- 168 Unterrichtsorte
- 169 Zu Gast in den Schulen
- 170 Mitarbeiter:innen und Zuständig-
keiten
- 173 Betriebssatzung
- 175 Rahmenentgeltordnung
- 176 Allgemeine Geschäftsbedingun-
gen (AGB)
- 178 Datenschutzbestimmungen
- 179 Impressum
- 181 Anmeldeformular

Du brennst für dein Thema
und möchtest dein Wissen
nicht für dich behalten?
Dann **werde Kursleiter:in** an
der Frankfurter VHS!
Schreib uns: vhs@frankfurt.de

Im Fokus

NEU EUROPA

EUROPA BEWEGEN, GESTALTEN, LEBEN

**Europa in der Krise!
Dabei kommt es doch jetzt
auf Europa an. Zeit für neue
Perspektiven: Gemeinsam mit
dir wollen wir das Projekt Europa
weiterdenken – bist du dabei?**



Europas Zukunft: Joschka Fischer im Gespräch

Montag, 9. November 2026, 19 Uhr
Stadthaus am Markt (Markt 1), Eintritt frei

In seine Amtszeit fielen der erste Auslandseinsatz der Bundeswehr, der 11. September und das Nein zum Irakkrieg. Joschka Fischer kennt sich aus mit Krisen – und dem Mut, sie zu überwinden.

Quo vadis, Europa? Am 9. November stellt sich der ehemalige Außenminister im Stadthaus den Fragen von Prof. Dr. Nicole Deitelhoff. Die Leiterin des Peace Research Institut Frankfurt (PRIF) ist eine der renommiertesten Friedensforscherinnen Deutschlands.

Mit Joschka Fischer spricht sie über Europas Rolle in der Welt, den Perspektiven gemeinsamer Außen- und Sicherheitspolitik sowie die Herausforderungen für Demokratie und Zusammenhalt innerhalb der EU.

Nutze die Gelegenheit, zwei prägende Stimmen der europäischen Politik- und Forschungslandschaft im direkten Dialog zu erleben.

Melde dich gleich an – über den QR-Code oder über vhs.frankfurt.de unter Eingabe der Kursnummer 0730-56.

In Kooperation mit dem PRIF.

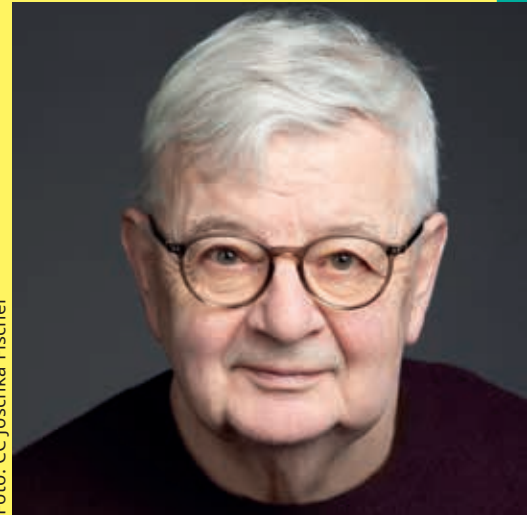


Foto: CC Joschka Fischer

Der ehemalige Bundesaußenminister Joschka Fischer



Mehr NEUropa? Unsere Schwerpunktkurse
erkennst du am Zusatz „Fokus“

Fokus

Europäische Sprachentage

Vom 21. bis 27. September dreht sich bei uns alles um die Vielfalt von Europas Sprachen. Dich erwarten 15 Veranstaltungen.

Mehr Infos im Bereich Sprachen auf Seite 102.

Fokus Frankfurt – Europäische

Eine Stadtführung zur Geschichte und Zukunft Europas in Frankfurt. Entdecke die Europastadt Frankfurt!

0200-53 Simone Rodriguez Stöhr
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
Treffpunkt: Eiserner Steg, Mainkai
(Richtung Römer); € 13

Fokus

Unlock Europe – Escape Game

**Frieden und Sicherheit in Europa.
Für junge Menschen ab 15 Jahren**

Es geht um die Zukunft Europas – und du sitzt am Verhandlungstisch. Das Game verknüpft spannende Rätsel mit der Vermittlung von Wissen und Kompetenzen für ein demokratisches und friedliches Miteinander.

0730-52

Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **22. Okt., 1x**
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Learning without Boundaries

“ Ich kümmere mich um das Programm Erasmus+. Es geht um Austausch und Begegnung, auch mit Frankfurts Partnerstädten. Dank EU-Hilfe können wir das allen möglich machen – unabhängig vom Geldbeutel. Für dieses Engagement sind wir 2025 mit dem Rita-Süssmuth-Preis ausgezeichnet worden.

Tuğba Yılmaz
Team Internationales, 35

Europa ist für mich...

Europa ist bunt. So wie die VHS Frankfurt, an der Menschen aus mehr als 20 Nationen arbeiten. Wir haben mit fünf VHS-Mitarbeitenden darüber gesprochen, was Europa für sie ganz persönlich bedeutet.

Fotos: Peter Jülich



Der rote Faden

„Ich organisiere für die VHS die Demokratiewerkstätten sowie internationale Projekte. Bei beidem geht es letzten Endes um europäische Werte. Mitbestimmung, Meinungsfreiheit und Respekt müssen immer wieder gelernt und neu ausgehandelt werden. Europa ist der rote Faden, der sich durch meine Arbeit zieht.“

Jana Freudenberger
Demokratiewerkstätten und Internationales, 36



Zusammenhalt

„Ich bin in Mailand geboren, lebe aber schon lange in Deutschland. Das wäre früher so nicht möglich gewesen. Europa ist keine Selbstverständlichkeit. Dass ich an der VHS mit Menschen aus allen Teilen der Welt zusammenarbeiten darf, ist ein Geschenk.“

Ambrogio Bossi
Fachbereich Sprachen, 58

An der Volkshochschule wird Europa nicht nur gelehrt, sondern gelebt.

Denn Europa, das sind wir alle – eine Idee, die gemeinsam Wirklichkeit wird.

Grenzenlos gut

„Europa ist eine große Gemeinschaft – und ich bin ein Teil davon. Grenzzäune braucht es weder im Kopf noch in der Landschaft. Und wenn der Pass dann noch in der Tasche bleiben kann, umso besser.“

Konrad Bartossek
Medieninformatiker, 53



Irland im Herzen

„2024 habe ich unseren ersten Bildungsurlaub in Irland organisiert. Ich selbst war auch schon dabei – und habe erlebt, wie viel Verständnis durch gemeinsames Lernen, Alltag und Austausch entstehen kann.“

Dr. Liliya Karpynska
Fachbereich Sprachen, 46

DER HIMMEL ÜBER HÖCHST

Mit Wim Wenders fing alles an. Bis heute ist „Der Himmel über Berlin“ einer der Lieblingsfilme von Sabine Imhof. *einfach*VHS-Redakteur Olaf Schiel traf die Leiterin des Filmforums Höchst zum Gespräch.

Fotos: Ben Kilb



Eine Frau sitzt rot: Unser Fotograf Ben Kilb hat Sabine Imhof im Saal des Filmforums Höchst in Szene gesetzt. Seit 2021 leitet die 53-jährige Filmwissenschaftlerin das kleine Kino in der Emmerich-Josef-Straße – mit einem Programm für Cineasten und alle, die es werden wollen



25 Stufen, und dann haben die im Filmforum Höchst nicht mal Popcorn. Geht ja gut los. Mein Blick streift durch den Vorraum. An den Wänden Filmklassiker. Davor arrangierte Kinosessel, wie ich aus den frühen 1970ern, quietschbunt-orange-irgendwas.

„Schön, dass ihr hier seid“, begrüßt Sabine Imhof Content Creatorin Lan Anh Nguyen, Fotograf Ben Kilb und mich. „Unser ‚Fernseher‘ ist ein bisschen größer“, sagt sie auf dem Weg zum Kinosaal. „Und das Programm ist besser.“

FILME SIND DER STAR

Das mit dem besseren Programm hat Sabine Imhof sogar schriftlich. Den Hessischen Filmpreis erhielt das Filmforum Höchst seit der Einführung 1989 jedes Jahr. Zusammen mit anderen Auszeichnungen schmücken sie eine Vitrine in ihrem Büro. Kein Platz im Foyer?

„Hier sind die Filme der Star“, sagt die 53-Jährige. Über Wochen feilte ihr Team an den Reihen und Festivals, für die sich das Filmforum einen Namen gemacht hat. „Vor 30 Jahren war ‚Cuba im Film‘ unser erstes Festival“, sagt Imhof. „Danach kam ‚Africa Alive‘.“ Die nächste Ausgabe stehe Anfang 2027 an. „Afrikanisches Kino wird unterschätzt. Das ist eine ganz eigene Bildsprache.“

„Einmal Kino, bitte“: Im Filmforum Höchst kommen die Eintrittskarten noch von der Banderole. Jeder Preisstufe ist eine Farbe zugeordnet. Die ermäßigte Karte ist orange



Vintage Vibes: Im Vorführraum gesellen sich klassische 35 mm und 16 mm-Projektoren zur digitalen Technik. Damit bei älteren Filmen auch Zelluloid-Feeling aufkommt

„Ganz ehrlich, Sabine“, platzt es aus mir heraus. „Im Kino will ich unterhalten werden. Erleuchtung brauch ich nicht. Lichtschwerter schon.“ Der Lichtschwert-Spruch ist ein Rohrkrepieler.

„Ach Olaf,“ sagt Sabine Imhof fast mitleidig. „Wann warst du eigentlich zum letzten Mal in einem Programmokino?“

„Nächsten Samstag schon was vor?“ Sabine Imhof zieht ein Programmheft aus der Tasche. „Unsere Filme machen was mit dir. Du siehst die Welt mit anderen Augen.“

„Versprochen?“
„Versprochen.“

Ich öffne meine Kalender-App. 18 Uhr würde passen. Manchmal sind eben die kleinen Filme großes Kino – auch ohne Popcorn.

BILDER, DIE BEWEGEN

Mit leuchtenden Augen erzählt sie von den Filmen, die sie inspirieren. Céline Sciammas „Porträt einer jungen Frau in Flammen“ zählt dazu („ein einzigartiger weiblicher Blick“), aber auch Wim Wenders „Der Himmel über Berlin“. Für sie ein poetisches Meisterwerk: „Zur Eröffnung 1975 lief ‚Alice in den Städten‘, ein frühes Roadmovie von ihm.“

Volles Programm: Filmforum-Leiterin Sabine Imhof im Gespräch mit einfachVHS-Redakteur Olaf Schiel (52)



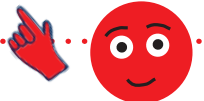
DAS FILMFORUM HÖCHST

Das Filmforum Höchst gehört zum kulturellen Bildungsangebot der Volkshochschule Frankfurt.

1975 nahm das kommunale Stadtteilkino seinen Betrieb auf. Das Programm wird monatlich konzipiert und setzt sich aus Themenwochen zusammen, die Arthouse-Produktionen mit Repertoire-Filmen kombinieren. Weitere Schwerpunkte sind Dokumentar- und Kinderfilme.

Eintritt: 8 € (ermäßigt 6 €, Frankfurt-Pass 4 €), Kindervorstellung 4 €

filmforum-hoechst.com



Neustart in Bockenheim

Tschüss Leipziger Straße. Hallo Bockenheimer Warte! Draußen rauscht die Stadt, drinnen wirbeln die Ideen: **Ab September 2026** starten wir mit 250 Kursen im neuen VHS-Zentrum Bockenheim.

Junge VHS: spielerisch und verständlich

NEU

Unsere Angebote für 6- bis 18-Jährige sind lehrreich, machen Spaß und fördern Selbstbewusstsein, Teamgeist und Ausdruck.

Kreativität und Ausdruck: bildhaft und inspirierend

NEU

Unsere Kurse zu Schreiben, Theater, Tanz und Stimmgebung laden dich ein, deine Ausdruckskraft zu entfalten und künstlerische Projekte umzusetzen.

Gräffstraße 97, 1. OG: Auf 835 qm erwarten dich acht moderne Räume – für Unterricht und mehr. Wir haben eine Bühne für Diskussionen, Platz für Kreativität, zum Bewegen und Loslassen. Unsere Räume sind so gestaltet, dass sie sich dir und deinen Bedürfnissen anpassen. Yoga-Flow neben Flamenco, gesellschaftliche Debatten neben feinen Stichen, starke Stimmen neben magischen Momenten. Ob Feierabendkurs, Wochenend-Workshop oder Bildungsurlaub – nur wenige Gehminuten von der Bockenheimer Warte entfernt.

Sprachen und Beruf: kommunikativ und praxisnah

Wir sorgen dafür, dass du immer die passenden Worte findest – egal, ob auf Englisch, Französisch oder einer der anderen rund 30 Sprachen, die du an der VHS lernen kannst.



ZU DEN KURSEN

2 Minuten zur U-Bahn-Station U4, U5, U6, U7 Bockenheimer Warte, Ausgang „Bockenheimer Depot“



**Bewegung und Entspannung:
alltagstauglich und motivierend**

NEU

Egal ob du gerade startest oder schon lange aktiv bist: Bei uns findest du ein vielfältiges und ganzheitliches Präventions-, Entspannungs- und Bewegungsprogramm für jedes Alter.

1.OG über
Treppe oder
zwei Aufzüge
erreichbar

**Nähen und Handarbeit:
individuell und projektbasiert**

Workshops zu Nähen oder Upcycling von Textilien verbinden praktische Fertigkeiten mit nachhaltigem Gestalten. Gefällt uns. Dir auch?

Zweiter
Eingang
ebenerdig
mit Rampe

Haupteingang

**Gesellschaft und Demokratie:
lebendig und streitbar**

NEU

Mit Vorträgen, Talks und Kursen stärken wir deine Dialog- und Entscheidungskompetenzen, schaffen Debattenräume und fördern gesellschaftliche Teilhabe.

**Nachhaltigkeit und Umwelt:
praktisch und reflektiert**

NEU

Von grüner Stadtentwicklung über gemeinschaftlichem Engagement bis zu alltagsnaher Chemie – wir machen uns stark für gutes Klima.

Direkt gegenüber
die Straßenbahn-
Haltestelle Tram 16
Bockenheimer Warte

SAVE THE DATE

**Tag der
offenen Tür**
Sa, 14.11.2026

DIE SCHLAUMACHER

Lerne die Köpfe hinter dem innovativen TUMO-Zentrum kennen

Unser dynamischstes Duo für das dynamischste Bildungsprojekt Frankfurts! Manuel Noe und Caroline Lotz starten mit TUMO Frankfurt durch. Das digitale Kreativlabor für Jugendliche ist für sie mehr als ein Job.

Man kann TUMO mit vier Buchstaben schreiben. Oder mit drei: W-O-W. Das geht jedem über die Lippen, der einen Blick hinter die Fassade im Frankfurter Nordwestzentrum wirft.

2000 Quadratmeter, halb Agentur, halb Designerloft. Workspaces, futuristische Sitzmöbel, oben ragen „Qubes“ genannte Raumwürfel in das mehr als neun Meter hohe Atrium. Bis zu 1000 Jugendliche zwischen 12 und 18 können hier ihre digitalen und kreativen Kompetenzen erweitern – kostenfrei, mit Profi-Unterstützung.

„Unsere Inspiration war der Batcave“, sagt Caroline Lotz. Die 32-Jährige ist stellvertretende Leiterin des neuen TUMO-Zentrums. Bei unserem Besuch vor den Sommerferien wird noch geschraubt und gebohrt. Im April gab es ein viel beachtetes Soft Opening. Die ersten Architekturbegeisterten waren auch schon da – im Rahmen einer Führung zur World Design Capital 2026.

„Natürlich hätten wir gerne jetzt schon auf“, sagt Lotz. „Aber wenn man sieht, wie weit wir gekommen sind, brauchen wir uns nicht zu verstecken.“

Das Projekt sei eine Gemeinschaftsleistung, betont Manuel Noe (33). Er leitet das neue Zentrum, war schon an der Eröffnung von TUMO Mannheim beteiligt. „Förderverein, Bauleitung, das VHS-Team – hier geben alle 120%. Klar sind die Akkus da manchmal leer. Aber aus meiner

Zeit in Mannheim weiß ich: Das Wiederaufladen geht hier schnell. TUMO, das ist Energie pur.“

„Kommt mal mit“, sagt Caroline Lotz. Sie führt uns ins künftige Tonstudio. „Bei unserem Soft Opening hat noch die TUMO-Band aus Mannheim gespielt. Zum Einjährigen im nächsten Sommer kommt der Sound aus Frankfurt. Wollen wir wetten?“

Musikproduktion – eines der acht Lernfelder, aus denen die Jugendlichen bei TUMO wählen können. Außerdem im Angebot: Animation, Programmieren, Game Development, Filmproduktion, Grafikdesign, Robotics und 3D-Modellierung.

Für welchen Bereich würde sich das TUMO-Team entscheiden? „Schwere Frage“, sagt Manuel Noe. „Vielleicht Animation. Dann kriegt der Batcave auch einen Batman.“



Impressionen vom Soft Opening am 14. April: Die Ehrengäste durchschneiden das Band, TUMO-Mannheim-Band Freakuency hat ihren großen Auftritt

DIE SCHLAUMA DIE SCHLAUMA DIE SCHLAUMA

Hier ist nur die Jacke
retro! Caroline Lotz
und Manuel Noe vor
dem Eingang zum
neuen TUMO-Lern-
zentrum

WAS IST TUMO?

TUMO Frankfurt
ist ein Lernzentrum
für Jugendliche zwischen 12 und
18 Jahren. Sie können dort ihre
digitalen und kreativen Kompe-
tenzen erweitern – kostenlos.

Das Konzept für TUMO stammt
aus Armenien. Dort wurde das
innovative Bildungskonzept ent-
wickelt und das erste TUMO-Zen-
trum 2011 eröffnet.

Sitz von TUMO Frankfurt ist das
Nordwestzentrum. Betreiberin ist
die VHS Frankfurt.

Der futuristisch gestaltete Lern-
ort finanziert sich über Spenden.
Gefördert wird TUMO Frankfurt
darüber hinaus vom Hessischen
Digitalministerium. Die Stadt
Frankfurt stellt die Liegenschaft
zur Verfügung und übernimmt
die Kosten der Anmietung.

Infos und Anmeldung:
frankfurt.tumo.de



DER TRAUM- FÄNGER

Hassan Annouri über sein Erfolgsformat
„Frankfurt – Stadt der Träume“ – und
warum er seine Heimatstadt sogar am
Geruch erkennen würde

YouTube



Das komplette Interview mit Hassan Annouri findest du
auf vhs.frankfurt.de/stadtdertraeume

Fotos: Harald Schröder (Optik), Ben Kilb

FÜR EINEN WIE IHN MÜSSTE ES VISITENKARTEN ZUM AUFKLAPPEN GEBEN.

Hassan Annouri ist Musiker, Produzent, Moderator, Gastronom. Und Frankfurter. Wie wir alles.
Nein, das ist kein Tippfehler. 

Denn seine Frankfurt-Hymne trägt den Titel „Wir sind alles Frankfurter“. Auch sein Verein heißt so. Grammatikalisch hart an der Grenze – aber ohne „s“ fehlt der Flow. Und der ist Hassan Annouri wichtig.

Wir sind mit ihm in seinem Vereinsheim zum Interview verabredet. „Fraa Rauscher“-Aufsteller aus dem Bild, „Stadt der Träume“-Couch in den Lichtkegel – schon ist er da, der Annouri-Flow.

„Ich würde mit verbundenen Augen riechen, dass ich in Frankfurt bin“, platzt es aus ihm heraus. Ein Geruch irgendwo zwischen Vertrautheit und Aufbruch. Und so klinge die Stadt auch: „Das ist so echt, das ist so raw.“

DAS PUBLIKUM TALKT MIT

Seit Anfang 2026 ist Hassan Gastgeber der VHS-Gesprächsreihe „Frankfurt – Stadt der Träume“. Die Karten sind heiß begeht, ebenso die Plätze auf der Couch.

„Ich versuche, Leute einzuladen, von denen ich selbst Fan bin“, sagt der 52-jährige. Dabei waren bislang unter anderem Oberbürgermeister Mike Josef, Eintracht-Legende Peter Fischer und Polizeipräsident Stefan Müller.

Sein Erfolgsrezept? „Bei ‚Stadt der Träume‘ kommen Menschen zusammen, die wirklich was ändern wollen.“ Das gelte auch fürs Publikum: „Teilweise gebe ich einfach nur das Mikrofon weiter. Das Publikum hat eine ganz andere Perspektive.“

HASSAN UND DIE VHS – EIN GUTES MATCH?

Das würde Hassan sofort unterschreiben. Ein „echtes Frankfurt-Ding“ sei die VHS – vielfältig und offen für alle. „Ich hab da eine extreme Nähe dazu.“

Dann wird Hassan fast ein bisschen sentimental. „Die VHS war mal am Eschenheimer Tor. Damals hieß das Volksbildungsheim. Da hab ich 1989 oder 1990 einen Auftritt gehabt.“

Vielleicht sind wir ja alle auch VHS. Wenn nicht sogar: wir alles.

FRANKFURT – STADT DER TRÄUME

Der VHS-Talk im Stadthaus (Markt 1) bringt zusammen, was zusammengehört: tolle Gäste,



Auftakt geglückt! Am 28. Januar 2026 feierte „Stadt der Träume“ im Stadthaus Premiere. Auf der Couch nahmen unter anderem Stadträtin Eileen O’Sullivan und Eintracht-Legende Peter Fischer Platz

spannende Themen – und einen schlagfertigen Host. In Kooperation mit der Stiftung Polytechnische Gesellschaft Frankfurt am Main.

Mehr Infos zu Gästen und Terminen: vhs.frankfurt.de/stadtdertreaume

In der Weihnachtsbäckerei ... schmeckt's auch ohne Mehl und Ei

Naschen mit allen Sinnen, aber ohne schlechtes Gewissen? Das geht!

VHS-Ernährungsexpertin Gianna König über Plätzchen für Besseresser:innen – und die Fakten dahinter.

Foto: Lan Anh Nguyen

Der Duft von Zimt und anderen süßen Gewürzen gehört für mich zur Weihnachtszeit wie das Knistern im Kamin. Es geht nichts über einen schönen Plätzchenteller.

Aber: Die Butter im Plätzchen hat ihren Preis – angefangen bei der CO₂-Belastung bis zur Massentierhaltung. Besonders gesund ist sie auch nicht, ebenso wie Ei oder zu viel Zucker und Weizenmehl.

Die gute Nachricht: Das alles brauchst du gar nicht für leckere Plätzchen. Mit kleinen Kniffen zum guten Gewissen – so geht's.

Deine Quick Wins

Backfeste vegane Butter kann tierische Butter 1:1 ersetzen.

Spart pro 100 g rund 2 kg CO₂. Und: Wie wär's mit ein wenig Nussmus? Bringt zusätzlichen Geschmack.

Pflanzendrink statt Kuhmilch – funktioniert in jedem Rezept.

Achtung: Werf einen Blick auf die Zutatenliste. Mit „ungesüßt“ und „bio“ bist du auf der sicheren Seite.

Mehl clever wählen: Vollkorn, Hafer oder Buchweizen bringen Abwechslung ins Gebäck, außerdem Mikronährstoffe und Ballaststoffe.

Aquafaba statt Ei: Die Einlegeflüssigkeit von Kichererbsen wandert zu Unrecht in den Abfluss. Durch gelöste Stärke, Proteine und Saponine bindet sie wie Eiweiß, lässt sich sogar aufschlagen: 3 EL für ein Eiweiß, 5–6 EL für ein Ei.

Beim Zucker kannst du bis zu 30% weglassen. Dafür darf's bei den Gewürzen (Zimt, Vanille, Zitrusabrieb) dann ein bisschen mehr sein. Natürliche Süße (z.B. Datteln, Bananen) ist besser als Zucker, aber auch eine Kalorienbombe.

Also: ersetzen ja, draufsatteln nein.





Meine Lieblings-
Plätzchen



Vegane Vanille-Kipferl

(ergibt ca. 35–40 Kipferl)

Zutaten

Für die Kipferl

280 g Mehl

glutenfreie Alternative:

200 g glutenfreies Mehl

80 g gemahlene Mandeln

1–2 TL Flohsamenschalen

100 g gemahlene Mandeln

80 g Puderzucker

1 TL gemahlene Vanille oder
Vanilleextrakt

1 Prise Salz

200 g vegane Butter, kalt,
in Stücken, backfest

Optional: 1–2 TL Pflanzendrink

Zum Wälzen

80 g Puderzucker

1 TL gemahlene Vanille



So geht's

1. Trockene Zutaten für die Kipferl mischen.
2. Vegane Butter in Stücken zugeben und ggf. mit dem Pflanzendrink zu einem glatten Mürbeteig verkneten.
3. Teig abdecken, 30–60 Minuten kaltstellen.
4. Backofen vorheizen: 180°C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft.
5. Kipferl formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. 10–12 Minuten backen, bis die Spitzen leicht Farbe annehmen.
6. Puderzucker und Vanille mischen. Abgekühlte Kipferl darin wälzen.



In unseren Ernährungskursen kommst du garantiert auf den Geschmack!

Grün, gesund, genial

Essen für Mensch, Tier und Planet

3204-51 Lisa Gau

Sa, 26. Sep., 14.00 – 17.00 Uhr,
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei



Mood Food

Essen für gute Laune und einen klaren Kopf

3206-51 Florentine Budde

So, 01. Nov., 13.00 – 17.00 Uhr,
Bildungszentrum Bockenheim; € 38

Vegan, aber richtig

Einstieg in die pflanzliche Ernährung leichtgemacht

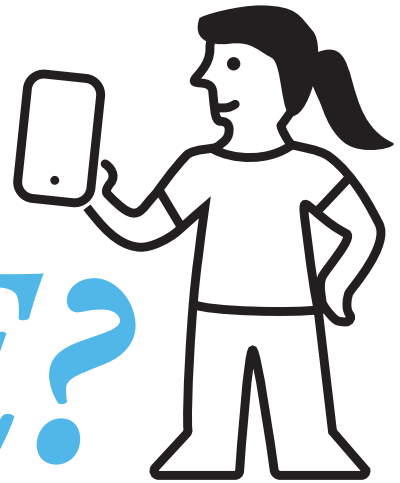
3205-51 Anne Meyer

Sa, 23. Jan., 10.00 – 14.15 Uhr,
VHS Sonnemannstraße; € 35

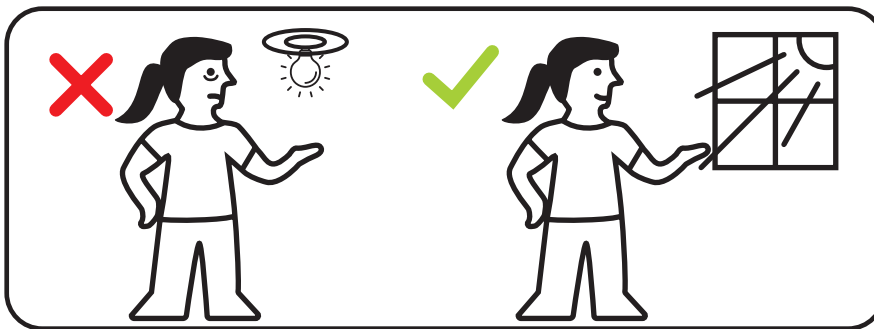
Mehr Ernährungskurse findest du ab Seite 80!



SELF WIE?



Ob für das Familienalbum, den Gruppenchat oder für deinen nächsten Social-Media-Post: Ein gutes Selfie ist schnell gemacht – wenn du weißt, worauf es ankommt. Unser Kursleiter Thomas Niederhaus zeigt dir, wie du dich auch ohne Filter von deiner besten Seite präsentierst.

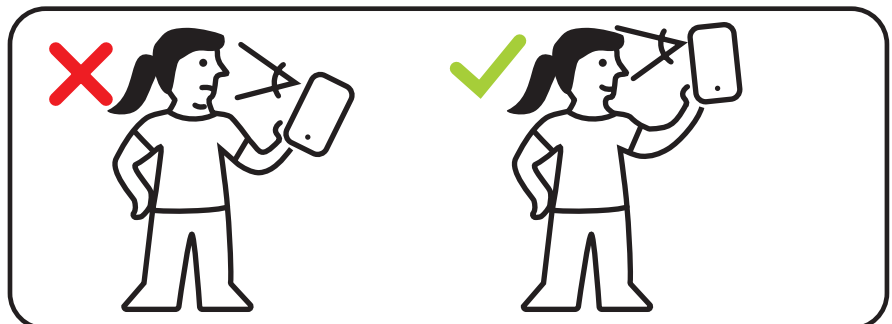


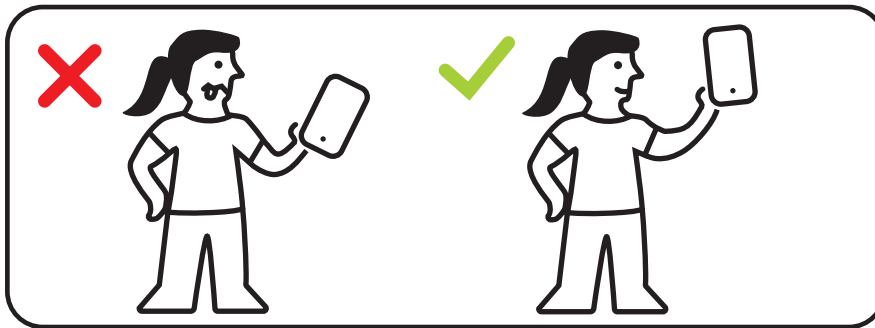
1 Weiches Licht

Nutze indirektes, natürliches Tageslicht und positioniere dich am besten zur Lichtquelle oder stelle dich in den Schatten. Vermeide auf jeden Fall grelles Decken- oder Sonnenlicht. Es blendet nicht nur, sondern wirft auch einen harten Schatten.

2 Gute Perspektive

Halte die Kamera leicht über Augenhöhe und variiere den Winkel – kleine Veränderungen wirken oft schmeichelhafter als Aufnahmen von unten oder exakt frontal.



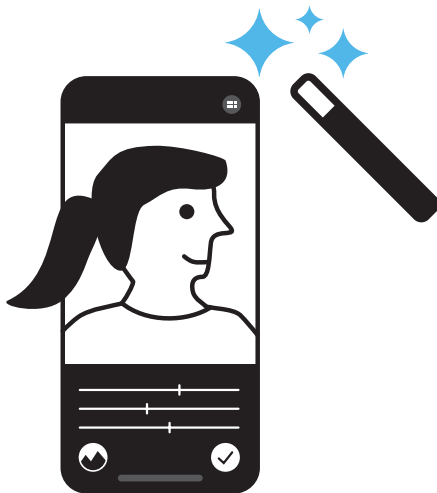
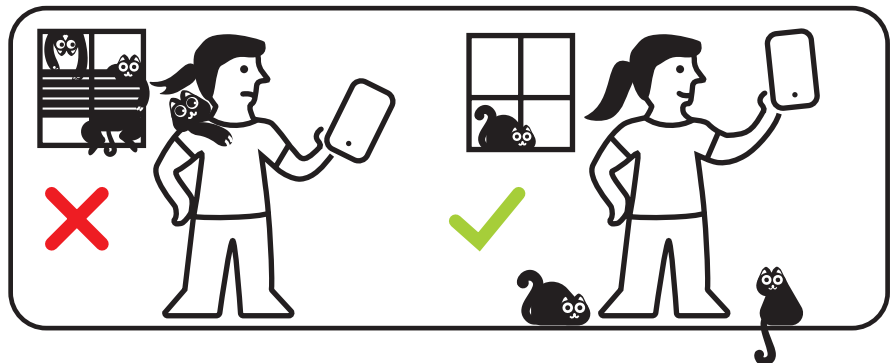


3 Richtige Haltung

Schau in die Linse, atme aus und denke an etwas Positives – für ein entspanntes, natürliches Lächeln. Variiere deinen Gesichtsausdruck und nutze die freie Hand für mehr Authentizität und Dynamik in deiner Haltung.

4 Ruhiger Hintergrund

Achte auf einen ruhigen Hintergrund und eine stimmige Bildkomposition. Ein aufgeräumter, ruhiger Hintergrund ohne störende Gegenstände lenkt nicht vom Motiv ab und verhindert, dass Dinge „aus dem Kopf herausragen“.

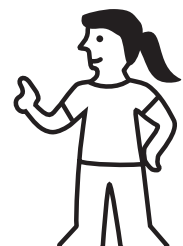


5 Finetuning

Zum Schluss dein Bild nur dezent anpassen: etwas Helligkeit, Kontrast oder Schärfe – Hauptsache, es wirkt harmonisch. Starke Filter lassen das Ergebnis schnell künstlich erscheinen und nehmen dem Bild den natürlichen Look.

FINDE DEINEN KURS BEI THOMAS

Thomas Niederhaus ist Filmemacher, Fotograf und Dozent an der THM Gießen sowie Kursleiter an der VHS Frankfurt. Er vermittelt praxisnah, wie man für Instagram & Co. starke Fotos und Reels erstellt. Mit Übungen, hilfreichen Tools und persönlichem Feedback unterstützt er dich dabei, Inhalte sichtbar, konsistent und kreativ umzusetzen.





Sarah Wagler (links) und Ute Weiß lassen auf einer Parkbank am Mainufer in der untergehenden Sonne ihren Letzte Hilfe-Kurs Revue passieren

Der Tod als Teil des Lebens

Sarah Wagler und Ute Weiß wollen nicht hilflos sein, wenn das Leben zu Ende geht. Deshalb haben sie an einem Letzte Hilfe-Kurs der VHS teilgenommen. Hier sprechen sie über ihre Erfahrungen.

Fotos: Lan Anh Nguyen

Für Sarah Wagler (37) gehörte der Tod schon immer zum Alltag. Ihr Vater war Friedhofsverwalter, der elterliche Garten ragte direkt in das Friedhofsgelände hinein. „Ich bin mit dem Tod aufgewachsen“, sagt sie. Wenn Mitschülerinnen zu Besuch kamen, fragten sie oft skeptisch, ob es dort drüben Geister gäbe. Für Sarah war der Friedhof aber kein Ort des Gruselns; sie begleitete oft Beerdigungen und trug das Kreuz vor dem Zug her.

„Dieser Kurs gibt mir Sicherheit“

Doch die Vertrautheit mit dem Ort ist das eine – das Sterben selbst zu begleiten, etwas ganz anderes. „Der Letzte Hilfe-Kurs gibt mir Sicherheit“, erklärt sie. Anlass für ihren Kursbesuch ist der schwer erkrankte Vater im engen Freundeskreis. Sie möchte nicht nur Mitgefühl zeigen, sondern handlungsfähig



Ute Weiß (links) und Sarah Wagler haben sich im Letzte Hilfe-Kurs kennengelernt

sein – für den Sterbenden und für die Angehörigen.

Während unseres Gesprächs schlägt sie ihr Notizbuch auf. Die Einträge rekapitulieren die Schwerpunkte des Kurses: Sterben als Teil des Lebens, rechtliche Vorsorge durch Patientenverfügungen, Leidlinderung und Abschiednehmen. Der Kurs vermittelte auch praktische Hilfe: Wie man Trost spendet, wo die eigenen Grenzen liegen und wie sich die letzte Lebensphase so gestalten lässt, dass auch leichtere Stunden möglich bleiben.

Neben Sarah Wagler nahm auch Ute Weiß (60) am Kurs „Letzte Hilfe“ teil. „Ich wollte Hilfe zur Selbsthilfe bekommen“, sagt sie. Der Anlass ist persönlich: Ihre hochbetagte Mutter hat sich nach mehreren schweren Operationen zwar zurück ins Leben gekämpft, jedoch mit deutlichen Einschränkungen. Die Sorge um ihre weitere Entwicklung ist geblieben – ebenso wie die Herausforderung, aus der Distanz von 100 km weiterhin für sie da zu sein.

„Es ist ein schmaler Grat“

„Es ist ein schmaler Grat“, sagt sie und ergänzt: „Wann bedeutet Fürsorge, alles medizinisch Mögliche zu tun und wann innezuhalten und Abschied zuzulassen.“ Mit dieser Frage sah sie sich im vergangenen Jahr konfrontiert. „Was entspricht dem Willen meiner Mutter und was ist mein eigener Wunsch?“

Genau hier setzte der Kurs für sie an: Wie lassen sich solche Entscheidungen verantwortungsvoll treffen

und was ist dabei wirklich wichtig? Der Kurs gab ihr Mut, sich diesen Fragen zu stellen und erste Schritte zu gehen, etwa eine Patientenverfügung zu verfassen. Entscheidend bleibt für sie vor allem eines: eine achtsame Haltung im Umgang mit Fürsorge, Grenzen und Loslassen.

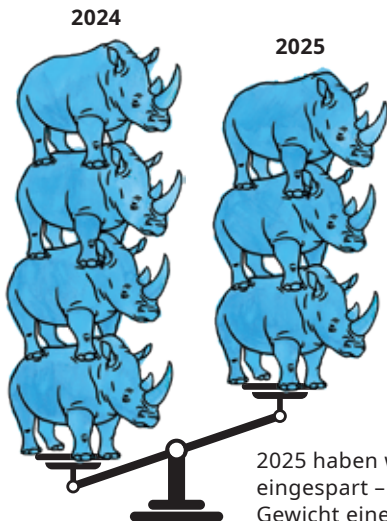
Das Fazit von Sarah Wagler und Ute Weiß nach ihrem Kursbesuch: Wir alle werden früher oder später mit dem Tod nahestehender Menschen konfrontiert. Vorbereitet zu sein und Wissen zu haben, hilft dabei, gelassener zu bleiben. Damit am Ende das Wichtigste zählt: gemeinsame Zeit.

**TERMINE: 15.09.
UND 10.11.2026**

Erfahrene Fachkräfte aus der Hospiz- und Palliativarbeit geben in unseren Letzte Hilfe-Kursen ihr Wissen weiter und begleiten dich bei deinen Fragen. Die Kurse finden einmal pro Kurshalbjahr in der VHS-Zentrale im Ostend und im VHS-Zentrum Nord im Nordwestzentrum kompakt über vier Stunden statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.



Deine VHS in Zahlen 2025



2025 haben wir 1,84 Tonnen Papier eingespart – das entspricht dem Gewicht eines Nashorns.

148.123

Unterrichtsstunden (45 min.)

44.761

Kursplätze

5.119

Prüfungen

4.333

Kurse

23.504

Anrufe am
VHS-Infotelefon
069 212-71501

1,86 Mio.

Besuche auf
vhs.frankfurt.de

ø1.530

Kurs-Teil-
nehmer:innen
pro Tag

20.340

Interessierte
an unseren
Infopoints

26.260

E-Mails an
vhs@frankfurt.de

ANALOGES LERNEN IST HOCH IM KURS

Zwar suchten und buchten 70% ihre Kurse online, gelernt wurde aber am liebsten vor Ort im persönlichen Austausch.

2025 kamen in **3.811 Bildungsangeboten**
40.048 Teilnehmer:innen in einem
unserer **199 Kursräume** zusammen.

Virtuell nahmen im gleichen Zeitraum
4.713 Lerner:innen an insgesamt
522 Onlinekursen teil.

Anzahl durch-
geführter Kurse
nach Themen:

303

Gesellschaft,
Politik, Psychologie

109

Frankfurt,
Region, Umwelt

740

Kunst, Kultur,
Kreativität

733

Gesundheit

1627

Sprachen

776

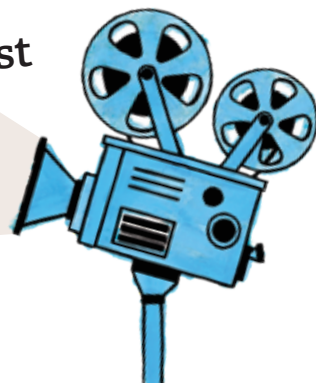
Beruf, Karriere,
Computer, Internet

43

Grundbildung

12.097 Kino- begeisterte im Filmforum Höchst

Unser Kino feierte 2025 sein
50-jähriges Jubiläum und
wurde zum 29. Mal in Folge
mit dem Hessischen Kino-
preis ausgezeichnet.



bis
31. Jan
2027



DIE WELT IM GELD

Globale Ereignisse
im Spiegel Frankfurter
Finanzobjekte

Ein Museum der Stadt Frankfurt am Main

Historisches Museum Frankfurt, Saalhof 1, 60311 Frankfurt am Main
historisches-museum-frankfurt.de     


Historisches
Museum
Frankfurt

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Erlebe Weltgeschichte im Überblick. Befasse dich mit psychologischen, philosophischen oder politischen Themen.



vhs.frankfurt.de/Gesellschaft



Die Demokratiewerkstatt Sossenheim beim Stadtteilmarkt „Sossenheim kann nachhaltig“ im August 2025

Für Macher:innen – unsere Demokratiewerkstätten

Kennst du schon unsere Demokratiewerkstätten? Dort kannst du dich gemeinsam mit anderen über Gesellschaftspolitik austauschen und eigene Bildungsveranstaltungen gestalten – unter professioneller Anleitung durch die VHS.

Nimm das Heft des Handelns in die Hand. Entscheide selbst, wie du dich einbringst. Jede:r ist willkommen. Denn unsere Demokratie, das sind wir alle. Wir freuen uns auf dich und deine Ideen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Mindestalter: 18 Jahre.
Mehr Infos: vhs.frankfurt.de/Demokratiewerkstatt



HESSEN
Hessisches Ministerium
für Kultus, Bildung
und Chancen

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungs pakts 2021–2025 und dessen Verlängerung für 2026.

NEU „Wohnen im Umbruch. Ein Zuhause für Alle“

Auftaktveranstaltung zur Themenreihe mit der Pop-up-Ausstellung der Friedrich-Ebert-Stiftung

Referent Thomas Burlon verbindet in seinem Vortrag gesellschaftliche und biographische Umbrüche mit architektonischen Herausforderungen und Antworten. Anschließend findet ein Expert:innengespräch mit zivilgesellschaftlichen Akteur:innen und dem Amt für Wohnungswesen statt. Zudem kann die Ausstellung an diesem Tag vor Ort in der VHS besichtigt werden.

In Kooperation mit dem Amt für Wohnungswesen Frankfurt, Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen und World Design Capital Frankfurt Rhein-Main 2026.

0705-52

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr

24. Okt., 1x

Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Zum Tag der deutschen Einheit planen wir im Rahmen von „Jazz zum Dritten“ mehrere Veranstaltungen.

In diesem Jahr stehen weibliche Perspektiven im Mittelpunkt.

FOKUS Die Feuerbälle

Kinderkrimi über fünf Kinder im Leipzig der 1980er Jahre. Autorin Juliane Breinl liest aus ihrem Buch und erzählt als Zeitzeugin vom Leben in der DDR. Mit DDR-Geld, Fotos und einem Stück Berliner Mauer. Kinder rätseln und gestalten aktiv mit.

In Kooperation mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung.

0730-48

Sa, 14.30 – 16.00 Uhr

03. Okt., 1x

Stadthaus Frankfurt; Eintritt frei

Erfahre, auf welche Gäste du dich noch freuen kannst:

vhs.frankfurt.de/einheit

Optimismus – mehr als rosarote Brillen

Mit Zuversicht und Werten die eigene Resilienz stärken

Optimismus bedeutet nicht, alles schönzureden, sondern in schwierigen Zeiten handlungsfähig und zuversichtlich zu bleiben. Es erwarten dich alltagstaugliche Impulse aus Resilienzforschung und Positiver Psychologie.

1006-63 Maximilian Heckel

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr

17. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 27

NEU Mehr Demokratie wagen

Demokratische Werte und aktive Mitgestaltung

Der Aufstieg antidemokratischer Kräfte ist weltweit zu beobachten. Wie sieht es also um die Zukunft der Demokratie aus? Das Seminar vermittelt zentrale Ideen, Prinzipien und institutionelle Ausprägungen der Demokratie und soll zur Mitgestaltung befähigen.

1803-76 Bildungsurlaub

Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

11. Jan. – 15. Jan., 5x

Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

NEU Architektur als Zeichen der Integration?

Soziale und politische Veränderungen beeinflussen auch Gebäude. Freue dich auf die Begehung einer visionären Moschee im Aufbau und auf Einblicke in den Prozess interreligiöser Stadtentwicklung im Rahmen eines Podiumsgesprächs.

0800-56 Arbeitskreis Religionen in Frankfurt

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr

25. Sep., 1x

Treffpunkt: Bosnisches Kulturzentrum; € 7

Kein Match?

Die politische Kluft zwischen jungen Frauen und Männern wächst: Junge Frauen wählen 2025 oft Die Linke, viele junge Männer die AfD. Diskutiert werden Ursachen, Rollenbilder und Folgen für die Demokratie.

In Kooperation mit dem Forschungsinstitut Gesellschaftlicher Zusammenhalt.

Do, 19.00–20.30 Uhr

29. Okt., 1x

Stadthaus Frankfurt; Eintritt frei

Alles auf einen Klick!

Frankfurter Plattform 55+

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

Die Frankfurter Plattform 55+ ist der zentrale Zugang für Bildung, Begegnung und Beratung in deiner Nähe. Für ein aktives Leben – in jedem Alter.



KURSEMPFEHLUNG

NEU Frankfurter Begegnungen

Erhalte spannende Impulse, lass dich inspirieren und inspiriere andere Menschen!

Gemeinsam mit der Stiftung Polytechnische Gesellschaft startet die Volkshochschule Frankfurt eine neue Veranstaltungsreihe für engagierte Bürger:innen.

Mit den „Frankfurter Begegnungen“ schaffen wir Räume für Austausch, Bildung und Begegnung – für Menschen, die etwas bewegen wollen.

Langjährig erfahren oder auf der Suche nach einer neuen Möglichkeit des Engagements?

Neben Netzwerkveranstaltungen und einem Community Hub fördern wir freiwilliges Engagement durch kostenfreie Weiterbildungen und Qualifizierung.

Unsere Angebote für Herbst/Winter 2026/27 findest du auf Seite 32.



Arbeit und Leben – wir l(i)eben Demokratie

Menschen stärken, Vielfalt leben, Demokratie gestalten

Diese Worte stehen über dem Leitbild von „Arbeit und Leben“, dem gemeinsamen Bildungsangebot von Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) und den Volkshochschulen (VHS).

Das Motto durchzieht das Programm von „Arbeit und Leben“ (VHS/DGB) Frankfurt am Main wie ein roter Faden – und das schon seit mehr als 75 Jahren.

Es geht um politische Bildung. Im Mittelpunkt steht die Frage des Miteinanders in – und – für eine demokratische und gerechte Gesellschaft. „Arbeit und Leben“ (VHS/DGB) Frankfurt bietet Raum für Diskussionen und fördert solidarische und demokratische Ansätze.

Informiere dich über unsere Angebote ab Seite 40 oder unter vhs.frankfurt.de/aul



Gesellschaft, Politik, Psychologie

- 30 Diversität und Zusammenleben
- 33 Politik, Geschichte, Recht
- 34 Religion, Spiritualität, Sinnfragen
- 35 Psychologie
- 40 Arbeit und Leben (VHS/DGB)
- 42 Aktiv im Alter
- 44 Junge VHS

Diversität und Zusammenleben

NEU Jubiläen deutscher Kanzler 2026

**Gustav Stresemann –
Kanzler ohne Vertrauen**

In Kooperation mit der
Friedrich-Naumann-Stiftung

0107-18 Reinhard Seibold

Di, 18.00 – 19.30 Uhr

01. Dez., 1x

Stadthaus Frankfurt; Entgelt-
frei

NEU War das schon Sexismus?

**Sexismus und patriar-
chale Strukturen im Alltag
erkennen und handeln**

0107-52 Hilka Meißner

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

21. Nov., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 40, Mat. Kosten € 3

NEU Frauengesundheit als Menschenrecht

**Globale Perspektiven auf
Gesundheit und Selbst-
bestimmung**

0107-53 Mona Akrami

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr

24. Okt., 1x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

Das deutsche Gesund- heitssystem verstehen

**So finden Sie die richtige
Hilfe**

In Kooperation mit dem Verein
Kinder im Zentrum Gallus e.V.

0107-54 N.N.

Do, 18.00 – 20.00 Uhr

24. Sep., 1x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

Im Rhythmus Japans: Teezeremonie, Yukata und Ikebana

0107-60 Emiko Takano

So, 13.00 – 17.00 Uhr

15. Nov. + 22. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 42,
Mat. Kosten € 37

FOKUS Frauenbewe- gung im Iran

**Herz der iranischen Zivil-
gesellschaft**

0107-62 Monireh Kazemi

Do, 18.30 – 20.00 Uhr

22. Okt. – 19. Nov., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 50

FOKUS Frankfurt zeigt Vielfalt

**Mit Sunny Graff, Bárbara
Luci Carvalho und Majer
Szanckower**

0107-70 Dr. Thuy Loan Nguyen;

Lamja Aazzouzi

Mi, 19.15 – 21.15 Uhr

23. Sep. – 27. Jan., 4x

Orte werden noch bekannt
gegeben; € 37

FOKUS Demokratie braucht dich

**Dialogkompetenz in einer
vielfältigen Gesellschaft**

0107-71 Anastasia Marina

Bucur

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr

28. Okt. – 20. Jan., 6x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

FOKUS Angst – Der stil- le Kompass

**Wie unsere Ängste die
Demokratie lähmen und
was uns befreit**

0107-72 Anastasia Marina Bucur

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr

23. Okt., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 12

Menschen begegnen – Souverän und offen im Alltag

0107-73 Nolan Frehe

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr

31. Okt., 1x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

Kraftorte für Queers – Sicher auftanken

**Räume fürs Leben: Barrie-
refrei, achtsam, generati-
onsübergreifend**

0107-74 Marco Linguri

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr

14. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 20

Taylor Swift: Radio- songs oder queer- feministische Lyrik?

**Die poetische Welt einer
Pop-Ikone**

0107-75 Marco Linguri

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr

12. Dez. + 13. Dez., 2x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 44, Mat. Kosten € 3

FOKUS Mehr als Schubladen: Kultur im Alltag entdecken

Orientierung in einer heterogenen Gesellschaft

0107-80 Anastasia Marina Bucur
Do, 18.00 – 20.00 Uhr

24. Sep., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 12

Neurodivergenz verstehen

Grundbegriffe zu Autismus & ADHS und praktische Kommunikationstipps

0107-82 Katharina Stoll
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

31. Okt., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 38

Aufräumen mit ADHS: alltagsnah und machbar

Praxiserprobte Hacks und Tools für ADHS-freundliche Ordnung

0107-83 N.N.

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

14. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 38

Raumgestaltung für Beteiligung und Austausch

Wie Räume Interaktion und Kommunikation beeinflussen

0107-85 Katharina Hesselbach;
Dr. Robyn Handel

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

01. Nov., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 50

Gruppenmoderation und kunstvolle Teilnahme

Kommunikationskunst für Gruppenprozesse

0107-86 Katharina Hesselbach;
Dr. Robyn Handel

So, 10.00 – 16.00 Uhr

31. Jan., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 50

Resilient kommunizieren

Gelassen durch schwierige Gespräche

0107-87 Laura Fonzett

Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr

16. Nov. + 17. Nov., 2x

Online; € 24

Small Talk als Türöffner

Wie Small Talk-Gespräche gut gelingen

0107-88 Laura Fonzett

Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr

21. Sep. + 22. Sep., 2x

Online; € 24

Dialog statt Monolog: Zwischen Zuhören und Überzeugen

Argumentieren mit Struktur und Empathie

0107-89 Laura Fonzett

Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr

26. Okt. + 27. Okt., 2x

Online; € 24

Unsichtbar? Stimmen aus dem Exil

Exil in Frankfurt für queere Menschen aus Iran, Russland und Afghanistan

0108-46 N.N.

Di, 19.00 – 20.30 Uhr

01. Sep., 1x

Stadthaus Frankfurt; € 5

Frei sein! Exilerfahrungen in der Bibliothek der Generationen

Erfahrungen von DDR-Flüchtlingen

0108-49 N.N.

Do, 17.00 – 18.30 Uhr

03. Sep., 1x

Treffpunkt: Eingang des Historischen Museums;
Entgeltfrei

FOKUS Mehrsprachigkeit als Stärke: Deine Sprache, deine Superkraft

Kreatives Schreiben mit mehreren Sprachen

0108-50 Lamja Aazzouzi

Fr, 17.30 – 20.00 Uhr,

Sa + So, 12.00 – 16.30 Uhr

27. Nov. – 29. Nov., 3x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 68

FOKUS Held:in deiner eigenen Identität

Empowerment-Workshop auf Basis Kreativen Schreibens

0108-51 Marco Linguri

Sa, 11.00 – 15.00 Uhr

09. Jan. + 23. Jan., 2x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

NEU Reden über andere – Die Macht des Tratschs

Sozialer Kleber oder Gefahr für Gemeinschaft?

0108-52 Anastasia Marina

Bucur

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr

20. Nov. – 04. Dez., 3x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 40

FOKUS George Orwell heute – Eine dreiteilige Kursreihe

Orwells „1984“: Warum die Schreckensvision heute relevant ist

0108-53 Reinhard Seibold

Do, 18.30 – 20.00 Uhr

17. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 11

Orwells „Animal Farm“: Wie eine Tierfarm Politik erklärt

0108-54 Reinhard Seibold

Do, 18.30 – 20.00 Uhr

24. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 11

Mehr als „Orwells Ehefrau“: Eileen Blair und ihr Einfluss

0108-55 Reinhard Seibold

Do, 18.30 – 20.00 Uhr

01. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 11

Queerer Lesekreis – Aus dem Herzen gelesen

Die Buchmesse kommt: Queere Literatur gemeinsam erleben

0108-56 Marco Linguri

Do, 18.00 – 21.00 Uhr

08. Okt., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 15

Transfeindlichkeit erkennen und sprachlich begegnen

0108-57 Marco Linguri

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

19. Sep., 1x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

FOKUS Afrika in den Medien

Wie ein Kontinent dargestellt wird

0108-59 Dr. Sylvestre Kouakou
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr
16. Sep. – 25. Nov., 8x
Online; € 80

NEU Bertha Pappenheim

Ihr Kampf für die Rechte jüdischer Frauen

0108-60
Susanne Michal Schwartz
Do, 18.30 – 20.00 Uhr
22. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 13

FOKUS Was ist Ramadan?

0108-64 Marco Linguri
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr
30. Jan. + 06. Feb., 2x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

FOKUS Über den Nahostkonflikt sprechen

Zwischen Staatsräson und Protest: Deutschland seit dem 7. Oktober 2023

0108-66 Awa Yavari
Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr
12. Okt. + 13. Okt., 2x
Online; € 20

FOKUS Fluchtursachen verstehen

Globale Ungleichheit und unsere Verantwortung

0108-72 Mona Akrami
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr
16. Sep. – 30. Sep., 3x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

FOKUS Wie Verschwörungserzählungen wirken

Mechanismen, Codes, Gegenstrategien

0108-74 Awa Yavari
Do + Fr, 18.30 – 20.00 Uhr
08. Okt. + 09. Okt., 2x
Online; € 20

Umgang mit rassistischen Erlebnissen

Emotionale Resilienz stärken

0108-80 Marco Linguri
Di, 18.00 – 20.00 Uhr
12. Jan. + 19. Jan., 2x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

NEU Fritz Scholder im TOWER MMK

Zugehörigkeit(en) sichtbar machen mit Kunst

Zusatzkosten: € 8 (erm. € 4)
Museumseintritt (vor Ort zu zahlen)

In Kooperation mit dem TOWER MMK – Museum für Moderne Kunst

0108-90 N.N.
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr
12. Sep., 1x
Treffpunkt: TOWER MMK – Museum für Moderne Kunst; € 8

NEU Frauen im Dialog – Austausch, Vernetzung, Unterstützung

Žene u dijalogu – razmjena, povezivanje, podrška

0140-51 N.N.
Di, 19.00 – 21.00 Uhr
08. Sep. – 15. Dez., 4x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

Gedenkveranstaltung

NEU Srebrenica lebt: Stimmen einer Stadt

Leben, Erinnerung und Zukunft im Schatten des Genozids

0140-60 N.N.
Sa, 16.00 – 21.00 Uhr
14. Nov., 1x
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

0140-60 N.N.
Sa, 16.00 – 21.30 Uhr
14. Nov., 1x
Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

NEU Frankfurter Begegnungen

In Kooperation mit der Stiftung Polytechnische Gesellschaft

Kreative Schreibwerkstatt, den eigenen Wortschatz entdecken

0180-50 N.N.
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr
30. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Innovative Meetings, neue Ideen entstehen lassen

0180-52 N.N.
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr
07. Okt., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
Entgeltfrei

Zukunft im Ehrenamt

0180-54 N.N.
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr
17. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Schwierige Gespräche souverän führen

0180-56 N.N.
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr
02. Nov., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
Entgeltfrei

Kreative Schreibwerkstatt, den eigenen Wortschatz entdecken

0180-58 N.N.
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr
11. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

**UNSERE KURSE
STEHEN ALLEN
MENSCHEN OFFEN!**

**Du möchtest dich wegen einer
Einschränkung vor der Anmeldung mit uns besprechen?**

E-Mail: inklusion.vhs@stadtfrankfurt.de



Politik, Geschichte, Recht

FOKUS Europa – vom Friedensprojekt zur Nuklearmacht?

Achtzig Jahre kalter Krieg und kein Ende

0701-53W Dr. Matthias Vetter
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr

14. Okt. – 04. Nov., 4x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

FOKUS Der Mittlere Osten – Geschichte und Gegenwart seit 1990

Eine Konfliktregion in der Nachbarschaft Europas

0701-55 Wulf-Diethard Kisling
Do, 19.00 – 21.00 Uhr

05. Nov. – 03. Dez., 5x
Online; € 60

FOKUS Asien – (Wieder-) Aufstieg eines Kontinents

Partner und Konkurrent für Europa?

0701-57 Wulf-Diethard Kisling
Do, 19.00 – 21.00 Uhr

14. Jan. – 11. Feb., 5x
Online; € 60

Die Frankfurter Wallanlagen

Ein Vortrag in Bildern

0701-59W Brigitte Holdinghausen

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr
30. Okt., 1x

Bildungszentrum Bockenheim; € 13

NEU Geschichte vor Ort erleben

Frankfurt und die Tradition der Kaiserkrönungen

Zusatzkosten: für den Museumseintritt (im Kurs zu zahlen)

0701-60 Thomas Huth
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

21. Nov., 1x
Treffpunkt: Foyer des Historischen Museum Frankfurt; € 18

Das „Alte Reich“ Ägyptens – die 3. – 6. Dynastie

0702-50N Mario Becker
Di, 19.00 – 21.00 Uhr

20. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 13

Mirabilia Urbis Romae – Die Wunderwerke der Stadt Rom

0702-53N Mario Becker
Di, 19.00 – 21.00 Uhr

03. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 13

Die Perserkriege der Griechen

0702-55N Mario Becker
Di, 19.00 – 21.00 Uhr

01. Dez., 1x
Nordwestzentrum; € 13

Die Kelten in Frankfurt: Das Heidetränk-Oppidum – Exkursion

0702-57 Dr. Gerit Schwenzer
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr

26. Sep., 1x
Treffpunkt: Taunusinformati-
onszentrum Hohemark; € 18

Abendkurse für Schöff:innen

Das Strafsystem des StGB: Strafraumen – Strafzumessung – Bewährung

0703-50N Klaus-Dieter Drescher
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr

16. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 13

Frankfurt und Teilhabe

NEU Gesellschaftlicher Wandel durch gelebte Demokratie

Für mehr Mitgestaltung im Alltag

0704-53 Bildungsurlaub
Simone Beege

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
14. Sep. – 18. Sep., 5x
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Familienrat: Demokratie beginnt zu Hause

0704-55 Simone Beege
So, 10.00 – 13.00 Uhr

13. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 18

Wohnzimmergespräche ausrichten

Werden Sie Multiplikator:in für Gesellschaftsgestaltung

0704-57 Simone Beege
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

31. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 18

NEU Online-Petitionen erfolgreich starten

Von der Idee zur Kampagne

0704-59 Lisa Villioth
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

21. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

NEU Wie funktioniert die Stadt?

Das Klimareferat – Klimaschutz und Klimaanpassung in Frankfurt

In Kooperation mit dem Klimareferat der Stadt Frankfurt

0704-65 N.N.
Di, 17.00 – 19.00 Uhr

17. Nov., 1x
Treffpunkt: Klimareferat der Stadt Frankfurt; € 5

Das Amt für Straßenbau und Erschließung – Dialog mit dem Amtsleiter

In Kooperation mit dem Amt für Straßenbau und Erschließung der Stadt Frankfurt

0704-66 N.N.
Di, 17.00 – 19.00 Uhr

24. Nov., 1x
Treffpunkt: Amt für Straßenbau und Erschließung; € 5

Wege zur gemeinschaftlichen Selbstverwaltung von Mietshäusern

Exkursion zur Krachmacher*innenVilla in Griesheim

0705-50 Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr
10. Okt., 1x
Treffpunkt: BiBEr e.V.; € 18

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Das neue Betreuungsrecht

0706-06N Heike Rath-Eidebenz
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr

28. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 50

Religion, Spiritualität, Sinnfragen

Religionen in Frankfurt

Religionen in Frankfurt

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

In Kooperation mit dem Domdekanat und der Ev.-luth. St. Paulsgemeinde und der Alten Nikolaikirche.

0800-54 *Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz*
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr
18. Sep., 1x
Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 7

Rundgang durch die Westend-Synagoge

0800-55 *Esther Ellrodt*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr
23. Sep., 1x
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7

Architektur als Zeichen der Integration? Besuch einer Moschee in ihrem Aufbau

0800-56 *Arbeitskreis Religionen in Frankfurt*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr
25. Sep., 1x
Treffpunkt: Bosnisches Kulturzentrum; € 7

Besuch der Europazentrale der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

0800-58 *Arbeitskreis Religionen in Frankfurt*
Mo, 17.00 – 18.30 Uhr
28. Sep., 1x
Treffpunkt: Phoenix-Haus in Frankfurt am Main; € 7

Rundgang durch die Valide-Sultan-Moschee

0800-60 *Yusuf Colak*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr
06. Okt., 1x
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee“, Kriegkstraße 45-49; € 7

Besuch des Sufi-Zentrums Eschersheim

0800-70 *Arbeitskreis Religionen in Frankfurt*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr
28. Okt., 1x
Treffpunkt: MTO Shah-maghoudi; € 7

Religion und Spiritualität

NEU Erntedank – Tag und Nachtgleiche

Im Einklang mit der Natur durch den Stadtwald

0801-54 *Elisabeth Buddeus-Steiff*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr
23. Sep., 1x
Treffpunkt: Bushaltestelle – Bus M36, Frankfurt Hainer Weg; € 18

Die Rauhnächte: Mythen, Rituale und innere Einkehr

Eine Spurensuche im Taunus

Zusatzkosten: Individuelle Anreise

0801-56 *Elisabeth Buddeus-Steiff*
So, 10.00 – 14.00 Uhr
03. Jan., 1x
Treffpunkt: Bad Soden Bahnhof (S-Bahnlinie S3); € 20

NEU Götter, Geheimnisse, Glaube – Religionen im Römischen Reich

Wie antike Mysterienkulte heutige Spiritualität prägen

Zusatzkosten: Individuelle Anreise und Eintritt Saalburg und Bibelmuseum

0801-58 *Dr. Vladislav Serikov*
Sa, 10 – 13 Uhr + 14.30 – 16.45 Uhr, So, 13 – 15.15 Uhr
07. Nov. + 08. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 53

NEU Die hinduistische Götterwelt

Mit Shiva und Vishnu den Wurzeln von Karma und Yoga auf der Spur

0801-59 *Dr. Vladislav Serikov*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr
28. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 36

NEU Heilige Geometrie in Religion und Spiritualität

Sri Yantra – Labyrinth – Kreuz – Mandala

0801-70 *Claudia Zepf*
So, 14.00 – 16.00 Uhr
22. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 16

Der Einsamkeit auf den Grund gehen

Vom Alleinsein und All-Eins-Sein

0801-72N *Dr. Robyn Handel*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr
28. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 38

Die innere Welt ist weit

0801-74N *Dr. Robyn Handel*
So, 11.00 – 16.00 Uhr
20. Dez., 1x
Nordwestzentrum; € 38

NEU In memoriam Leonard Cohen

0801-80 *Helga Ranis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Grundkurs Kirchengeschichte

0801-84 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 14.00 Uhr
17. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 31

Buddha, Du und Ich

Geist und Körper – eine Einheit?

0802-54 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr
30. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 11

Praxisformen im Buddhismus – eine meditative Einführung

0802-56 *Willy Kerntopp*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr
04. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 11

Dem Leben einen Sinn geben – mit und ohne Religion!

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

0805-54 *Anastasia Marina Bucur*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr
29. Sep. – 01. Dez., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Leben voller Sinn – sinnvoller leben

Der sinnorientierte Blick auf das Leben nach Viktor Frankl

0805-56 Dr. Robyn Handel
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr
31. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Philosophie

Geschichte der Philosophie

0910-51 Maria Müller-Hornbach
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr
19. Okt. – 09. Nov., 4x
Online; € 38

NEU Schamanismus und Wissenschaft

Reisen in die „andere Wirklichkeit“

0910-54 Joachim Faulstich
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr
14. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 12

Psychologie

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Zum Prozess des Alterns — Psychoanalytische Perspektiven

Ab wann ist man alt? Von der Lebensmitte und geschlechtsspezifischen Unterschieden

1001-53 Dr. habil. Johannes Twardella
Fr, 18.45 – 21.00 Uhr
18. Sep., 1x
Online; € 12

Unentbehrlich oder ausgemustert? Babyboomer im Übergang zum Ruhestand

1001-54 Christiane Schrader
Fr, 18.45 – 21.00 Uhr
23. Okt., 1x
Online; € 12

Der Übergang in den Ruhestand – Abschied oder Neubeginn?

1001-55 Christiane Schrader
Fr, 18.45 – 21.00 Uhr
30. Okt., 1x
Online; € 12

Hohes Alter und assistierter Suizid psychoanalytisch betrachtet

1001-56 Christiane Schrader
Fr, 18.45 – 21.00 Uhr
27. Nov., 1x
Online; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Hochsensibilität als Stärke leben

1003-52N Julia Anna Richter
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr
26. Sep., 1x
Nordwestzentrum; € 31

1003-53 Julia Anna Richter
So, 10.00 – 15.00 Uhr
08. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 31

Raus aus dem Kopfkino: Wege zu Gelassenheit und Fülle

In guter Beziehung zur eigenen Angst

1003-54 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr
23. Sep., 1x
Online; € 16

Sucht und Zwangsverhalten als Traumafolge

1003-55 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr
21. Okt., 1x
Online; € 16

Vom Denken zum Fühlen – vom Kopf ins Herz

1003-56 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr
11. Nov., 1x
Online; € 16

Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen

1003-57 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr
25. Nov., 1x
Online; € 16

Focusing

Focusing oder der Weisheit unseres Körpers vertrauen

1003-60 Jasminka Lesar; Rita Breitenbach
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

25. Sep. + 26. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Der Intuition des Körpers folgen: Anleitungen und Übungen zum inneren Dialog

In Kooperation mit der Chaja Stiftung

1003-61 Jasminka Lesar; Rita Breitenbach
Di, 19.00 – 21.00 Uhr
06. Okt. – 12. Jan., 7x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die eigenen Bedürfnisse erkennen

Selbstwahrnehmung stärken und Bedürfnisse leben

Zusatzkosten: € 3 (im Kurs zu zahlen)

1003-64N Hilka Meißner
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
10. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 38

NEU Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP)

Mit Achtsamkeit den eigenen Charakterstärken auf der Spur

1003-67 Ruth Laura Klaus
Di, 19.00 – 20.30 Uhr
20. Okt. – 17. Nov., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Umgang mit (chronischen) Schmerzen

Mit Wissen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu mehr Lebensqualität

1003-69W *Melanie Bianca Kropp*
So, 10.00 – 17.00 Uhr
01. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 51

Selbstmitgefühl — Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

1003-70 Bildungsurlaub
Sigrid Huth-Kitlikoglu
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
16. Nov. – 20. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

1003-71 Bildungsurlaub
Sigrid Huth-Kitlikoglu
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
25. Jan. – 29. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Wer bin ich – und wenn ja wie viele?

Eine Entdeckungsreise zu inneren Anteilen und unserem Selbst

1003-76N *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 84

Dem inneren Kind eine Heimat geben

Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-77 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

NEU GeHspräche – Mentale Entlastung in der Natur

Licht ins Dunkel: Gelassen durch herausfordernde Zeiten

1003-79 *Sabine Guttandin-Enk*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr
21. Nov., 1x
Treffpunkt: Deutsche Nationalbibliothek, Adickesallee 1; Eingangshalle; € 16

NEU GeHspräche – mentale Entlastung in der Natur

Zum Jahresbeginn: Ziele, Klarheit, Ausrichtung

1003-80 *Sabine Guttandin-Enk*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr
23. Jan., 1x
Treffpunkt: Grüneburgpark/ Bushaltestelle 75 Frankfurt (Main) Uni Campus Westend (ca. Fürstenbergerstraße 219); € 16

NEU Sinnvoll und resilient

Freude und Sinn im Beruf neu kreieren

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

1003-82 Bildungsurlaub
Anastasia Marina Bucur
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
07. Dez. – 11. Dez., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Selbstwert stärken – Essverhalten verändern

1003-90 *Diana Grünler*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr
23. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 31

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

1006-52 Frauenkurs
Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
19. Sep. + 20. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

„Toxische Weiblichkeit“

Was weibliche Sozialisierung mit uns macht

Zusatzkosten: € 3 (im Kurs zu zahlen)

1006-54N *Hilka Meißner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
26. Sep., 1x
Nordwestzentrum; € 38

Von der Seele schreiben – für die Seele schreiben

Schreibend sich selbst entdecken

1006-62 *Petra Baltes*
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
16. Okt. + 17. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 36

Optimismus – mehr als rosarote Brillen

Mit Zuversicht und Werten die eigene Resilienz stärken

1006-63 *Maximilian Heckel*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr
17. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 27

Biographie in der Lebensmitte

Dem roten Faden im eigenen Leben auf der Spur

1006-64 *Dr. Robyn Handel*
So, 11.00 – 16.00 Uhr
18. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

Wie Humor unser Denken (wieder) in Fluss bringen kann

1006-66 *Anastasia Marina Bucur*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr
30. Okt., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 16

Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt

1006-67 *Anastasia Marina Bucur*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr
22. Jan., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 16

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

1006-68W *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr
31. Okt., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Von der Palme runterkommen

Stärken Sie Ihren Vagusnerv, finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-69 *Roxana Lazarides*
So, 10.30 – 17.30 Uhr
01. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 44

NEU Im inneren Gleichgewicht bleiben

Mit den fünf Elementen zu Selbsterkenntnis, innerer Balance und guten Beziehungen

1006-74W Dr. Reinhard Müller
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr
09. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Vier Fragen für ein schönes Leben: The Work of Byron Katie

1006-78 Gabriele Gierath
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
14. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Ruf nach Veränderung

1006-80 Petra Baltes
So, 11.00 – 17.00 Uhr
15. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 38

„Lass los, was Dich runtermacht“

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

1006-84W Dr. Reinhard Müller
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr
28. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Einfach souverän! – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Alltag bewusst begegnen

1006-95N Frauenkurs
Bildungsurlaub
Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
11. Jan. – 15. Jan., 5x
Nordwestzentrum; € 290 / max. 10 TN

NEU Die Psychologie des Wohlbefindens

Was Menschen langfristig stärkt – jenseits von Mythen und Selbstoptimierung

1006-98 Elke Wilhelm
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr
23. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 53

Kommunikation und Beziehung**FOKUS Gefühlscafé: Raum zum Innehalten, Reinspüren und Teilen**

Sozialstaat

1010-54 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr
12. Sep., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Gewaltfreiheit

1010-55 Daniela Moroz
Do, 18.00 – 20.30 Uhr
22. Okt., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Erinnerungskultur

1010-56 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr
07. Nov., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Europa

1010-57 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr
05. Dez., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Wenn ich an die Zukunft denke...

1010-58 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr
16. Jan., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

1010-60N Bildungsurlaub
Daniela Moroz
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
Nordwestzentrum; € 290

1010-66 Bildungsurlaub
Denise Weber
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
07. Dez. – 11. Dez., 5x
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

1010-68 Bildungsurlaub
Denise Weber
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
18. Jan. – 22. Jan., 5x
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

1010-69N Bildungsurlaub
Daniela Moroz
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
09. Nov. – 13. Nov., 5x
Nordwestzentrum; € 290

Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen

Mit Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Theaterpädagogik

1010-70 Bildungsurlaub Bodo Wilhelm
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
19. Okt. – 23. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Miteinander statt Gegen-einander

1010-71 N.N.
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr
19. Sep. + 20. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 106

1010-72N N.N.
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr
07. Nov. + 08. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 106

Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

1010-73 Denise Weber
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr
07.10., 21.10., 04.11., 18.11. + 02.12.2026, 5x
Online; € 78

GFK und das Nervensystem

1010-74 Daniela Moroz
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr
05. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 53

Grenzen setzen und Nein sagen – ohne Schuldgefühl

1010-75 Daniela Moroz
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr
21. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 53

GFK und Glaubenssätze: Innere Anteile verstehen, Freiheit gewinnen

1010-76 Daniela Moroz
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr
30. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 53

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

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

1010-77 Fabienne Denuce
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr
26. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 55

1010-78 Fabienne Denuce
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Giraffe und Wolf – wie kommen wir zusammen klar?

1010-82 Jutta Büttner
Sa, 13.30 – 17.00 Uhr
28. Nov., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

1010-86 Elke Wilhelm
So, 09.30 – 18.00 Uhr
25. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 53

Ich bin immer für die anderen da

Wie wir lernen für uns selbst zu sorgen, statt nur zu funktionieren

1010-89W Dr. Reinhard Müller
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr
20. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Wie sag ich's – auch wenn es unangenehm ist?

Konfliktvolle Situationen leichter meistern

1010-90N Roxana Lazarides
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.30 Uhr
05. Dez. + 06. Dez., 2x
Nordwestzentrum; € 70

Freundschaften aufbauen und pflegen

1010-91N Ruth Habermehl
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
So, 10.00 – 15.00 Uhr
30. Jan. + 31. Jan., 2x
Nordwestzentrum; € 76

Letzte Hilfe Kurs

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt

1010-92 Würdezentrum gUG
Di, 17.00 – 21.00 Uhr

15. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

1010-93N Würdezentrum gUG
Di, 17.00 – 21.00 Uhr

10. Nov., 1x
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Kreative Ansätze

Das gute Leben und der Tod: Für eine Kultur der Endlichkeit

Zusatzkosten: € 3 für Kopien + Fahrtkosten zu den Exkursionsstätten (vor Ort zu zahlen)

1016-70 Bildungsurlaub
Dr. Robyn Handel
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
28. Sep. – 02. Okt., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

SoulCollage® – Dankbarkeit und Fülle

Für Anfänger:innen und SoulCollage®-Erfahrene

1016-80 Heike Beckmann;
Silke Sporr-Knopf
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr
17. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 34

Wenn Wohnen glücklich macht!

Ein kleiner Einblick in die Wohnpsychologie

1016-85 Svetlana Fischer
Di, 19.00 – 20.00 Uhr
20. Okt., 1x
Online; € 8

Wohnpsychologie für Ihr Zuhause

Von verborgenen Bedürfnissen zu einem geborgenen Zuhause

1016-86 Svetlana Fischer
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
21. Nov., 1x
Online; € 40

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai als Weg zu Glück und Sinnerfüllung

1016-90W Dr. Reinhard Müller
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr
16. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Lern- und Gedächtnistraining

Brainwalking

... frischer Wind für Ihr Gehirn

1018-53 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
05. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Mit Gedächtnistraining und „Brain Food“

Zusatzkosten: € 1,- für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1018-54 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
05. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Impulsvortrag rund um das Gehirn

1018-60 Ute Fey
Di, 19.30 – 21.00 Uhr
13. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 11

Gewaltprävention

Gewalt-Sehen-Helfen

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

1020-54 Silke Manus;
Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr

14. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

1020-56N Silke Manus;
Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr
23. Jan., 1x
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Pädagogik

Hausaufgaben mit System und Erfolg

Für Eltern von Kindern mit Konzentrationsschwäche, Dyskalkulie, LRS und oder ADHS

1030-54 Dagmar Habel
Di, 19.00 – 20.30 Uhr
22. Sep., 1x
Online; € 14

NEU Abenteuer Pubertät

Wie Eltern Gelassenheit bewahren und Verbindung halten

1030-55 Dagmar Habel
Di, 19.00 – 20.30 Uhr
20. Okt., 1x
Online; € 14

Mehr Fernwärme fürs Gallus?

*Gute Sache, und der
Baulärm geht vorbei.*

Wir machen unsere Energienetze fit für die Zukunft –
der Ausbau läuft schon in vielen Stadtteilen.

Nimet Cetin-Kayli

Floristin, Flower & Art, Frankenallee

**ES GEHT
VORAN!**

mainova.de/es-geht-voran

Arbeit und Leben (VHS/DGB)

Arbeit und Leben Frankfurt a.M. wird von DGB-Stadtverband und der Volkshochschule gemeinsam getragen.

In unseren Angeboten politischer Bildung bieten wir Raum für Diskussion unterschiedlicher Positionen und fördern solidarische und demokratische Ansätze.

Gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und erwerbslosen Menschen sind für uns zentrale Bezugspunkt.

Das Programm umfasst Vorträge, Workshops, Bildungsurlaube und Exkursionen.

Die Angebote sind durch die Förderung durch VHS, DGB, DGB-Gewerkschaften und Arbeit und Leben Hessen gGmbH in der Regel kostenfrei und zeigen: Politische Bildung ist für alle!



Recht im Alltag

Steuerrecht für Rentner:innen und Arbeitnehmer:innen

1802-14 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
31. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Politisch auf Zack – Wer, wenn nicht wir?

Gewerkschaften – für jung und alt

1802-50 *Thomas Ewald-Wehner; Angelika Thomsen*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
So, 09.00 – 13.00 Uhr
12. Sep. + 13. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

KI Regelungen und Datenschutz

1802-52 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
12. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

NEU Raumgestaltung und Demokratie

Wie Strukturen Interaktion und Kommunikation beeinflussen

1802-54 *Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach*
So, 11.00 – 17.30 Uhr
13. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

NEU§ 218 StGB – Der Abtreibungsparagraph

Vergessen – oder immer noch wichtige Grundlage für Frauen und Familien?

1802-56 *Rosi Haus*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr
22. Sep., 1x
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Neue Impulse für partizipative Entscheidungen

Strukturen im Alltag und bei der Arbeit gestalten

1802-58 *Dr. Robyn Handel*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr
23. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Anwendungsfelder

KI anschaulich erklärt

1802-60 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
10. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

KI und Wirtschaft

1802-62 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

NEU Wer schadet, der haftet

Was haben Gewerkschafter:innen mit Klimagerechtigkeit zu tun?

1802-64 *Rosi Haus*
Mo, 17.00 – 20.00 Uhr
26. Okt., 1x
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) in der Arbeitswelt

Transformation oder Verdrängung?

1802-66 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
31. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Kultur und Alltag

Eine musikalische Werkstatt für interessierte Menschen

1802-68 *Ruth Eichhorn*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
31. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

NEU Schuldenbremse in der Hessischen Verfassung

15 Jahre danach

1802-70 *Rosi Haus*
Di, 14.00 – 17.00 Uhr
03. Nov., 1x
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

NEU Braunes Erbe

Die Nazi-Vergangenheit hessischer Landtagsabgeordneter

1802-72 *Rosi Haus*
Do, 17.00 – 20.00 Uhr
05. Nov., 1x
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

NEU „Kriegstüchtig“ Wehrpflicht, Gesellschaftsdienst, Kriegsdienstverweigerung

1802-74 *Rosi Haus*
Di, 17.00 – 20.00 Uhr
10. Nov., 1x
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Diskriminierung durch künstliche Intelligenz (KI)

KI, Bias und die ethische Herausforderung

1802-76 *Helmut Hahn*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
09. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

KI zur Selbstreflexion

Hype mit Risiken oder echte Chance für persönliches Wachstum?

1802-78 Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

16. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße;

Entgeltfrei

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

1803-52W Bildungsurlaub

Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Sep. – 11. Sep., 5x

BIKUZ – Bildungs- und

Kulturzentrum; Entgeltfrei

FOKUS Zwischen Abschottung und Solidarität

Migrationspolitik und gesellschaftliches Engagement in Palermo

1803-54 Bildungsurlaub N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

21. Sep. – 25. Sep., 5x

€ 230

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?

Wie Social Media und KI Meinung machen

1803-56W Bildungsurlaub

Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep. – 02. Okt., 5x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

NEU Die Kunst des Geschichtenerzählens

Storytelling mit eigenen künstlerischen Ausdrucksformen

1803-58 Bildungsurlaub

Max Barthel

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

28. Sep. – 02. Okt., 5x

Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft

Am Anfang war das Wir

1803-60 Bildungsurlaub

Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

1803-62 Bildungsurlaub

Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße;

Entgeltfrei

Wie viel Wachstum verträgt unsere Gesellschaft?

Wachstumskritische Zukunftsvisionen

1803-66 Bildungsurlaub

Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;

Entgeltfrei

Vorsorge für Frauen

Absicherung und Finanzen verstehen – selbstbewusst eigene Zukunft gestalten

1803-68 Frauenkurs

Bildungsurlaub

Kerstin Brunner

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

26. Okt. – 30. Okt., 5x

Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Integration gestalten!

Von Hürden und Chancen

1803-70 Bildungsurlaub

Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

23. Nov. – 27. Nov., 5x

ENTGELTFREIE ANGEBOTE

Bitte gehe verantwortungsvoll mit kostenlosen Angeboten um und melde dich rechtzeitig ab, wenn du doch nicht teilnehmen kannst.

**19. Frankfurter Ehrenamtsmesse – Sei dabei!****Große Informationsbörse rund ums Ehrenamt**

- Sa., 12.09.2026, 11–16 Uhr
- Rathaus Römer

Es erwarten dich über 80 Projekte, spannende Workshops, Ehrenamts-Speeddating und zahlreiche Möglichkeiten für Infos, Austausch und Vernetzung.



STADT  FRANKFURT AM MAIN

Eintritt
frei!



Weitere Informationen unter:
engagement-ffm.de

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?

1803-72 Bildungsurlaub

Astrid Dermutz

Mo – Fr, 00.00 – 01.00 Uhr

30. Nov. – 04. Dez., 5x

VHS im stadtraumfrankfurt;
Entgeltfrei

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?

Wie Social Media und KI Meinung machen

1803-74 Bildungsurlaub

Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

NEU Mehr Demokratie wagen

Demokratische Werte und aktive Mitgestaltung

1803-76 Bildungsurlaub

Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

11. Jan. – 15. Jan., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;
Entgeltfrei

Hexenwahn und Hexenverfolgung

Ausgrenzung, Hass und Mord

1804-50 Rosi Haus

Sa, 09.00 – 18.30 Uhr

21. Nov., 1x

Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Der Bauernkrieg

Erster großer Kampf um die Menschenrechte?

1804-52 Rosi Haus

Sa, 09.00 – 18.30 Uhr

28. Nov., 1x

Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Frankfurter Selbsthilfetag 2026

Gemeinsam stärker – Selbsthilfe sichtbar machen

1805-50 N.N.

Mi, 13.00 – 20.00 Uhr

16. Sep., 1x

In Kooperation mit
Selbsthilfe e. V.
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Informationen und Impulse für Gründungs-Interessierte

1805-56 N.N.

Di, 18.00 – 19.30 Uhr

03. Nov., 1x

Selbsthilfe e. V.
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Aktiv im Alter

Bewusst älter werden

Wertorientierte Biografiearbeit

7102-53 Dr. Robyn Handel

Mi, 15.00 – 18.00 Uhr

14. Okt. + 04. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 45

Gut für mich sorgen – Selbstfürsorge im Alltag

7102-54N Dr. Robyn Handel

Mi, 14.30 – 18.30 Uhr

25. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 30

Aufräumen und Ausmisten

Dinge ordnen und Platz schaffen

7102-58 Dr. Robyn Handel

Mi, 14.30 – 18.30 Uhr

13. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 30

Gutes Hören

7104-50

Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr

25. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 15

7104-51N

Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr

30. Okt., 1x

Nordwestzentrum; € 15

Achtsamkeit im Alter

7105-60 Annette Weizbauer

Do, 13.00 – 15.00 Uhr

22. Okt. – 12. Nov., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 60

7105-61 Annette Weizbauer

Do, 13.00 – 15.00 Uhr

14. Jan. – 04. Feb., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 60

Prävention und Cybercrime

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

In Kooperation mit dem
Präventionsrat der Stadt
Frankfurt a.M.

7108-53 Anette Barbara Lipp

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr

23. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Sicher einkaufen im Internet

Informationen zu falschen Online-Shops

In Kooperation mit dem
Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

**7109-51 Referent:innen des
Polizeipräsidiums Frankfurt a.M.**
Di, 14.00 – 15.30 Uhr

13. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Internetbetrug

Basisschutz vor aktuellen Betrugsmaschen

In Kooperation mit dem
Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

**7109-53 Referent:innen des
Polizeipräsidiums Frankfurt a.M.**
Di, 14.00 – 15.30 Uhr

17. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Vortrag Einbruchschutz**Schützen Sie Ihr Zuhause**

In Kooperation mit dem
Polizeipräsidium Frankfurt
a.M.

7109-55 Referent:innen des
Polizeipräsidiums Frankfurt a. M.
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr

18. Nov., 1x
Polizeiliche Beratungsstelle,
Zeil 33; Entgeltfrei

7109-57 Referent:innen des
Polizeipräsidiums Frankfurt a. M.
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr

02. Dez., 1x
Polizeiliche Beratungsstelle,
Zeil 33; Entgeltfrei

**Frankfurter Platt-
form 55+****Die Frankfurter Platt-
form 55+****Einführung in die Nutzung
und Funktionen**

7110-51W Marco Mayer
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr

18. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und
Kulturzentrum; Entgeltfrei

7110-53N Marco Mayer
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr

02. Dez., 1x
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

7110-55 Marco Mayer
Di, 14.00 – 15.30 Uhr

12. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Gedächtnistraining**Spazieren Sie sich
schlau****Bringen Sie laufend Ihr
Gedächtnis auf Trab**

7111-50 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 23

**Einführung in das
Gedächtnistraining****Das merk` ich mir!**

7111-51 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 23

**Regelmäßiges Gedäch-
tnistraining****Denksport, der Spaß
macht**

7111-55 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr
26. Okt. – 11. Jan., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 86

7111-56 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr
26. Okt. – 11. Jan., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 86

7111-57 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr
26. Okt. – 11. Jan., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 86

7111-62 Brigitte Hentschel
Do, 09.30 – 11.00 Uhr
17. Sep. – 29. Okt., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 60

7111-63 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr
17. Sep. – 29. Okt., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 60

7111-64 Brigitte Hentschel
Do, 09.30 – 11.00 Uhr
05. Nov. – 17. Dez., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 52

7111-65 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr
05. Nov. – 17. Dez., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 52

Gedächtnisspiele**Bridge****für Anfänger:innen**

7111-80W Hannelore Schreiber
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr

23. Sep. – 16. Dez., 10x
BIKUZ – Bildungs- und
Kulturzentrum; € 128



Präventionsrat
Frankfurt am Main

GEWALT
SEHEN
HILFEN

Sicher handeln. Richtig helfen.

In den bei der Volkshochschule Frankfurt a. M. stattfindenden kostenfreien Workshops des Präventionsrates erfahren Sie, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und anderen zu helfen, ohne sich selbst zu gefährden.

Mit einfachen, praxisnahen Strategien stärken Sie Ihre Zivilcourage und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Konflikten. Das Angebot richtet sich an allen Menschen und vermittelt das nötige Wissen, um in herausfordernden Situationen selbstbewusst und verantwortungsvoll zu handeln. Gemeinsam für mehr Sicherheit und ein respektvolles Miteinander.

 praeventionsrat-frankfurt.de  praeventionsrat.frankfurt

Junge VHS

Selbstbehauptung und Empowerment

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

6711-51N Ilona Flick;
Dieter Neumüller
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr
30. Okt. – 01. Nov., 3x
Nordwestzentrum; € 110

6711-52N Ilona Flick;
Dieter Neumüller
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr,
Sa, 13.30 – 17.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr
04. Dez. – 06. Dez., 3x
Nordwestzentrum; € 110

6711-53W Ilona Flick;
Dieter Neumüller
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr,
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr
15. Jan. – 17. Jan., 3x
BIKUZ Sporthalle; € 110

NEU für Kinder ab 6 Jahren mit Eltern

6711-56N Ilona Flick;
Dieter Neumüller
Sa, 14.30 – 17.00 Uhr,
So, 14.30 – 17.00 Uhr
25. Okt. + 31. Okt. + 01. Nov., 3x
Nordwestzentrum; € 85

6711-57W Ilona Flick;
Dieter Neumüller
Sa 14.30 – 17.00 Uhr,
So 14.30 – 17.00 Uhr
16. Jan. + 17. Jan. + 23. Jan., 3x
BIKUZ Sporthalle; € 85

Sicherheitstraining für Jugendliche von 13 – 16 Jahren

Party? Aber sicher!

6711-61N Ilona Flick;
Dieter Neumüller
So, 10.00 – 16.00 Uhr
08. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 89

Zuhause mitreden: Der Familienrat

für Kinder von 10 – 13 Jahren

6711-81 Simone Beege
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
12. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

Rhetorik

Rhetorik für die Oberstufe

Für Jugendliche von 15 – 19 Jahren

6712-51 Laura Fonzetti
Do + Fr, 10.00 – 16.00 Uhr
15. Okt. + 16. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 96

6712-52 Laura Fonzetti
Do + Fr, 10.00 – 16.00 Uhr
07. Jan. + 08. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 96



GUTSCHEINE

Wissen statt Socken schenken!

AB € 10

vhs.frankfurt.de/service/geschenkkarten



Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.



Aktuelle
Informationen und
das vollständige
Programm der JVHS
findest du auf
www.jg-ffm.de

Herbst/Winterprogramm: 28. September 2026 bis 7. März 2027

Liebe Freund*innen der Jüdischen Volkshochschule,

seit jeher ist es uns ein Anliegen, die Sprachen, Kunst, Essenskulturen, Geschichten, Traditionen und Bräuche des Judentums für jeden und jede sichtbar, nahbar und erfahrbar zu gestalten. Ebenso wichtig ist es uns, den verschiedenen jüdischen Lebensrealitäten eine Stimme zu geben und so ein diverses Bild jüdischen Lebens zu zeichnen. Auch in diesem Herbst/Winterprogramm 2026 bieten wir dir ein spannendes und Wissensförderndes Lehr- und Kulturprogramm. Unser Sprachkursangebot umfasst neben Althebräisch, Modernes Hebräisch, Jiddisch auch Ladino. Aus verschiedenen Fachdisziplinen laden wir stets Expert*innen zu Workshops, Rundgängen, Führungen, Vorträgen und mehr ein. Im Rahmen unserer öffentlichen Führungen kannst du außerdem regelmäßig die Westend-Synagoge besuchen oder eine individuelle Gruppenführung buchen.

Gemeinsam mit dem Sportverein Makkabi Frankfurt haben wir außerdem ein kleines Sportangebot in unserem Programm vertreten.

Lerne die jüdische Kultur kennen!

Deine Jüdische Volkshochschule der
Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Online-Anmeldung

Anmeldungen zu unserem Programm erfolgen über unsere Webseite www.jg-ffm.de

Jüdische Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Jüdische Volkshochschule
Westendstraße 43
60325 Frankfurt am Main

Telefonische Sprechzeiten
Mo, Mi, Do 10.00 – 15.00 Uhr
Tel: 069-768036-100

E-Mail: volkshochschule@jg-ffm.de

Anmeldung für Gruppenführungen in der Westend-Synagoge

Anfragen zu Gruppenführungen in der Westend-Synagoge senden Sie bitte per E-Mail an Riwa Houdayer: synagogenfuehrungen@jg-ffm.de

Anmeldung Newsletter:

<https://nl.jg-ffm.de/>

IG: @juedischegemeindeffm_kultur



Jüdische Volkshochschule
Jüdische Gemeinde
Frankfurt/M



Frankfurt, Region, Umwelt

Erlaube die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lerne Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen. Erfahre mehr über die Natur – und wie wir sie besser schützen können.



vhs-frankfurt.de/ffmentdecken

KURSEMPFEHLUNG

35 Jahre GrünGürtel

Samstags noch nichts vor? Dann schnür deine Wanderschuhe und erlaube dir den Frankfurter GrünGürtel.

2014 zu Deutschlands schönstem Wanderweg in der Kategorie Städte gekürt, führt der GrünGürtel auf etwa 65 Kilometern einmal um den Stadtkern herum.

Die Strecke verläuft über naturnahe Wege an der Nidda, hinauf zum Lohrberg und auf den Berger Rücken, durch den Enkheimer und Fechenheimer Wald, am Main entlang nach Oberrad und schließlich durch den Stadtwald wieder zurück an Main und Nidda bei Höchst.

In Etappen wandern wir im Uhrzeigersinn an Samstag-Nachmittagen jeweils ca. 9 – 11 km und beenden jede Tour in einem netten Ausflugslokal. In diesen Herbst und Winter stehen zwei (von insgesamt acht) Etappen auf dem Plan. Welche das sind, erfährst du auf **Seite 49**.

In Kooperation mit der VHS Offenbach

Gewusst? Auch das GrünGürtel-Tier hat im Mai 2026 Geburtstag gefeiert. Das von Robert Gernhardt erdachte Fabeltier wurde 25 Jahre alt. Seit dem Tod Gernhardts im Jahr 2006 entwickelt Philip Waechter die Figur weiter.



FOKUS Frankfurt – Europäisch

Eine Stadtführung zur Geschichte und Zukunft Europas in Frankfurt

Als bedeutender Handels- und Finanzplatz verbindet die Stadt wirtschaftliche Dynamik, politische Relevanz und urbanes Leben auf einzigartige Weise.

Als internationaler Verkehrsknotenpunkt ist Frankfurt eng mit europäischen Strukturen verflochten, dies spiegelt sich auch im Stadtbild wider. Auch das urbane Leben selbst, mit Messe- und Kulturstandort, ist von Internationalität geprägt: Austausch, Kreativität und Vielfalt, ein starker Bildungs- und Forschungssektor, der Studierende und Fachkräfte aus ganz Europa anzieht.

0200-53

Simone Rodriguez Stöhr

Mi, 17.00 – 19.00 Uhr

23. Sep., 1x

Treffpunkt: Eiserner Steg, Mainkai (Richtung Römer);

€ 13

Bergsträßer Blütenweg **von Darmstadt-Eberstadt nach Zwingenberg**

Der Blütenweg führt entlang der Bergstraße über 80 km von Darmstadt nach Heidelberg. Wir erwandern die 1. Etappe des herbstlichen Blütenwegs von Darmstadt Eberstadt nach Zwingenberg.

Unsere Streckentour führt uns direkt vom Bahnhof Eberstadt in ein kleines Naturschutzgebiet, vorbei an Flugdünen und seltenen Pflanzenarten. Wir durchqueren Seeheim und Jugenheim mit deren historischen Rathäusern, weiter entlang Alsbachs, nach Zwingenberg. Einkehr in Zwingenberg in einer ortstypischen Wirtschaft möglich.

Zusatzkosten: Fahrtkosten, Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0216-60 Susanne Schnabel

So, 09.50 – 18.30 Uhr

18. Okt., 1x

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Die Klimabewegung verstehen

Akteure, Strategien – und ich mittendrin

Gemeinsam wollen wir einen Blick auf die Entstehungsgeschichte der Umweltschutzbewegung werfen und Meilensteine, Akteure und Strategien kennenlernen.

0301-60W Lisa Villioth

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,

So, 10.00 – 13.00 Uhr

09. Jan. + 10. Jan. 2027, 2x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

NEU Chemie auf Schritt und Tritt

Entdeckungstour entlang der Leipziger Straße

Du erhältst interessante, unerwartete und nützliche Informationen und Tipps für den eigenen „chemischen Alltag“. Auch ein paar kleine chemische Experimente werden im Verlauf des Rundgangs gezeigt.

0401-50 Prof. Dr. Arnim Lühken
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr

16. Sep., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 11

Hinweise zur
Teilnahme

Bitte melde dich vorher an, am besten unter vhs.frankfurt.de.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt – und eine Anmeldung vor Ort nicht möglich.

FOKUS Ziel: Frankfurt

Die niederländischen Glaubensflüchtlinge

Menschen, die in ihrer Heimat verfolgt und bedroht werden, haben schon oft in der Geschichte in Frankfurt ein neues Zuhause gefunden. So auch die Protestanten aus den Spanischen Niederlanden in der Mitte des 16. Jahrhunderts. Einige der Spuren sind noch heute im Stadtbild zu finden.

Was hat die Frankfurter Börse mit den Glaubensflüchtlingen zu tun? Wer war der erste Frankfurter Millionär? Wo wurden früher Gottesdienste in niederländischer Sprache gehalten? Und was hat eine „Bloody Mary“ mit alldem zu tun? Lass dich – auch von Parallelen zu aktuellen Geschehnissen – überraschen.

0208-65 Michael Luh

Do, 17.00 – 19.00 Uhr

12. Nov., 1x

Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz,
vor dem EURO-Symbol; € 13

Stadtnatur bewusst mit allen Sinnen erleben

Der Natur im Herbst auf der Schliche – Achtsame Entdeckungen in der Stadt

Bei diesem Streifzug durch die Stadtnatur entdecken wir die überraschende Vielfalt von Pflanzen, Tieren und Spuren mitten im urbanen Raum.

0303-58 Meike Schulz

Fr, 16.00 – 18.00 Uhr

16. Okt., 1x

Treffpunkt: Heinrich Heine
Denkmal (Friedberger Anlage);
€ 13

Für Wanderungen bitte mitbringen:

Bei Wanderungen bitte witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe (möglichst knöchelhoch), ggf. Wanderstöcke mitbringen.

Denke bitte an ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung (sofern nicht anders ausgewiesen) – das gilt auch für unsere Exkursionen.

In der Regel fallen Zusatzkosten für die Fahrt an (meist Vergünstigung durch Gruppenticket), sofern du keine Zeitkarte hast.

Evtl. kommen auch Kosten für Einkehr oder Eintritte/Führungen dazu. (Im Kurs zu zahlen.)

Details zur Wanderstrecke erfährst du in den Kursbeschreibungen auf unserer Webseite.

???



Heimat und Identität – „Nicht im Plural üblich“?

Nächster Termin: Mo, 14. September

Heimat, das ist für viele nur ein anderes Wort für Tradition. Aber: Bedeutet Heimat nicht auch Gemeinschaft? Im Zusammenspiel von Herkunft mit sozialen, weltanschaulichen und persönlichen Zusammenhängen entwickeln wir viele Heimaten und Identitäten.

Gehe auf Entdeckungsreise!

In unserer Reihe nehmen wir unterschiedliche Aspekte von Heimat und Identität in den Blick – und setzen sie in Beziehung zu den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (17ziele.de).

Stadtpaziergang: Urbane Zukunft gestalten

Wasser und grüne Infrastrukturen in Frankfurt

0301-53 Dr. Marion Mehring, Dr. Martina Winker

Mo, 17.30 – 20.00 Uhr, **14. Sep., 1x**

Treffpunkt: Eingang Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); Entgeltfrei

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Förderung des BNE-Netzwerks Frankfurt durch das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt unterstützt.



BNE in Hessen
Netzwerk Nachhaltigkeit
lernen in Frankfurt



HESSEN
Hessisches Ministerium
für Landwirtschaft und
Umwelt, Weinbau, Forsten,
Jagd und Heimat

Frankfurt, Region, Umwelt

48 Frankfurt und Umgebung

51 Natur, Umwelt

53 Naturwissenschaften

53 Junge VHS

Frankfurt und Umgebung

FOKUS Frankfurt – Europäisch

Eine Stadtführung zur
Geschichte und Zukunft
Europas in Frankfurt

0200-53 Simone Rodriguez
Stöhr

Mi, 17.00 – 19.00 Uhr

23. Sep., 1x

Treffpunkt: Eiserner Steg,
Mainkai (Richtung Römer);
€ 13

FOKUS Migrationsge- schichte in Frankfurt am Beispiel der Italiener

Ein historischer Stadt-
spaziergang

0200-57 Calogera von Auw
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr

10. Okt., 1x

Treffpunkt: Vor dem Haupt-
bahnhof Haupteingang; € 13

Stadtentwicklung

Bornheim – Immer noch das lustige Dorf?

0206-53 Bernhard
Eddigehausen

Do, 17.00 – 19.00 Uhr

10. Sep., 1x

Treffpunkt: U-Bahn-Station
Bornheim Mitte, Ausgang
Saalburgstraße, Aufzug; € 13

Das Westend – ein histo- rischer Spaziergang

0206-57 Bernhard
Eddigehausen

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr

12. Sep., 1x

Treffpunkt: U-Bahnstation
Westend (U6/U7), Eingang
Feuerbachstraße; € 13

Höchst: Was das Fach- werk noch zu sagen hat

0206-60W Bernhard
Eddigehausen

So, 14.00 – 16.00 Uhr

13. Sep., 1x

Treffpunkt: Bahnhof Höchst
(am Vorplatz Höchster Bahn-
hof); € 13

NEU Das Frankfurter Museumsufer

0206-63 Alexandra Flieth
Di, 16.30 – 18.30 Uhr

29. Sep., 1x

Treffpunkt: Museum Ange-
wandte Kunst, Haupteingang,
Schaumainkai 17; € 13

Das Holzhausenviertel und der Oeder Weg

0206-65 Thomas Huth
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr

30. Sep., 1x

Treffpunkt: CineStar Metro-
polis, am Eingang; € 13

NEU Der Frankfurter Hauptfriedhof

0206-67 Thomas Huth
Do, 17.00 – 19.00 Uhr

01. Okt., 1x

Treffpunkt: Hauptfriedhof
Altes Portal, Eckenheimer
Ldstr.188-190; € 13

Green City Tour – Ostend im Wandel

Vom Industriestandort
zum lebendigen Stadtquar-
tier – Tour rund um den
Osthafen

0206-690 Susanne Petry
Fr, 16.30 – 18.30 Uhr

02. Okt., 1x

Treffpunkt: Paul-Arnsberg-
Platz Richtung Sonnemann-
straße; € 13

NEU 100 Jahre neues Frankfurt – Die Nord- weststadt

0206-71 Alexandra Flieth
Do, 16.30 – 18.30 Uhr

08. Okt., 1x

Treffpunkt: Saalbau Titus
Forum, vor dem Hauptein-
gang; € 13

Der Poelzig-Bau

0206-73 Alexandra Flieth
Do, 15.30 – 17.30 Uhr

29. Okt., 1x

Treffpunkt: Campus Westend,
Eingangshalle Poelzig-Bau;
€ 13

NEU Die Stadt in nächt- licher Illumination

0206-75 Verena Röse
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr

04. Nov., 1x

Treffpunkt: Justitia-Brunnen,
Römerberg; € 11

Das Gallus und Adler- werke

0206-77 Angelika Macaluso
Mo, 16.00 – 18.00 Uhr

09. Nov., 1x

Treffpunkt: Mainzer Land-
straße 234 (neben dem Fahr-
radladen); € 13

NEU Frankfurts from- mes Erbe: Kirchen in der Innenstadt

0206-79 Thomas Huth
Do, 14.00 – 16.00 Uhr

19. Nov., 1x

Treffpunkt: Vor dem Eingang
zum Kaiserdom (St. Bartho-
lomäus, Domplatz 1); € 13

**DIE GANZE
VHS AUF
EINEN KLINK?**

vhs.frankfurt.de



Stadtgeschichte und Geschichten

Die Rote Armee Fraktion in Frankfurt

Zusatzkosten: RMV Ticket (im Kurs zu zahlen)

0208-51 Simone Rodriguez Stöhr
Di, 17.00 – 19.00 Uhr

15. Sep., 1x
Treffpunkt: Café Hauptwache /
An der Hauptwache 15; € 13

Bankentour

0208-53 Simone Rodriguez Stöhr
Di, 16.30 – 18.30 Uhr

20. Okt., 1x
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz,
vor dem EURO-Symbol; € 13

Goethe und Frankfurt – Spurensuche in der Heimatstadt

0208-55 Angelika Macaluso
Fr, 16.30 – 18.30 Uhr

23. Okt., 1x
Treffpunkt: Uhrtürmchen am
Café Hauptwache; € 13

NEU Der „rote“ Riedewald

0208-57 Bruni Marx
Sa, 14.30 – 16.30 Uhr

24. Okt., 1x
Treffpunkt: U-Bahnstation
Linie U 7 (Johanna-Tesch-
Platz); € 13

Jüdisches Leben in Frankfurt

0208-59 Simone Rodriguez Stöhr
Di, 16.30 – 18.30 Uhr

27. Okt., 1x
Treffpunkt: Römerberg, am
Gerechtigkeitsbrunnen; € 13

Wolkenkratzer in Frankfurt

0208-61 Angelika Macaluso
Mo, 16.00 – 18.00 Uhr

02. Nov., 1x
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz,
vor dem EURO-Symbol; € 13

Ein Juwel der Altstadt – die Leonhardskirche

Die älteste mittelalterliche Kirche Frankfurts

0208-63 Calogera von Auw
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr

07. Nov., 1x
Treffpunkt: Buchgasse Ecke
Alte Mainzer Gasse; € 13

Ziel: Frankfurt

Die niederländischen Glaubensflüchtlinge

0208-65 Michael Luh
Do, 17.00 – 19.00 Uhr

12. Nov., 1x
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz,
vor dem EURO-Symbol; € 13

Starke Frauen

0208-67 Simone Rodriguez Stöhr
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr

20. Nov., 1x
Treffpunkt: Café Hauptwache /
An der Hauptwache 15; € 13

Frankfurt für Eilige – Rund um die Hauptwache

0208-69 Melanie Behringer
Mi, 17.30 – 18.30 Uhr

25. Nov., 1x
Treffpunkt: Uhrtürmchen am
Café Hauptwache; € 10

Cornelia Goethe – Mehr als nur eine Schwester!

Zusatzkosten: Eintritt Goethe-
haus (im Kurs zu zahlen)

0208-71 Calogera von Auw
So, 11.00 – 13.00 Uhr

13. Dez., 1x
Treffpunkt: vor dem Goethe-
haus; € 13

Frankfurt für Eilige – Rund um den Römerberg

0208-73 Melanie Behringer
Mi, 17.30 – 18.30 Uhr

13. Jan., 1x
Treffpunkt: Justitia-Brunnen,
Römerberg; € 10

Unbekanntes Frankfurt

0208-75 Michael Luh
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr

20. Jan., 1x
Treffpunkt: Uhrtürmchen am
Café Hauptwache; € 13

Einblicke

NEU Baudenkmal mit Zukunft

Nachhaltige Sanierung eines Bauwerks von Ferdinand Kramer

In Kooperation mit der
Senckenberg Gesellschaft für
Naturforschung

0210-51 Dr. Julia Krohmer
Di, 17.00 – 18.30 Uhr

08. Sep., 1x
Treffpunkt: Senckenberg
Biodiversität und Klima
Forschungszentrum, Georg-
Voigt-Str. 14-16; € 5

Das Bahnhofsviertel – authentisch und herausfordernd

0210-53 Arno Börtzler
Do, 17.30 – 19.30 Uhr

24. Sep., 1x
Treffpunkt: Café Hoffnung,
Eingang – Kaiserstr. 75-77,9
Frankfurt am Main; € 13

0210-54 Arno Börtzler
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr

11. Nov., 1x
Treffpunkt: Café Hoffnung,
Eingang – Kaiserstr. 75-77;
€ 13

Das Geoportal Frankfurt

Mehr als eine digitale Karte

In Kooperation mit dem Geo-
datenmanagement des Stadt-
vermessungsamtes der Stadt
Frankfurt

0210-57 Iris Teckentrup
Do, 18.00 – 19.30 Uhr
01. Okt., 1x
Online; Entgeltfrei

Samstagnachmittags-Wanderungen

NEU Der GrünGürtel-Rundwanderweg in 8 Etappen

Etappe 7: Von Schwanheim nach Nied

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Einkehr sowie Fährgeld (im
Kurs zu zahlen)

0212-50 Theda Bunje
Sa, 14.35 – 19.00 Uhr

12. Sep., 1x
Treffpunkt: Straßenbahn-
Haltestelle Frankfurt (Main)
Waldfriedhof Goldstein –
Ankunft Tram 12; € 20

Etappe 8: Von Nied zur Römerstadt

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0212-52 Theda Bunje
Sa, 14.25 – 18.40 Uhr

17. Okt., 1x
Treffpunkt: S-Bahn-Station –
S1/S2, Frankfurt (Main) Nied
Bahnhof; € 20

Der Goethewanderweg

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0212-54 Theda Bunje
Sa, 13.45 – 19.00 Uhr

14. Nov., 1x
Treffpunkt: Hauptwache,
Ecke Eingang Galeria Frank-
furt; € 20

Der Quellenwanderweg

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0212-56 Theda Bunje
Sa, 14.10 – 18.40 Uhr
19. Dez., 1x
Treffpunkt: Bushaltestelle
Altebornstraße, Linie 43; € 20

Skyline-Tour – Ein Themenwanderweg durch Bad Vilbel

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0212-58 Theda Bunje
Sa, 14.30 – 19.00 Uhr
09. Jan., 1x
Treffpunkt: Bad Vilbel Süd,
Ankunft S-Bahn S6; € 20

Wanderungen und Tagestouren in der Region

Von Kiedrich nach Erbach – Ein Kultur-spaziergang

Zusatzkosten: Fahrtkosten,
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0216-50 Astrid Dermutz
Sa, 12.35 – 19.05 Uhr
19. Sep., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 25

Bonifatius-Route Etappe 8: Glauberg- Hirzenhain

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Abschlusseinkehr (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der VHS
Offenbach

0216-52 Theda Bunje
So, 09.30 – 20.30 Uhr
20. Sep., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 25

NEU Rund um Heppenheim's Süden

Gute Kondition erforderlich.
Zusatzkosten: Fahrkarte und
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0216-54 Susanne Schnabel
So, 09.50 – 19.30 Uhr
27. Sep., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof
Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Haldenführung „Monte Kali“ in Neuhoof-Ellers (bei Fulda)

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Haldenführung anteilig, Einkehr (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der VHS
Offenbach

0216-56 Theda Bunje
Sa, 09.15 – 18.30 Uhr
10. Okt., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 25

NEU Lindenfels – Dort wo die Drachen wohnen

Zusatzkosten: Fahrtkosten,
Museumseintritt, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-58 Astrid Dermutz
So, 09.50 – 16.50 Uhr
11. Okt., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 25

Bergsträßer Blütenweg von Darmstadt-Eberstadt nach Zwingenberg

Zusatzkosten: Fahrtkosten,
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0216-60 Susanne Schnabel
So, 09.50 – 18.30 Uhr
18. Okt., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof
Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

NEU Von Königstein nach Eppstein

Zusatzkosten: Fahrtkosten und
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0216-62 Susanne Schnabel
So, 09.30 – 18.30 Uhr
25. Okt., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof
Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Von Niedernhausen nach Wiesbaden

Zusatzkosten: Fahrtkosten,
Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0216-64 Susanne Schnabel
So, 09.30 – 18.30 Uhr
01. Nov., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof
Frankfurt (Gleis wird rechtzeitig bekannt gegeben); € 25

Wanderung zum Lichtenberger Adventsmarkt im Odenwald

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Abschluss Adventsmarkt (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der VHS
Offenbach

0216-66 Theda Bunje
So, 09.15 – 18.30 Uhr
29. Nov., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 25

Mainz, ein Ort mit großer Geschichte – Eine Spurensuche

Zusatzkosten: Museumseintritt, Fahrtkosten, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0216-68 Astrid Dermutz
Sa, 09.15 – 16.15 Uhr
05. Dez., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 25

NEU Wanderung zum Büdinger Weihnachtsmarkt

Zusatzkosten: RMV-Ticket,
Abschluss Weihnachtsmarkt
(im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der VHS
Offenbach

0216-70 Theda Bunje
So, 09.15 – 18.30 Uhr

06. Dez., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 25

NEU Zum kleinsten Weihnachtsmarkt Hessens

Zusatzkosten: Fahrtkosten,
Einkehr Weihnachtsmarkt (im Kurs zu zahlen)

0216-72 Susanne Schnabel
So, 09.20 – 17.00 Uhr
13. Dez., 1x
Treffpunkt: Hauptwache, Ecke
Eingang Galeria Frankfurt;
€ 25

Exkursionen in die Region

Mainz – Stadtrundgang kompakt

0217-50
Gislinde Saul-El Weshahy
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr
05. Sep., 1x
Treffpunkt: Rheinseite Hilton
Hotel (Rückseite); € 13

Von Geologen, Räubern und Komponisten

Spaziergang im Naturschutzgebiet Rabengrund

0217-52 Monika Öchsner
So, 14.00 – 18.00 Uhr
06. Sep., 1x
Treffpunkt: Wiesbaden, Nero-tal, Buslinie 1, bis Endhaltestelle Nerobergbahn; € 25

Villenarchitektur des Historismus in Wiesbaden

0217-54 Monika Öchsner

Fr, 17.00 – 20.00 Uhr

11. Sep., 1x

Treffpunkt: Wiesbaden, Wilhelmstraße, Bushaltestelle Friedrichstraße; € 18

NEU Seligenstadt

Rundgang durch das historische Seligenstadt

0217-59 Thomas Huth

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

03. Okt., 1x

Treffpunkt: Seligenstadt Bahnhof, Bahnhofsvorplatz; € 18

Mainz – walking tour (English)

0217-60 Gislinde Saul-El

Weshahy

Sa, 15.00 – 17.00 Uhr

24. Okt., 1x

Treffpunkt: Rheinseite Hilton Hotel (Rückseite); € 13

NEU Hanau, Stadtbau der Innenstadt

0217-62 Thomas Huth

Fr, 14.00 – 17.00 Uhr

30. Okt., 1x

Treffpunkt: Konditorei-Café Schien, Nußallee 7, Hanau; € 18

Natur, Umwelt

Umweltlernen und Nachhaltigkeit

NEU Exploring the green City

Nachhaltige Architektur für Städte von morgen

Zusatzkosten: Fahrtkosten im Stadtgebiet im Rahmen der Exkursionen (im Kurs zu zahlen)

0300-52 Bildungsurlaub

Susanne Petry

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

02. Nov. – 06. Nov., 5x

Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Mit Gruppenarbeit gesellschaftliches Engagement gestalten

Ein Methodenkoffer voller Übungen, Aktivitäten und Herangehensweisen

0300-54 Bildungsurlaub

Simone Beege

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Dez. – 11. Dez., 5x

Bildungszentrum Bockenheim; € 290

NEU Stadtpaziergang: Urbane Zukunft gestalten

Wasser und grüne Infrastrukturen in Frankfurt

0301-53 Dr. Marion Mehring

Dr. Martina Winker

Mo, 17.30 – 20.00 Uhr

14. Sep., 1x

Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); Entgeltfrei

NEU Mehr als nur Grün!

Stadtnatur für mehr Lebensqualität und Biodiversität – Vortrag und Diskussion

In Kooperation mit der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung

0301-55 Dr. Julia Krohmer

Di, 19.00 – 20.30 Uhr

03. Nov., 1x

Online; € 5

Fünf Gamechanger für mehr Nachhaltigkeit

0301-57 Simone Beege

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

28. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 18

NEU Die Klimabewegung verstehen:

Akteure, Strategien – und ich mittendrin

0301-60W Lisa Villioth

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,

So, 10.00 – 13.00 Uhr

09. Jan. + 10. Jan., 2x

Bildungszentrum Bockenheim; € 60

Pflanzenwelt

Entdeckungstour im Sinaipark

Geschichte und Stadtgrün

0303-50 Klara Kraft

So, 11.00 – 13.30 Uhr

06. Sep., 1x

Treffpunkt: Sinaipark Süd (Parkeingang bei Gaststätte Jahnvolk); € 15

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen

Im Stadtwald

Zusatzkosten: € 1,50 für Material (im Kurs zu zahlen)

0303-52S Marion Bredemeier

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr

26. Sep., 1x

Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 18

Pflanzen am Fluss

0303-54 Klara Kraft

So, 11.00 – 13.30 Uhr

27. Sep., 1x

Treffpunkt: Wirtshaus am Ginnheimer Wäldchen 8; € 15

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen

Am Berger Hang

Zusatzkosten: € 1,50 für Material (im Kurs zu zahlen)

0303-56S Marion Bredemeier

So, 10.00 – 13.00 Uhr

11. Okt., 1x

Treffpunkt: Riedbad Bergen-Enkheim; € 18

Stadtnatur bewusst mit allen Sinnen erleben

Dem Herbst Natur auf der Schliche – Achtsame Entdeckungen in der Stadt

0303-58 Meike Schulz

Fr, 16.00 – 18.00 Uhr

16. Okt., 1x

Treffpunkt: Heinrich-Heine-Denkmal (Friedberger Anlage); € 13



Holen Sie sich den **Klimabonus**

**Wir unterstützen Ihr Projekt im Bereich
erneuerbare Energien und Klimaanpassung**

Wir unterstützen außerdem mit **Beratungen** zu

- » Energetischer Sanierung
- » Photovoltaik
- » Wassermanagement
- » Heizung
- » Energieeinsparungen
- » Begrünung

Auch gezielt für Wohneigentumsgemeinschaften!

✉ Melden Sie sich unter **klimaschutzberatung@stadt-frankfurt.de**

STADT  FRANKFURT AM MAIN
Klimareferat

TEAM 
FRANKFURT
KLIMASCHUTZ

Auch im Winter lebendig: Wildes Frankfurt – Kleine Naturwunder im Alltag entdecken

0303-59 *Meike Schulz*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr

16. Jan., 1x
Treffpunkt: Bushaltestelle
Philipp-Reis-Straße auf der
Seite der Messe/Buslinie 50
Richtung Bockenheimer
Warte; € 13

NEU Pflanzen in Märchen und Mythen

Altes Heilwissen und seine
Bedeutung für unsere Zeit

0303-60 *Regine Ebert*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr

18. Nov., 1x
Online; € 15

Rund um den Garten

Rund um den Garten Hier blüht Ihnen was!

Zusatzkosten: € 15 für Materi-
alien (im Kurs zu zahlen)

0304-50W *Christof Sandt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
So, 10.00 – 15.45 Uhr
10. Okt. + 11. Okt., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 140

Pflanzliche Bestform! Ge- hölzschnitt leicht gemacht

Zusatzkosten: € 15 für die Be-
gleitschrift zum Kurs (im Kurs
zu zahlen).

0304-53W *Christof Sandt*

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr
11. Dez. + 12. Dez., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 40

Tierisches Leben

„Frankfurter Nacht- leben“

Die Fledermausexkursion

0305-500 *Ulrike Balzer*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr

18. Sep., 1x
Treffpunkt: U-Bahn-Station
„Eissporthalle“, Ausgang Rats-
weg; € 13

Wanderung für Fähr- tenleser:innen

Erkundungswanderungen
in die Umgebung Frank-
furts

Zusatzkosten: Fahrtkosten (im
Kurs zu zahlen)

0305-55 *Sylvia Meise*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr

19. Sep., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 30

0305-56 *Sylvia Meise*
So, 10.00 – 18.00 Uhr

04. Okt., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof/
DB-Infostand, vor Gleis 12;
€ 30

Naturwissenschaften

Chemie auf Schritt und Tritt

Entdeckungstour entlang
der Leipziger Straße

0401-50 *Prof. Dr. Arnim Lühken*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr

16. Sep., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 11

Themenreihe „Nachhal- tige Chemie“

„Energie – Ist Wasserstoff
grün?“

0401-52 *Prof. Dr. Arnim Lühken*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr

21. Okt., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 11

„Nahrungsmittel – Der Mix
macht's!“

0401-54 *Prof. Dr. Arnim Lühken*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr

28. Okt., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 11

„Kunststoffe – Fantastic
Plastic?“

0401-56 *Prof. Dr. Arnim Lühken*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr

04. Nov., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 11

Einführung in die Astronomie

Sterne und Sternsysteme

Zusatzkosten: Fahrtkosten für
optionale Beobachtungsaben-
de (im Kurs zu zahlen).

0402-50N *Stefan Karge;*
Volker Heinrich

Di, 20.00 – 21.30 Uhr
27. Okt. – 15. Dez., 8x
Physikalischer Verein; € 84

NEU Wie viele Monde hat unser Planeten- system?

Einblicke in die Astronomie

0402-520 *Stefan Karge*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr

05. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 11

NEU Von Roten Riesen und Weißen Zwergen

Einblicke in die Astronomie

0402-540 *Stefan Karge*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr

03. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 11

Junge VHS

Experimente – Chemie und Physik im Alltag

Workshop, 6 – 10 Jahre

Zusatzkosten: € 11 für Material
(im Kurs zu zahlen)

6749-51N *Effat Hosseini*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
14. Nov. + 21. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 48

6749-53N *Effat Hosseini*
Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr
07. Jan. + 08. Jan., 2x
Nordwestzentrum; € 48



Kunst, Kultur, Kreativität

Schule deine Augen und Ohren. Werde kreativ.
Lerne zu fotografieren, zu malen oder zu tanzen.



vhs.frankfurt.de/Kultur



NEU Nähprojekt: Hemdjacke

Näh' deine eigene Hemdjacke und gestalte sie mit individuellen Applikationen.

2820-60 Carin Wagner

So, 10.00 – 16.00 Uhr

29. Nov. + 13. Dez., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 98

Theater im Alltag

Erweitere deinen Spielraum im täglichen Leben.

2105-65 Dr. Annette Fried;

Dr. Joachim Keller

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr

21. Okt. – 02. Dez., 7x

Mehrgenerationenhaus; € 119

KURSEMPFEHLUNG

Für rasende (Foto-)Reporter

Event-Fotografie am Beispiel der Buchmesse

Links Autogrammstunde, rechts Neuvorstellung mit riesigem Besucherandrang: Die Frankfurter Buchmesse ist perfekt, um in die Event-Fotografie reinzuschnuppern. Entdecke die besonderen Momente einer ganz besonderen Messe – und lerne, wie du sie am besten mit deiner Kamera festhältst.

Zusatzkosten: Eintritt Buchmesse (vor Ort zu zahlen)

2412-62 Cornelius Pfannkuch

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **07. Okt.,**

Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **10. Okt.,**

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 56



Offene Ohren für schlaue Köpfe

In unserem Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Nordwestzentrum (Tituscorso 7) fördern wir hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche von 4 bis 18 Jahren mit vielfältigen außerschulischen Kursangeboten. Gerne informieren wir Eltern und pädagogische Fachkräfte über Diagnostik- und Fördermöglichkeiten.

Du willst mehr über das Hochbegabtenzentrum der VHS Frankfurt erfahren? Infos und Ansprechpartner:innen haben wir unter vhs.frankfurt.de/hbz für dich zusammengestellt.

**Hochbegabten
zentrum**



Ukulele zum Kennenlernen

Spiele in lockerer Atmosphäre bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden.

2350-51W Linda Krieg

So, 10.00 – 16.00 Uhr

01. Nov., 1x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Wandel im Europa- viertel fotografieren

Wie lassen sich Geschichte, Transformation und Zeitgeist abbilden?

2412-59 Bernd Roselieb

16. Sep., 19. Sep., 30. Sep., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 77

FOKUS Let's dance! Volkstanz Symposium: Europa

Am 9. Januar 2027 findet das 10. Volkstanz-Symposium im VHS-Bildungszentrum Bockenheim (Gräffstraße 97) statt.

Im Mittelpunkt steht das Thema „Europa und der Volkstanz“. Gemeinsam mit der LAG Tanz Hessen e.V. und der Hessischen Landjugend e.V. laden wir Engagierte zu einem verbandsübergreifenden Austausch ein und freuen uns auf neue Perspektiven sowie tänzerische Impulse von allen Teilnehmenden.

Save the Date!

Schwofen statt gruseln

Am 31. Oktober 2026 steigt der 14. Tanztage Rhein-Main

Die Veranstaltung präsentiert die Tanzszene der Region mit Schnupperangeboten und fördert den Tanz im Rhein-Main-Gebiet. Ehrensache, dass die VHS Frankfurt wieder mit dabei ist.

Veranstalter ist die Tanzplattform Rhein-Main, ein Kooperationsprojekt von Künstler*innenhaus Mousonturm und Hessischem Staatsballett.

Malen am Abend

Mit Wasserfarben und Ölpastell

Von einfachen Motiven bis zur abstrakten Komposition.

2530-58 Cläre Kunze
Do, 19.00 – 20.30 Uhr
03. Sep. – 01. Okt., 5x
Online; € 57

NEU Somatische Bewegung und Improvisation

Entwickle durch Wahrnehmungsübungen, Imagination und Improvisation neue Bewegungsqualitäten und stärke Entspannung, Koordination

und Selbstregulation. Gruppenübungen fördern non-verbale Kommunikation und Vertrauen. Offen für alle.

Kurs auf Englisch.

2210-51 Zuzana Zabková
Do, 18.00 – 20.00 Uhr
10. März – 15. Okt., 6x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

NEU Papier schöpfen und Collagen gestalten

Gestalte dein eigenes Papier.

2602-50 Lena Sandel
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 15.00 – 16.30 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
DRK Soziale Manufaktur; € 62

Filzatelier

Du hast noch nie gefilzt oder es ist schon eine Weile her? Wir beschäftigen uns zunächst mit einfachen Flächen und Hohlformen, ferner mit dem Einfilzen „fremder“ Fasern und Geweben. Nach und nach entstehen textile Miniaturbilder.

2605-60W Nicole Lindau
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr
12. Sep. + 13. Sep., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90, Mat. Kosten € 12

Besser üben – Mehr erreichen mit weniger Aufwand

Neue Superlearning-Methoden aus Lernforschung und Musikpädagogik

Ein Instrument zu lernen oder nach vielen Jahren wieder neu einzusteigen, ist eine Herausforderung und erfordert viel Selbstdisziplin. Dabei helfen uns kluge Lerntechniken.

2330-54 Andi Saitenhieb
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr
23. Nov. – 14. Dez., 4x
Online; € 56, Mat. Kosten € 10

Spot on: Fototransfer Künstlerische Techniken zum Kennenlernen

Lerne eine Technik, bei der Fotos oder andere Vorlagen mit Transfermittel auf Papier oder andere Untergründe, wie etwa auf Stoff, Glas oder Holz, übertragen werden. Gestalte schöne Erinnerungsstücke mit Bildtransfers.

2545-50 Asal Khosravi
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße;
€ 45, Mat. Kosten € 10

FOKUS Erasmus+ an der VHS

Wir sind überzeugt: Gute Bildung braucht den Austausch über Landesgrenzen hinweg.

Um Menschen zu verbinden. Um das gemeinsame Europa erlebbar zu machen. Und um Europa aktiv mitzugestalten. Deshalb bauen wir unser Angebot europäischer Bildungsaktivitäten weiter aus und organisieren die finanzielle Unterstützung durch Erasmus+.

Das Programm ermöglicht Bildungs- und Austausch-aufenthalte im europäischen Ausland zu fairen Konditionen – für alle.

Du konntest bisher noch nie an einem Lernangebot im europäischen Ausland teilnehmen, wolltest aber schon immer mal in Irland dein Englisch aufbessern oder dich in Palermo mit der Zivilgesellschaft über europäische Migrationspolitik austauschen? Dann schau doch mal ins Programm oder auf vhs.frankfurt.de/erasmusplus. Es kommen stetig neue Angebote nach – immer mal wieder nachschauen lohnt sich also!



Besuch der schwedischen Demokratie-Botschafter:innen im Frankfurter Römer im April.



Kunst, Kultur, Kreativität

- 56 Kultur
- 57 Literatur und Theater
- 58 Tanz
- 61 Musik
- 63 Fotografie
- 65 Bildnerisches Gestalten
- 67 Kunst- und handwerkliche Techniken
- 70 Nähen, Textiles Gestalten
- 73 Aktiv im Alter
- 74 Junge VHS



**VERPASSE KEINE
NEUIGKEITEN!**

**Melde dich an für den
kostenlosen Newsletter:**

vhs.frankfurt.de/newsletter



Kultur

Geh mal wieder ins Konzert

2001-54 *Diana Cemeryte*
11. Okt. – 22. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 40,
Mat. Kosten € 60

Theaterseminar

2001-65 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr
26. Okt. – 14. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 96,
Mat. Kosten € 10

Kunst in Galerien

**Einblicke in die Kunstwelt
jenseits der Museen**

2001-75 *Hortense Pisano*
Mi, 23. Sep., 19.00 – 20.30 Uhr,
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr
23. Sep. – 28. Okt., 5x
die Treffpunkte werden be-
kannt gegeben; € 45

Atelierbesuche

**Zu Gast bei Frankfurter
Kunstschaffenden**

2001-76 *Hortense Pisano*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr
09. Nov. – 23. Nov., 3x
die Treffpunkte werden be-
kannt gegeben; € 26

NEU Exkursion Auktionshaus Döbritz

2001-77 *Hortense Pisano*
Okt./Nov., 2x die genauen
Termine werden bekannt ge-
geben
Treffpunkt: Auktionshaus
Döbritz, Braubachstraße 10-12
(Ecke Domstraße); € 30

Kunstgeschichte

Einführung in die Euro- päische Malerei

**Teil 10: Dadaismus und
Surrealismus**

2002-60 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr
21. Okt. – 04. Nov., 3x
Online; € 28

Künstlerinnen, die Geschichte schrieben

**Teil V: Künstlerinnen in den
1920er Jahren**

2002-62 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr
18. Nov., 25. Nov., **09. Dez., 3x**
Online; € 28

Was Sie gesehen haben sollten

**Blaue Reiterinnen im
Museum Wiesbaden**

2002-65 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr
03. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 12

**Tanz! in der Kunsthalle
Mannheim**

2002-66 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr
17. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 12

Einzelkünstlerin: Leonor Fini

2002-67 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr
01. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 12

Literatur und Theater

Lesekreise

Literarische Entdeckungsreisen

Literaturkreis neue deutschsprachige Literatur

2103-60 *Dr. Jan Wilm*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr
29. Sep. – 15. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 95

Schreibwerkstätten

Schreiben als Ressource
Schreibend eigene Stärken
für Beruf und Alltag erkennen
und nutzen

2104-09N Bildungsurlaub
Sonja Rudorf
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
25. Jan. – 29. Jan., 5x
Nordwestzentrum; € 290

NEU KI für Autor:innen
KI für den Schreibprozess
inspirierend nutzen

2104-50 *Edgar Achenbach*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 39

Kreatives Schreiben
Die Macht der Imagination

2104-51N Bildungsurlaub
Edgar Achenbach
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
12. Okt. – 16. Okt., 5x
Nordwestzentrum; € 290

Das Handwerk des Kreativen Schreibens

Lernen Sie, Kurzgeschichten und Romane zu schreiben

2104-53 *Edgar Achenbach*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr
05. Sep. – 26. Sep., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Kompakte Einführung in das Kreative Schreiben

Eine Kurzgeschichte oder Roman beginnen

2104-56 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
16. Jan. + 17. Jan., 2x
Online; € 92

Schreiben als Ressource
Schreibend eigene Stärken
für Beruf und Alltag erkennen
und nutzen

2104-60 Bildungsurlaub
Sonja Rudorf
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
21. Sep. – 25. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Show, don't tell
Literarisches Kopfkino:
Mitreißend und mit allen
Sinnen schreiben

2104-64 *Sonja Rudorf*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr
30. Sep. – 18. Nov., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 96

**Schreiblust – vor-
mittags schon kreativ!**
Inspiration und Handwerk
des Kreativen Schreibens

2104-65 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr
30. Sep. – 18. Nov., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 96

Schreibend denken

Wie finde ich zu dem, was
ich sagen will?

2104-68 *Dr. Jan Wilm*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 13.00
– 17.00 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 52

Abend-Journaling

2104-70 *Wiebke Strank*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr
14. Okt. – 02. Dez., 8x
Online; € 102

Literarische Kalendertürchen

2104-75 *Wiebke Strank*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr
26. Nov. – 17. Dez., 4x
Online; € 51

Der Weg zum Verlag

Den Prozess der Verlags-
suche optimieren

2104-80 *Anette Thumser*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr
22. Okt. – 05. Nov., 3x
Online; € 35

Experimentelle Schreib- schnipsel

Fundstücke – Vom Finden
und Erfinden

2104-81 *Sonja Rudorf*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr
03. Nov. – 17. Nov., 3x
Online; € 36

Theater

Schauspieltechniken

Grundlagen szenischer
Darstellung

2105-62 *Parviz Barid*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr
28. Sep. – 16. Nov., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 96

2105-63 *Parviz Barid*
Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr
31. Okt. + 01. Nov., 2x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 57

Theater im Alltag

Kreatives Potenzial für den
Alltag entdecken

2105-65 *Dr. Annette Fried;*
Dr. Joachim Keller
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr
21. Okt. – 02. Dez., 7x
Mehrgenerationenhaus; € 119

2105-66 *Dr. Annette Fried;*
Dr. Joachim Keller
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
Mehrgenerationenhaus; € 69

Theater-Workshop für FLINTA*

Raum nehmen – Raum
teilen

2105-70 *Eftychia Tzagkaraki*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr
24. Okt. + 25. Okt., 2x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 52

Theater Workshop für FLINTA*

Feeling boundaries and
experiencing our power

2105-71 *Eftychia Tzagkaraki*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr
31. Okt. + 01. Nov., 2x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 52

Clown-Theater-Work- shop

Die Kunst, komisch zu sein

2105-72 *Eftychia Tzagkaraki*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr
21. Nov. + 22. Nov., 2x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 52

Improtheater

Spaß auf der Bühne

2105-75 *Sebastian Wilkens*

Mi, 17.45 – 19.15 Uhr

02. Sep. – 30. Sep., 5x

Dr. Arthur Pfungst Stiftung;
€ 48

2105-77 *Sebastian Wilkens*

Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr

26. Sep. + 27. Sep., 2x

Dr. Arthur Pfungst Stiftung;
€ 65

2105-79 *Sebastian Wilkens*

So, 13.00 – 18.00 Uhr

13. Sep., 1x

Dr. Arthur Pfungst Stiftung;
€ 33

Mit der richtigen Sprechtechnik zum Erfolg!

Übungen für den sprechintensiven Alltag

2105-85 *Monika Ohly-Nehren*

Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr

23. Jan. + 24. Jan., 2x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 39

Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte

Aufregung nicht überspielen, sondern Energie positiv nutzen

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

2105-90 *Anna Luca Hohner*

Sa, 12.00 – 17.00 Uhr

05. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 30

Tanz

Ausdrucks- und Improvisationstänze

Kontakt und Grenzen über den Tanz erfahren

Explorative Bewegung auf Basis des Tamalpa Life/Art Process®

2201-51 *Ulrike Panhans*

Sa, 10.00 – 17.15 Uhr

14. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 63,
Mat. Kosten € 4

Emotionen: Was bewegt mich?

Explorative Bewegung auf Basis des Tamalpa Life/Art Process®

2202-51 *Ulrike Panhans*

Sa, 10.00 – 17.15 Uhr

26. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 63,
Mat. Kosten € 4

Die Kraft des Tanzes: Selbstentfaltung durch Bewegung

2203-51 *Freya Köster*

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr

24. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 21

2203-52 *Freya Köster*

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr

16. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 21

NEU Kreativer Tanz & Tanzimprovisation: Mittelstufe

2204-51 *Patricia Leinhos*

Di, 19.45 – 21.15 Uhr

01. Sep. – 26. Jan., 15x

Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 144

Jinen Butoh Workshop – Innere Blume

2205-51 *Anna Orkolainen*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,

So, 11.30 – 15.30 Uhr

05. Sep. + 06. Sep., 2x

Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 94

Jinen Butoh Workshop – Inspiriert nach Kazuo Ohno

2205-52 *Anna Orkolainen*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,

So, 11.30 – 15.30 Uhr

16. Jan. + 17. Jan., 2x

Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 94

Die eigene Autobiografie über den Tanz ausdrücken

2207-51 *Richard Weber*

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr

23. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47

Text & Tanz: Der Ausdruck des Gesprochenen

2209-51 *Richard Weber*

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr

28. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47

NEU Somatische Bewegung und Improvisation

2210-51 *Zuzana Zabková*

Do, 18.00 – 20.00 Uhr

10. Sep. – 15. Okt., 6x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

2210-52 *Zuzana Zabková*

Do, 18.00 – 20.00 Uhr

12. Nov. – 17. Dez., 6x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

Zeitgenössische Tänze

Contemporary Dance

2212-54 *Gabrielle Staiger*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

19. Sep., 1x

Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 28

2212-55 *Gabrielle Staiger*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

23. Jan., 1x

Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 28

NEU Modern Dance: Anfänger:innen

2213-50 *Lucia Maria Rubio Belda*

Di, 18.15 – 19.45 Uhr

22. Sep. – 03. Nov., 7x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 78

2213-51 *Lucia Maria Rubio Belda*

Di, 18.15 – 19.45 Uhr

24. Nov. – 26. Jan., 7x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 78

NEU Modern Dance

2213-52 *Lucia Maria Rubio Belda*

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr

12. Sep., 1x

Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 16

2213-53 *Lucia Maria Rubio Belda*

So, 11.30 – 13.45 Uhr

15. Nov., 1x

Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 16

Klassische Tänze

Ballett: Anfänger:innen

2213-60 *Ana Cristina Munoz*

Rodriguez Jones

Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr

12. Sep. + 13. Sep., 2x

Tanzstudio Ana Infanta; € 58

2213-61 Ana Cristina Munoz Rodriguez Jones
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr
12. Dez. + 13. Dez., 2x
Tanzstudio Ana Infanta; € 58

Paartänze

Shines: Salsa Solo Schrittkombinationen
Technik und Ausdruck für alle mit Grundkenntnissen

2214-50 Jennifer Rottmann
So, 11.00 – 13.15 Uhr
13. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 21

2214-51 Jennifer Rottmann
So, 11.00 – 13.15 Uhr
08. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 21

NEU Urban Zouk – Connection, Musicality & Flow

2214-61 Miguel Gomes Bezerra
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr
23. Okt. – 27. Nov., 6x
Bildungszentrum Bockenheim; € 67

NEU Urban Zouk Intensiv: Entdecke den Flow

2214-62 Miguel Gomes Bezerra
So, 15.00 – 18.00 Uhr
27. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

NEU Urban Zouk – Technique Lab: Master Your Movement

2214-63 Miguel Gomes Bezerra
So, 15.00 – 18.00 Uhr
13. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

Argentinischer Tango

2215-51 Julio Gordillo
So, 14.00 – 16.00 Uhr
20. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 15

2215-52 Julio Gordillo
So, 14.00 – 16.00 Uhr
15. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 15

Bachata Sensual

2217-51 Freya Köster
Sa, 14.15 – 17.15 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

2217-52 Freya Köster
Sa, 14.15 – 17.15 Uhr
16. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

Bachata Sensual: Aufbau

2218-51 Freya Köster; N.N.
So, 11.00 – 14.00 Uhr
08. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

Lindy Hop (Swing): Anfänger:innen

2219-50 Marcus Weis
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr
02. Nov. – 30. Nov., 5x
Bildungszentrum Bockenheim; € 56

2219-51 Marcus Weis
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
21. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 23

2219-52 Marcus Weis
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
16. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 23

Lindy Hop (Swing): Aufbau

2219-53 Marcus Weis
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
28. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 23

Lindy Hop (Swing): Refresher

2219-55 Marcus Weis
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
16. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 23

Reihen- und Kreistänze

Line Dance – Not Only Country!

Für alle mit Grundkenntnissen

2220-51N Diana Schramm
Di, 16.00 – 17.15 Uhr
01. Sep. – 19. Jan., 14x
Nordwestzentrum; € 112

Line Dance – Multidance Formation

2220-60W Vera Langer
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr
12. Sep., 1x
BIKUZ Sporthalle; € 13

2220-61W Vera Langer
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr
14. Nov., 1x
BIKUZ Sporthalle; € 13

Leichte Folkloretänze

2221-50 Jens Klüsche
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr
07. Sep. – 26. Okt., 8x
Bildungszentrum Bockenheim; € 89

2221-51W Jens Klüsche
Sa, 13.00 – 17.15 Uhr
19. Sep., 1x
BIKUZ Sporthalle; € 38

Internationale Folkloretänze: Aufbau

2222-51N Ehrwart Racky
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr
07. Sep. – 25. Jan., 16x
Fried-Lübbecke-Schule; € 154

2222-53 Hildegard Faber
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 14x
Schwarzburgschule; € 134

Sirtaki und andere griechische Tänze

2223-51N Jens Klüsche
So, 14.00 – 17.00 Uhr
22. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 28

Tänze der Balkanländer

2224-01N Jens Klüsche
Sa, 13.00 – 17.15 Uhr
24. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 38

Schottischer Tanz

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

Nihon Buyo – Traditioneller japanischer Tanz

2226-51 Mel Evans
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr
26. Sep., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

2226-52 Mel Evans
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr
23. Jan., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Internationale Tänze

„Die Konferenz der Vögel“

Innere Vorbereitung auf das Bühnenstück und die spirituelle Drehung (Sama)

2234-51 Maryam Balke
Do, 18.00 – 20.30 Uhr
05. Nov., 1x
Treffpunkt: MTO Shahmaghsoudi; € 35

Female Dancehall: Anfänger:innen

2235-51W Isabel Kloppenburg
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr
09. Sep. – 04. Nov., 8x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89

2235-52W Isabel Kloppenburg
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr
18. Nov. – 27. Jan., 9x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 101

Female Dancehall: Fortgeschrittene

2235-60W Isabel Kloppenburg
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr
09. Sep. – 04. Nov., 8x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89

2235-61W Isabel Kloppenburg
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr
18. Nov. – 27. Jan., 9x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 101

Female Dancehall: Steps & Technik

2237-70 Isabel Kloppenburg
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr
05. Sep., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 14

2237-71 Isabel Kloppenburg
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr
28. Nov., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 14

Female Dancehall: Choreografie

2237-80 Isabel Kloppenburg
Sa, 12.45 – 14.15 Uhr
05. Sep., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 14

2237-81 Isabel Kloppenburg
Sa, 12.45 – 14.15 Uhr
28. Nov., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 14

Hip Hop für Anfänger:innen

2238-51 Noreen Eifler
Di, 20.00 – 21.00 Uhr
01. Sep. – 20. Okt., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

2238-52 Noreen Eifler
Di, 20.00 – 21.00 Uhr
17. Nov. – 19. Jan., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

Street Dance

2239-51 Noreen Eifler
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr
26. Sep., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 14

Flamenco: Mittelstufe

2240-51
Mandana Gol Mohammadi
So, 16.00 – 18.00 Uhr
11. Okt. – 01. Nov., 4x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

2240-52
Mandana Gol Mohammadi
So, 16.00 – 18.00 Uhr
22. Nov. – 13. Dez., 4x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

2240-53
Mandana Gol Mohammadi
So, 16.00 – 18.00 Uhr
10. Jan. – 31. Jan., 4x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

Flamenco: Anfänger:innen

2241-51
Mandana Gol Mohammadi
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr
10. Okt., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 15

2241-52
Mandana Gol Mohammadi
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr
09. Jan., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 15

Bollywood Tanz

2242-51 Frauenkurs
Mridula Singh
Do, 18.30 – 19.45 Uhr
10. Sep. – 12. Nov., 8x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 74

2242-52 Frauenkurs
Mridula Singh
Do, 18.30 – 19.45 Uhr
26. Nov. – 28. Jan., 7x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 65

2242-60 Frauenkurs
Mridula Singh
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr
24. Okt., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 38

Bauchtanz: Tribal Fusion Sensual Flow

2244-51 Olena Sytnyk
So, 11.30 – 14.30 Uhr
06. Sep., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 28

2244-52 Olena Sytnyk
So, 11.30 – 14.30 Uhr
15. Nov., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 28

2244-55 Olena Sytnyk
Fr, 18.45 – 20.00 Uhr
18. Sep. – 13. Nov., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 74

2244-56 Olena Sytnyk
Fr, 18.45 – 20.00 Uhr
27. Nov. – 29. Jan., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 74

Raqs Sharqi (Orientalischer Tanz)

2245-51 Frauenkurs
Sevil Sayan
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 14x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 112

Raqs Sharki (Orientalischer Tanz): Aufbau

2247-51 Frauenkurs
Sevil Sayan
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 14x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 112

Persischer Tanz

2248-51W Frauenkurs
Niloofer Bijanzadeh
So, 14.00 – 17.15 Uhr
13. Sep., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

2248-52W Frauenkurs
Niloofer Bijanzadeh
So, 14.00 – 17.15 Uhr
15. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Step dance, Musical dance

Stepptanz

2249-51W Dr. Stefanie Rummel
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr
07. Sep. – 21. Dez., 14x
Institut Rummel; € 285

Stepptanz: Aufbau

2250-51W Dr. Stefanie Rummel
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr
07. Sep. – 02. Nov., 7x
Institut Rummel; € 177

2250-52W Dr. Stefanie Rummel
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr
09. Nov. – 21. Dez., 7x
Institut Rummel; € 177

Musical Dance

2251-51W Dr. Stefanie Rummel
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr
07. Sep. – 21. Dez., 14x
Institut Rummel; € 285

Musik

Stimmbildung

Stimmbildung und Singfreude intensiv

Bewusstes Singen leichtgemacht

2321-52 *Monika Ohly-Nehren*
Sa + So, 11.00 – 14.00 Uhr
26. Sep. + 27. Sep., 2x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 39

2321-53 *Monika Ohly-Nehren*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr
31. Okt. + 01. Nov., 2x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 39

Grundlagen der Gesangstechnik

Praktische Übungen für die Stimmstimme

Materialkosten: € 2 für Kopien
(im Kurs zu zahlen)

2321-55 *Philipp Höhler*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr
05. Okt. – 23. Nov., 8x
Mehrgenerationenhaus; € 69

2321-56 *Philipp Höhler*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr
26. Sep. + 27. Sep., 2x
Mehrgenerationenhaus; € 35

2321-57 *Philipp Höhler*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr
24. Okt. + 25. Okt., 2x
Mehrgenerationenhaus; € 35

Bel Canto – der schöne Gesang

2321-60 *Evgenia Moore*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr
11. Dez. – 13. Dez., 3x
Mehrgenerationenhaus; € 75

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

2330-52 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr
21. Okt. – 25. Nov., 5x
Online; € 69, Mat. Kosten € 10

Besser Üben – Mehr erreichen mit weniger Aufwand

Neue Superlearning-Methoden aus Lernforschung und Musikpädagogik

2330-54 *Andi Saitenhieb*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr
23. Nov. – 14. Dez., 4x
Online; € 56, Mat. Kosten € 10

Altblockflöte

Aufbau

2331-51 *Sabine Kühnert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr
02. Nov. – 14. Dez., 7x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 88

Gemeinsam Musizieren & Wiederkentdecken

Zusatzkosten: Kosten für Noten werden zu Kursbeginn besprochen

2331-52 *Sabine Kühnert*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr
02. Sep. – 28. Okt., 7x
Klingerschule; € 105

2331-53 *Sabine Kühnert*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr
04. Nov. – 16. Dez., 7x
Klingerschule; € 105

Blockflöte

Ensemble

2331-55 *Sabine Kühnert*
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr
02. Nov. – 14. Dez., 7x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 88

Querflöte

Für Fortgeschrittene 1

2331-61 *Alcedo Zerpa*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr
20. Okt. – 15. Dez., 9x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 135

Für Fortgeschrittene 2

2331-64 *Alcedo Zerpa*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr
20. Okt. – 15. Dez., 9x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 101

Saxophon

Ensemble

2332-50 *Wael Amin*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr
21. Okt. – 10. Feb., 14x
Carl-Schurz-Schule; € 312

Mundharmonika/Blues Harp

Zum Kennenlernen

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

2340-50 *Linda Krieg*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr
22. Sep. + 20. Okt., 2x
Klingerschule; € 50

2340-51 *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 50

Aufbau

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

2340-52 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 15.00 Uhr
22. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 50

Didgeridoo

2342-50 *Matthias Eder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr
10. Okt. + 11. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 114

Djembé

2344-50W *Kiere Diallo*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr
03. Sep. – 22. Okt., 6x
BIKUZ Sporthalle; € 39

2344-51 *Kiere Diallo*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr
29. Okt. – 03. Dez., 6x
Mehrgenerationenhaus; € 59

Kompakt am Wochenende

2344-52 *Kiere Diallo*
So, 11.30 – 15.30 Uhr
27. Sep., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 26

2344-53 *Kiere Diallo*
Sa + So, 11.30 – 15.30 Uhr
07. Nov. + 08. Nov., 2x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 52

Ukulele

Zum Kennenlernen

2350-50 *Norbert Enz*
Sa + So, 13.00 – 17.00 Uhr
05. Sep. + 06. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 56

2350-51W *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr
01. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2350-52N *Norbert Enz*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr
23. Jan., 1x
Nordwestzentrum; € 42

Mit Grundkenntnissen

2350-54 *Norbert Enz*
So, 11.00 – 17.00 Uhr
24. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

Liedbegleitung

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

2350-55W Linda Krieg

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

28. Nov., 1x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Uke Groove

Turn, turn, turn – Klassiker des Folk-Rock

2350-56 Norbert Enz

Di, 18.45 – 21.15 Uhr

08. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 12

Best of ESC – Songs von Abba bis Tommy Cash

2350-57 Norbert Enz

Di, 18.45 – 21.15 Uhr

19. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 12

Ukulele Spezial

Christmas Songs

Zusatzkosten: € 6 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-59 Norbert Enz

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr

05. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 42

Kinderlieder begleiten

2350-60 Norbert Enz

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr

30. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 42

Gitarre

Grundlagen

2352-50N Tillman Suhr

Do, 18.00 – 19.30 Uhr

01. Okt. – 17. Dez., 12x

Nordwestzentrum; € 115,

Mat. Kosten € 5

Aufbau 2

2354-50W Tillman Suhr

Di, 18.00 – 19.30 Uhr

29. Sep. – 15. Dez., 12x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

für Fortgeschrittene

2354-52N Tillman Suhr

Do, 19.30 – 21.00 Uhr

01. Okt. – 17. Dez., 12x

Nordwestzentrum; € 115,

Mat. Kosten € 10

Liedbegleitung mit der Gitarre

Grundlagen

2355-50 Oliver Kramer

Do, 20.00 – 21.30 Uhr

24. Sep. – 21. Jan., 13x

VHS Sonnemannstraße; € 125

Aufbau

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2355-52S Oliver Kramer

Di, 20.00 – 21.30 Uhr

22. Sep. – 26. Jan., 13x

Carl-Schurz-Schule; € 125

Kompakt am Wochenende

2355-55 Oliver Kramer

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr

30. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 26

Gitarrenensemble

2356-51S Uwe Sandvoß

Mo, 19.15 – 20.45 Uhr

09. Nov. – 25. Jan., 8x

Carl-Schurz-Schule; € 68

Fingerpicking – Songbegleitung mit der Gitarre

2357-50 Andi Saitenhieb

So, 10.00 – 16.00 Uhr

27. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 42,

Mat. Kosten € 10

Ragtime Gitarre

2357-52 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

24. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 42,

Mat. Kosten € 5

Fingerstyle 2.0

Kreative Techniken für die Akustik-Gitarre

2357-54 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

21. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 42,

Mat. Kosten € 5

Jazz- und Swing-Gitarre

2357-56 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr

12. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 42,

Mat. Kosten € 5

Jazz und Pop

Arrangements für die Gitarre

2358-50W Tillman Suhr

Di, 19.30 – 21.00 Uhr

29. Sep. – 15. Dez., 12x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 133, Mat. Kosten € 5

Folkmusik-Ensemble

2360-50 Torsten Dreher

Do, 18.00 – 20.00 Uhr,

So, 11.00 – 16.30 Uhr

03. Sep. – 24. Jan., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 80,

Mat. Kosten € 5

Z

D

SA TOUR DAY

JUNI – NOVEMBER 2026

Am letzten Samstag
im Monat kostenlos durch
viele Frankfurter Museen





museumsufer.de

MUSEUMS
UFER



Fotografie

Fotografieren lernen

Fit für meine Smartphone-Fotografie

Einstellungen, Funktionen und Bildgestaltung – für Android

2402-50 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

24. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47,
Mat. Kosten € 6

2402-52N Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

22. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 47,
Mat. Kosten € 6

2402-54 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

17. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47,
Mat. Kosten € 6

Einstellungen, Funktionen und Bildgestaltung – für iOS/iPhone

2402-56N Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

06. Sep., 1x

Nordwestzentrum; € 47,
Mat. Kosten € 6

2402-58 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

25. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47,
Mat. Kosten € 6

2402-60 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

14. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47,
Mat. Kosten € 6

2402-62 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

06. Dez., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 47, Mat. Kosten € 6

2402-64 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

24. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47,
Mat. Kosten € 6

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

2402-70 Detlef Sundermann

So, 10.00 – 17.00 Uhr

08. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47

Mein Fotografieren verstehen

Einstellungen, Funktionen und Bildgestaltung für alle Kamera-Arten

2403-50 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

20. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47,
Mat. Kosten € 16

2403-51N Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

18. Okt., 1x

Nordwestzentrum; € 47,
Mat. Kosten € 16

2403-52 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr

15. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47,
Mat. Kosten € 16

2403-53 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

05. Dez., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 47, Mat. Kosten € 16

2403-54 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

23. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 47,
Mat. Kosten € 16

Fotografische Grundlagen für Spiegelreflex- und Systemkameras

mit Exkursion in Frankfurt

2404-52 Arno Moriawaki; Anna Moriawaki

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,

So, 10.00 – 13.00 Uhr

04. Sep. – 06. Sep., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 84

Aufbau

Reise-, Urlaubs- und Outdoor-Fotografie Spezial

für alle Kamera-Arten und Smartphones

2406-60 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

21. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 47,
Mat. Kosten € 16

Portraitfotografie

Vom spontanen Portrait zur Inszenierung mit Accessoires und Lichteffekten

2408-50 Anouchka Olszewski; Peter Giefer

Mi, 18.00 – 21.45 Uhr

20. Jan. – 03. Feb., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 98

Fotografische Entdeckungsreisen

Praxis pur Foto-Safari

Exkursion: Tierfotografie im Zoo

Zusatzkosten: Eintritt (vor Ort zu zahlen)

KUNST, KULTUR, KREATIVITÄT

2412-50 Martin Schmidt

Sa, 09.00 – 15.00 Uhr

12. Sep., 1x

Treffpunkt: Haupteingang
Zoo/Alfred-Brehm-Platz; € 44

Praxis pur Foto-Safari

Exkursion: Natur-, Landschafts- und Wildlife-Fotografie

2412-51 Martin Schmidt

Sa, 09.00 – 15.00 Uhr

05. Sep., 1x

Treffpunkt: Am Neufeld 44;
€ 44

Praxis pur Foto-Safari

Exkursion: Hessenpark

Zusatzkosten: Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2412-52 Martin Schmidt

Sa, 09.00 – 15.00 Uhr

19. Sep., 1x

Treffpunkt: Freilichtmuseum
Hessenpark; € 44

Praxis pur Foto-Safari

Exkursion: Palmengarten und Schmetterlingshaus

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2412-53 Martin Schmidt

So, 09.00 – 15.00 Uhr

13. Sep., 1x

Treffpunkt: Palmengarten,
Siesmayerstraße 63, Haupteingang; € 44

Landschaftsfotografie von der Malerei abgeschaut

mit Exkursion ins Städel

2412-55 Detlef Sundermann

Do, 18.00 – 20.00 Uhr,

So, 10.00 – 17.00 Uhr

24. Sep. + 27. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 62,
Mat. Kosten € 3

Einführung in die Wald-fotografie

2412-56 Markus Albert
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 07.00 – 11.00 Uhr,
Di, 18.00 – 21.00 Uhr
07. Okt., 10. Okt., 13. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Serielle Fotografie

Ein Streifzug durch den Dornbusch

2412-57 Ulrike Klaiber
Do, 18.00 – 19.30 Uhr,
Sa, 12.00 – 16.00 Uhr,
Do, 18.00 – 21.00 Uhr
03. Sep., 05. Sep., 17. Sep., 3x
Online + Exkursion (Sa); € 69

Stadtteilmfotografie

Geschichten aus dem Riederwald

2412-58 Ulrike Klaiber
Do, 18.00 – 19.30 Uhr,
So, 12.00 – 16.00 Uhr,
Do, 18.00 – 21.00 Uhr
29. Okt., 01. Nov., 05. Nov., 3x
Online + Exkursion (Sa); € 69

Den Wandel im Europa-viertel fotografieren

2412-59 Bernd Roselieb
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr,
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr
16. Sep., 19. Sep., 30. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 77

Faszination Schwarz-weiß-Fotografie

Novemberstimmung in der neuen Altstadt

2412-60 Anouchka Olszewski
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr,
Mi, 17.30 – 21.30 Uhr,
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr
04. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 63

Am Rand – aber spannend

Last Exit Sossenheim – Eine fotografische Entdeckungsreise

2412-61 Hartmuth Schröder
Di, 18.30 – 20.30 Uhr,
Fr, 17.00 – 24.00 Uhr
So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Di, 18.30 – 21.30 Uhr
22. Sep., 25. Sep., 27. Sep., 20. Okt., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 128

Basics der modernen Architektur- und Stadt-fotografie

Vom geheimnisvollen Streiflicht bis zum richtigen Entzerren

2412-62 Ragnar Knittel
Do, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr
15. Okt. – 18. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Brücken als Orte für Architektur- und Streetfotografie

2412-63 Detlef Sundermann
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr,
So, 10.00 – 15.00 Uhr
23. Sep., 30. Sep., 04. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 62

Event-Fotografie am Beispiel der Buchmesse

Zusatzkosten: Eintritt für die Buchmesse, weitere Informationen dazu erfolgen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung.

2412-66 Cornelius Pfannkuch
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr
07. Okt., 10. Okt., 21. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 56

Bildgestaltung: Dimensionen fotografisch umgesetzt

Fläche, Raum, Zeit und Geschichten im Bild

2412-67 Almut Riebe
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
12. Dez. + 13. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 92

Ich sehe was, was du nicht siehst

Eigene Positionen in der Fotografie entdecken und entwickeln

2412-68 Hartmuth Schröder
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr,
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr,
21. Okt., 24. Okt., 25. Okt., 18. Nov., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 135

NEU Achtsame Fotografie

Entschleunigt bewusst sehen – Dem Motiv Raum geben

2412-69 Anouchka Olszewski
Do, 18.00 – 20.00 Uhr,
Sa, 17.30 – 21.30 Uhr,
Do, 18.00 – 21.00 Uhr
24. Sep., 26. Sep., 01. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 63

Der letzte Wille im Wandel der Zeit

Fotospaziergänge auf Friedhöfen im Rhein-Main-Gebiet

2412-70 Hartmuth Schröder
Di, 18.30 – 20.30 Uhr,
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Di, 18.30 – 21.30 Uhr
17. Nov., 21. Nov., 22. Nov., 15. Dez., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 128

Winterlichter

Available Light

2412-71 Anouchka Olszewski
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr,
Mo, 17.00 – 21.00 Uhr,
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr
07. Dez., 14. Dez., 18. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 63

Stadtbücherei
Frankfurt am Main

Romane, Sachbücher, Filme,
Sprachkurse, Noten, eMedien ...

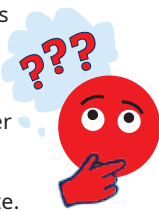
Ausleihen oder downloaden
für 20 € im Jahr.

stadtbuecherei.frankfurt.de

Facebook Instagram Twitter

Bildnerisches Gestalten

Was du zum Kurs mitbringen musst, steht in der Anmeldebestätigung oder in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.



Zeichnen und Malen

Zeichnen

Grundlagen

2512-50N Anja Trifunovic
Do, 18.30 – 20.30 Uhr
03. Sep. – 08. Okt., 6x
Nordwestzentrum; € 75

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

2512-52N Anja Trifunovic
Do, 18.30 – 20.30 Uhr
29. Okt. – 03. Dez., 6x
Nordwestzentrum; € 75

Skizzieren und Zeichnen

2513-50N Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr
05. Sep. + 06. Sep., 2x
Nordwestzentrum; € 64

2513-51 Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr
16. Jan. + 17. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Künstlerbücher einfach selbstgemacht

Reise-, Tage- und Notizbücher kreativ gestalten

2513-52 Asal Khosravi
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
14. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 45,
Mat. Kosten € 15

Das Naturtagebuch

Spätsommer, Frühherbst, Erntezeit

2513-54 Cläre Kunze
Di, 19.00 – 20.30 Uhr
01. Sep. – 29. Sep., 5x
Online; € 57

Herbst bis Winteranfang: Zeichnen von Pflanzentails und Malen von Naturstimmungen

2513-55 Cläre Kunze
Di, 19.00 – 20.30 Uhr
03. Nov. – 15. Dez., 7x
Online; € 79

Urban Sketching

Grundlagen – nicht nur für Anfänger:innen

2514-50 Linda Krieg
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr
14. Sep. – 26. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Schnelles Skizzieren für Fortgeschrittene

2514-52 Linda Krieg
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr
02. Nov. – 16. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Sketching Memory: Frankfurts Orte der Erinnerung gezeichnet

2514-54 Linda Krieg
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
26. Sep., 1x
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 45

Ein Tag im Frankfurter Osten

2514-56 Linda Krieg
So, 10.00 – 17.00 Uhr
27. Sep., 1x
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Schwedlerstraße; € 45

Ungewöhnliche Perspektiven

2514-58 Linda Krieg
Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
02. Okt., 1x
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 45

Ein Tag im Senckenberg Museum

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2514-60 Linda Krieg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
21. Nov., 1x

Treffpunkt: Senckenberg Museum, Haupteingang; € 39

Menschen zeichnen im Liebieghaus und am Main

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2514-62 Linda Krieg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
16. Jan., 1x
Treffpunkt: Eingang Liebieghaus, Schaumainkai 71; € 39

Portraitzeichnen

Kompakt am Wochenende und mit Modellen

2515-50 Ralph Zoller
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
12. Sep. + 13. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 83,
Mat. Kosten € 18

Zeichnen der menschlichen Anatomie

Von Kopf bis Fuß

2515-52 Ralph Zoller
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
30. Jan. + 31. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 83

Proportionen erkennen und zeichnen

2515-55 Anja Trifunovic
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr
21. Okt. – 02. Dez., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 86

Aktzeichnen

2516-50 Ralph Zoller
Di, 19.00 – 21.15 Uhr
08. Sep. – 10. Nov., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 101,
Mat. Kosten € 45

2516-52 Ralph Zoller
Di, 19.00 – 21.15 Uhr
17. Nov. – 26. Jan., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 101,
Mat. Kosten € 45

Figur, Akt, Portrait

2516-55 Barbara Fuentes-Jelinek
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr
21. Okt. – 16. Dez., 9x
Anni-Albers-Schule; € 103,
Mat. Kosten € 45

Malen und Zeichnen im Atelier mitten in der Stadt

Kompakt am Wochenende

Zusatzkosten: € 40 (im Kurs zu zahlen)

2519-50 Chunqing Huang
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr,
So, 10.00 – 16.00 Uhr
26. Sep. + 27. Sep., 2x
Atelier Chunqing Huang; € 77

2519-52 Chunqing Huang
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr,
So, 10.00 – 16.00 Uhr
31. Okt. + 01. Nov., 2x
Atelier Chunqing Huang; € 77

2519-54 Chunqing Huang
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr,
So, 10.00 – 16.00 Uhr
07. Nov. + 08. Nov., 2x
Atelier Chunqing Huang; € 77

Freies Zeichnen und Malen im Atelier in Goldstein

2521-58S Asal Khosravi
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr
19. Okt. – 07. Dez., 8x
Atelier Libelle; € 132

2521-60S Asaf Khosravi
Di, 19.00 – 21.00 Uhr
20. Okt. – 08. Dez., 8x
Atelier Libelle; € 132

2521-62S Asaf Khosravi
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr
21. Okt. – 09. Dez., 8x
Atelier Libelle; € 132

2521-64S Asaf Khosravi
Do, 19.00 – 21.00 Uhr
22. Okt. – 10. Dez., 8x
Atelier Libelle; € 132

Offenes Atelier

Malen und Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

2523-52 Ahmad Rafi Mardkhe
Do, 18.15 – 21.15 Uhr
22. Okt. – 17. Dez., 9x
VHS Sonnemannstraße; € 150

Zeichnen und Malen für „Unbegabte“

ohne Einführung in bildnerische Grundlagen

2524-51 Gabriela Blass
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr
21. Okt. – 09. Dez., 8x
Fürstenbergerschule; € 135

Kreative Wege zum Malen

Grundlagen

Zusatzkosten: € 1,50 pro Abend für Material (im Kurs zu zahlen)

2525-50 Ralph Zoller
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr
09. Sep. – 11. Nov., 8x
IGS Nordend; € 101

Aufbau

2525-52 Ralph Zoller
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr
18. Nov. – 27. Jan., 8x
IGS Nordend; € 101

Aufbau II

2525-54 Ralph Zoller
Do, 19.00 – 21.15 Uhr
10. Sep. – 12. Nov., 8x
IGS Nordend; € 101

2525-55 Ralph Zoller
Do, 19.00 – 21.15 Uhr
26. Nov. – 28. Jan., 7x
IGS Nordend; € 89

Freie Malerei

2526-50 Doris Happel
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr
23. Nov. – 08. Feb., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 135

Farbe und mehr

Der Malort

nach Arno Stern

2530-52S s Susanne Habermann
Do, 18.00 – 19.30 Uhr
22. Okt. – 10. Dez., 8x
IGS-Süd; € 80

Zeichnen zum Stressabbau

Jede Linie ein Gedanke

2530-54 Annika Licht
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr
23. Sep. – 28. Okt., 6x
Online; € 99

Kunst und Focusing , für das seelische Gleichgewicht

2530-56 Cläre Kunze
Do, 19.00 – 20.30 Uhr
05. Nov. – 17. Dez., 7x
Online; € 79

Malen am Abend

Mit Wasserfarben und Ölpastell

2530-58 Cläre Kunze
Do, 19.00 – 20.30 Uhr
03. Sep. – 01. Okt., 5x
Online; € 57

Mit Aquarell und Buntstiften

2530-60 Cläre Kunze
Di, 19.00 – 20.30 Uhr
12. Jan. – 02. März, 7x
Online; € 79

Kunterbunt und Art gemixt

Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

2530-62 Annett Heide
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr
19. Sep. + 20. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 77, Mat. Kosten € 20

2530-64W Annett Heide
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77, Mat. Kosten € 20

Farbenfrohe Ansichten Gestalten mit Collage und Acryl

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

2530-66 Kathrin Rölle
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr
28. Nov. + 29. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Techniken der Malerei

Aquarellieren

Grundlagen kompakt

2531-50N Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr
12. Sep. + 13. Sep., 2x
Nordwestzentrum; € 64

2531-52 Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr
31. Okt. + 01. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

2531-54W Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr
12. Dez. + 13. Dez., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

Aufbau

2533-50S Karin Böhme-Brendel
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr
28. Sep. – 14. Dez., 10x
Carl-Schurz-Schule; € 112

2533-52 Karin Böhme-Brendel
Di, 19.00 – 21.15 Uhr
29. Sep. – 15. Dez., 10x
Fürstenbergerschule; € 126

Kreatives und freies Experimentieren

2533-55 Karin Böhme-Brendel
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr
05. Dez. + 06. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 76

Acrylmalerei

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

2540-50N Johannes Westenberger
Mi, 18.15 – 20.15 Uhr
21. Okt. – 02. Dez., 7x
Nordwestzentrum; € 79

2540-52N Johannes Westenberger
Mi, 18.15 – 20.15 Uhr
20. Jan. – 10. März, 8x
Nordwestzentrum; € 90

Von traditionell bis modern

2540-54 Doris Happel
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr
21. Nov. + 22. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 95

Acryl- und Ölmalerei

Zusatzkosten: nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-50 Karin Böhme-Brendel
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr
07. Nov. + 08. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 76

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

2543-50 Karin Böhme-Brendel
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr
17. Okt. + 18. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 76

2543-52 Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Spot on: Fototransfer

Künstlerische Techniken zum Kennenlernen

2545-50 Asal Khosravi
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 45,
Mat. Kosten € 10

Illustration und Schrift

Handlettering und Typografie

2570-50 Ina Hengstler
Di, 18.30 – 20.30 Uhr
01. Sep. – 22. Sep., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Arabische Kalligrafie

2572-50 Adel Ibrahim
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr
26. Sep. + 27. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 76,
Mat. Kosten € 5

2572-52 Adel Ibrahim
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr
12. Dez. + 13. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 76,
Mat. Kosten € 5

Kunst- und handwerkliche Techniken

Was du zum Kurs mitbringen musst, steht in der Anmeldebestätigung oder in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.



Plastisches Gestalten mit Speckstein

Zusatzkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen).

2600-60 Heike-Marei Heß
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr
05. Sep. + 06. Sep., 2x
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musikalisches Zentrum im Garten; € 74

2600-61 Heike-Marei Heß
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musikalisches Zentrum im Garten; € 74

Goldschmieden: Schmuckstücke gießen

Zusatzkosten: € 10. Edelmetall- und Gießkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

2601-50N Birgit Pletzinger
So, 10.00 – 16.30 Uhr
01. Nov. + 15. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 107

Goldschmieden: Ringe selbst schmieden

Zusatzkosten: € 10. Edelmetall- und Gießkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

2601-51N Birgit Pletzinger
So, 10.00 – 16.30 Uhr
17. Jan. + 31. Jan., 2x
Nordwestzentrum; € 107

Silberschmuck aus Silberclay – Basis

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

2601-60N Kerstin Höhmann
So, 11.00 – 17.00 Uhr
27. Sep., 1x
Nordwestzentrum; € 50

2601-61N Kerstin Höhmann
So, 11.00 – 17.00 Uhr
08. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 50

Silberschmuck aus Silberclay – Aufbau

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

2601-65N Kerstin Höhmann
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr
05. Dez., 1x
Nordwestzentrum; € 50

Schmuck aus Glasperlen

2601-70 Iris Korkus
Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr
05. Sep. + 06. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 72

2601-71 Iris Korkus
Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr
12. Dez. + 13. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 72

Makramee-Armbänder

Zusatzkosten: ca. € 5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2601-80 Anastasia Cernov
Di, 18.30 – 20.30 Uhr
01. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 17

2601-81 Anastasia Cernov
Di, 18.30 – 20.30 Uhr
01. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 17

NEU Papier schöpfen & Collagen gestalten

2602-50 Lena Sandel
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 15.00 – 16.30 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
DRK Soziale Manufaktur; € 62

NEU Kreative Papierobjekte gestalten

2602-60 Barbara Beste
Do, 18.30 – 21.00 Uhr
24. Sep. + 01. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 38,
Mat. Kosten € 8

2602-61 Barbara Beste
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr
19. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 38,
Mat. Kosten € 8

Freies Buchbinden

Zusatzkosten: Werkstattpauschale € 15 plus weitere Materialkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

2602-70 Silke Thiel
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
20. Okt. – 01. Dez., 7x
Anni-Albers-Schule; € 128

2602-71 Claudia Schwarz
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
21. Okt. – 02. Dez., 7x
Anni-Albers-Schule; € 128

Handgefertigte Karten

Zusatzkosten: ca. € 12-15 für das Karten-Material wie Papier, Bänder, Farben und Schablonen etc. (im Kurs zu zahlen).

2602-80 Silvia Bischof

Do, 15.45 – 18.00 Uhr

10. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 19

Tiffany-Glaskunst

Zusatzkosten: ca. € 15 für Glas und Vorlagen (im Kurs zu zahlen).

2603-50

Ingeborg Gebauer-Milbradt

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr

24. Okt. + 25. Okt., 2x

Glasatelier Happy Glas; € 54

2603-52

Ingeborg Gebauer-Milbradt

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr

05. Dez. + 06. Dez., 2x

Glasatelier Happy Glas; € 54

2603-54

Ingeborg Gebauer-Milbradt

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr

30. Jan. + 31. Jan., 2x

Glasatelier Happy Glas; € 54

Ikebana

Zusatzkosten: Du gestaltest ein Arrangement pro Termin, jeweils € 7 (im Kurs zu zahlen). Gefäße und Kenzan stehen für die Kursdauer zur Verfügung. Bitte mitbringen: Gartenscheere, Tasche.

2604-50 Katharina Tack

Di/Do 19.00 – 20.30 Uhr

17. Sep., 15. Okt., 17. Nov.,

15. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 46

Ikebana-Workshop

Zusatzkosten: Du gestaltest zwei Arrangements für € 14 (im Kurs zu zahlen). Gefäße und Kenzan stehen für die Kursdauer zur Verfügung.

2604-51 Katharina Tack

Sa, 13.30 – 16.30 Uhr

28. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 24

2604-52 Katharina Tack

Sa, 13.30 – 16.30 Uhr

23. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 24

Einführung ins Makramee

Zusatzkosten: werden im Kurs je nach individuellem Verbrauch berechnet, ca. € 5 – 10.

2605-50 Anastasia Cernov

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr

19. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 25

NEU Filzatelier

2605-60W Nicole Lindau

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr

12. Sep. + 13. Sep., 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90, Mat. Kosten € 12

Kerzen ziehen

2606-50N Renate Happel

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr

21. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 10

Kerzen ziehen – Outdoor

2606-55 Renate Happel

So, 15.00 – 18.00 Uhr

06. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 24, Mat. Kosten € 10

Kerzen gießen

2606-60N Renate Happel

Fr, 17.00 – 20.00 Uhr

20. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 11

Kerzen verzieren

Zusatzkosten: € 5-15 (im Kurs zu zahlen) je nach Kerzengröße und Wachsverbrauch.

2606-65 Martina Reuter

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

21. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Seife und Bodybutter selbst herstellen

2607-50N Kerstin Kalajian

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr

07. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 15

NEU Naturreine Parfums selbst herstellen

2607-60W Karin Jolas

So, 11.00 – 15.00 Uhr

15. Nov., 1x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33, Mat. Kosten € 22

2607-61N Karin Jolas

So, 11.00 – 15.00 Uhr

22. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 33, Mat. Kosten € 22

2607-62 Karin Jolas

Sa, 11.00 – 15.00 Uhr

30. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 33, Mat. Kosten € 22

Kleine Salbenküche

2607-70W Karin Jolas

So, 10.30 – 13.00 Uhr

13. Dez., 1x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20, Mat. Kosten € 15

2607-71N Karin Jolas

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr

19. Dez., 1x

Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 15

2607-72 Karin Jolas

Di, 18.00 – 20.30 Uhr

22. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 20, Mat. Kosten € 15

Körbe flechten aus Altpapier

2608-50N Günter Bozem

So, 10.00 – 14.00 Uhr

06. Sep., 1x

Nordwestzentrum; € 30

2608-51 Günter Bozem

So, 10.00 – 14.00 Uhr

29. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 30

Körbe flechten mit Peddigrohr

2608-60N Günter Bozem

So, 10.00 – 14.00 Uhr

13. Dez., 1x

Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 12

2608-61 Günter Bozem

So, 10.00 – 14.00 Uhr

24. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 30, Mat. Kosten € 12

Do-it-yourself – Heimwerken für Frauen

Zusatzkosten: € 20 (im Kurs zu zahlen) für Unterlagen zum Nachlesen und alles, was du zur Fertigung des Memo-boards benötigst.

2611-50W Frauenkurs

Sabine Christof

Sa + So, 13.30 – 18.30 Uhr

31. Okt. + 01. Nov., 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

2611-51W Frauenkurs

Sabine Christof

Sa + So, 13.30 – 18.30 Uhr

28. Nov. + 29. Nov., 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

Knobelspiele aus Holz

Zusatzkosten: ca. € 3 pro Spiel (im Kurs zu zahlen).

2611-60N Dr. Britta Schulmeyer

So, 10.00 – 12.30 Uhr

06. Dez., 1x

Nordwestzentrum; € 20

Internationale Kulturtechniken

Japanische Teezeremonie

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

2612-50 Chado Urasenke

Tankokai Frankfurt Association
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr

16. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 14,
Mat. Kosten € 10

NEU Chinesische Teezeremonie

2612-55 Fang Yang

Do, 15.45 – 17.45 Uhr

22. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 18,
Mat. Kosten € 8

2612-56 Fang Yang

Di, 10.00 – 12.00 Uhr

15. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 18,
Mat. Kosten € 8

Russische Teekultur

2612-58

Natalia Mojaeva-Hähnlein

Sa, 14.30 – 16.00 Uhr

23. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 14,
Mat. Kosten € 4

Ebru-Kunst

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen).

2612-60N Orhan Erdogan

So, 11.00 – 14.00 Uhr

29. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 20

2612-61N Orhan Erdogan

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr

19. Dez., 1x

Nordwestzentrum; € 20

2612-62N Orhan Erdogan

So, 11.00 – 14.00 Uhr

24. Jan., 1x

Nordwestzentrum; € 20

Mandala auf Stein

Zusatzkosten: € 10 (im Kurs zu zahlen).

2612-70 Beate Weiß

Di, 17.30 – 21.30 Uhr

08. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 30

Cyanotypie-Technik – Basis

2612-80N Elena Slobodova

So, 11.00 – 14.00 Uhr

13. Sep., 1x

Nordwestzentrum; € 25,
Mat. Kosten € 15

2612-81N Elena Slobodova

So, 11.00 – 14.00 Uhr

22. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 25,
Mat. Kosten € 15

Cyanotypie-Technik – Aufbau

2612-85N Elena Slobodova

Sa, 11.00 – 14.00 Uhr

16. Jan., 1x

Nordwestzentrum; € 25,
Mat. Kosten € 20

NEU Traumfänger

2612-90 Günter Bozem

Do, 18.15 – 21.15 Uhr

03. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 23,
Mat. Kosten € 12

2612-91N Günter Bozem

So, 11.00 – 14.00 Uhr

18. Okt., 1x

Nordwestzentrum; € 23,
Mat. Kosten € 12

KULTUR ERLEBEN

MUSEEN+ZOO
FREI BIS 18 JAHRE



Mehr Informationen unter:

www.kufti.de



KULTURAMT
STADT FRANKFURT AM MAIN

Nähen, Textiles Gestalten

Nähmaschinen sind vorhanden (Ausnahme: Kursnr. 2805-50).

Was du zum Kurs mitbringen musst, steht in der Anmeldebestätigung oder in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.



Nähen für Anfänger:innen

Nähen lernen – Basis

Unter der Woche

2800-50 Julia Emmanuele
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr
18. Sep. – 02. Okt., 3x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 68

2800-51 Carin Wagner
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr
21. Okt. – 04. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 68

2800-52 Carin Wagner
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr
11. Nov. – 25. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 68

Am Wochenende

2800-60 Mirta Kljajo
So, 10.00 – 15.30 Uhr
13. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-61N Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr
27. Sep., 1x
Nordwestzentrum; € 42

2800-62 Barbara Detig-Dietz
So, 10.00 – 15.30 Uhr
27. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-63 Carin Wagner
So, 10.00 – 15.30 Uhr
04. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-64N Jana Krieger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
24. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 42

2800-65 Mirta Kljajo
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-66 Milena Ariane Kossmann
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
31. Okt., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 42

2800-67 Carin Wagner
So, 10.00 – 15.30 Uhr
01. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-68 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-69N Jana Krieger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
14. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 42

2800-70 Marion Rutkowski
So, 10.00 – 15.30 Uhr
22. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-71 Milena Ariane Kossmann
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
28. Nov., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 42

2800-72 Mirka Anna Brunnbauer
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
05. Dez., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 42

2800-73 Marion Rutkowski
So, 10.00 – 15.30 Uhr
06. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-74 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
16. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2800-75 Mirka Anna Brunnbauer
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
16. Jan., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 42

Nähen lernen – Aufbau

Unter der Woche

2801-50 Julia Emmanuele
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr
06. Nov. – 20. Nov., 3x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 68

2801-51 Carin Wagner
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr
02. Dez. – 16. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 68

2801-52 Carin Wagner
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr
13. Jan. – 27. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 68

Am Wochenende

2801-60 Carin Wagner
So, 10.00 – 15.30 Uhr
15. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2801-61N Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr
15. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 42

2801-62 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
12. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2801-63 Tina Wentland
So, 10.00 – 15.30 Uhr
31. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

Reißverschlüsse einnähen

2802-51 Cornelia Matani
So, 10.00 – 15.30 Uhr
17. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

Schnittmuster verwenden

2803-50 Cornelia Matani
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
14. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42,
Mat. Kosten € 14

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

2805-50 Cornelia Matani
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr
12. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 35

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wöchentliche Nähkurse

Vormittags nach Wochen-tagen

2810-50N Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr
07. Sep. – 28. Sep., 4x
Nordwestzentrum; € 70

2810-51 Cornelia Matani
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr
07. Sep. – 28. Sep., 4x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 70

2810-52N Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr
19. Okt. – 23. Nov., 6x
Nordwestzentrum; € 105

2810-53 Cornelia Matani
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr
19. Okt. – 23. Nov., 6x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 105

2810-54N Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr
30. Nov. – 21. Dez., 4x
Nordwestzentrum; € 70

2810-55 Cornelia Matani

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr

30. Nov. – 21. Dez., 4xBildungszentrum Bockenheim;
€ 70**2810-56 Cornelia Matani**

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr

11. Jan. – 25. Jan., 3xBildungszentrum Bockenheim;
€ 53**2810-57 Heidrun Bratenberg**

Di, 09.30 – 12.30 Uhr

01. Sep. – 29. Sep., 5xBildungszentrum Bockenheim;
€ 88**2810-58 Heidrun Bratenberg**

Di, 09.30 – 12.30 Uhr

20. Okt. – 24. Nov., 6xBildungszentrum Bockenheim;
€ 105**2810-59 Heidrun Bratenberg**

Di, 09.30 – 12.30 Uhr

01. Dez. – 22. Dez., 4xBildungszentrum Bockenheim;
€ 70**2810-60 Heidrun Bratenberg**

Di, 09.30 – 12.30 Uhr

12. Jan. – 26. Jan., 3xBildungszentrum Bockenheim;
€ 53**2810-61 Milena Ariane***Kossmann*

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr

16. Sep. – 30. Sep., 3xBildungszentrum Bockenheim;
€ 53**2810-62 Milena Ariane***Kossmann*

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr

21. Okt. – 25. Nov., 6xBildungszentrum Bockenheim;
€ 105**2810-63 Milena Ariane***Kossmann*

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr

02. Dez. – 16. Dez., 3xBildungszentrum Bockenheim;
€ 53**2810-64 Milena Ariane***Kossmann*

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr

13. Jan. – 27. Jan., 3xBildungszentrum Bockenheim;
€ 53**2810-65 Mirta Kljajo**

Do, 09.30 – 12.30 Uhr

03. Sep. – 01. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 88

2810-66 Mirka Anna*Brunnbauer*

Do, 09.30 – 12.30 Uhr

24. Sep. + 01. Okt., 2xBildungszentrum Bockenheim;
€ 35**2810-67 Mirta Kljajo**

Do, 09.30 – 12.30 Uhr

22. Okt. – 26. Nov., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 105

2810-68 Mirka Anna*Brunnbauer*

Do, 09.30 – 12.30 Uhr

22. Okt. – 26. Nov., 6xBildungszentrum Bockenheim;
€ 105**2810-69 Mirta Kljajo**

Do, 09.30 – 12.30 Uhr

03. Dez. – 17. Dez., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

Nachmittags**2811-50 Tina Wentland**

Do, 15.00 – 18.00 Uhr

03. Sep. – 01. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 88

2811-51 Tina Wentland

Do, 15.00 – 18.00 Uhr

29. Okt. – 03. Dez., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 105

2811-52 Tina Wentland

Do, 15.00 – 18.00 Uhr

14. Jan. – 28. Jan., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

Abends nach Wochentagen**2812-50 Birgit Hans-Czaplok**

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr

07. Sep. – 28. Sep., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 70

2812-51 Birgit Hans-Czaplok

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr

19. Okt. – 23. Nov., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 105

2812-52 Birgit Hans-Czaplok

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr

30. Nov. – 21. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 70

2812-53 Birgit Hans-Czaplok

Mo, 18.30 – 21.30 Uhr

11. Jan. – 25. Jan., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

2812-54N Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr

01. Sep. – 29. Sep., 5x

Nordwestzentrum; € 88

2812-55 Mirta Kljajo

Di, 18.30 – 21.30 Uhr

01. Sep. – 29. Sep., 5xBildungszentrum Bockenheim;
€ 88**2812-56 Kerstin Jentschke**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr

15. Sep. – 29. Sep., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

2812-57N Jana Krieger

Di, 18.30 – 21.30 Uhr

20. Okt. – 24. Nov., 6x

Nordwestzentrum; € 105

2812-58 Kerstin Jentschke

Di, 18.30 – 21.30 Uhr

20. Okt. – 24. Nov., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 105

2812-59 Mirta Kljajo

Di, 18.30 – 21.30 Uhr

17. Nov. – 15. Dez., 5xBildungszentrum Bockenheim;
€ 88**2812-60N Jana Krieger**

Di, 18.30 – 21.30 Uhr

01. Dez. – 15. Dez., 3x

Nordwestzentrum; € 53

2812-61 Kerstin Jentschke

Di, 18.30 – 21.30 Uhr

12. Jan. – 26. Jan., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

2812-62 Julia Emmanuele

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr

02. Sep. – 30. Sep., 5xBildungszentrum Bockenheim;
€ 88**2812-63 Julia Emmanuele**

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr

21. Okt. – 02. Dez., 6xBildungszentrum Bockenheim;
€ 105**2812-64 Julia Emmanuele**

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr

13. Jan. – 27. Jan., 3xBildungszentrum Bockenheim;
€ 53**2812-65 Mirta Kljajo**

Do, 18.30 – 21.30 Uhr

03. Sep. – 01. Okt., 5xBildungszentrum Bockenheim;
€ 88**2812-66 Marion Rutkowski**

Do, 18.30 – 21.30 Uhr

03. Dez. – 17. Dez., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

2812-67 Marion Rutkowski

Do, 18.30 – 21.30 Uhr

14. Jan. – 28. Jan., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

2812-68 Mirta Kljajo

Do, 18.30 – 21.30 Uhr

19. Nov. – 17. Dez., 5xBildungszentrum Bockenheim;
€ 88**2812-69 Cornelia Matani**

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr

04. Sep. – 02. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 88

2812-70 Cornelia Matani

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr

23. Okt. – 27. Nov., 6x

VHS Sonnemannstraße; € 105

2812-71 Cornelia Matani

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr

04. Dez. – 18. Dez., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

2812-72 Cornelia Matani

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr

15. Jan. – 29. Jan., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 53

Nähen für Fort- geschrittene

Nähwerkstatt am Wochenende

2820-50 Birgit Hans-Czaplok
So, 10.00 – 15.30 Uhr
20. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2820-51 Birgit Hans-Czaplok
So, 10.00 – 15.30 Uhr
25. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2820-52N Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr
25. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 42

2820-53 Birgit Hans-Czaplok
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
21. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2820-54 Birgit Hans-Czaplok
So, 10.00 – 15.30 Uhr
20. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

2820-55 Birgit Hans-Czaplok
So, 10.00 – 15.30 Uhr
24. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 42

NEU Nähprojekt: Hemd- jacke schneiden und besticken

2820-60 Carin Wagner
So, 10.00 – 16.00 Uhr
29. Nov. + 13. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Mode, Upcycling & Textilkunst

Mode-, Farb- und Typ- beratung

2830-50 Karin Jolas
So, 10.00 – 16.30 Uhr
06. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 52

2830-51N Karin Jolas
So, 10.00 – 16.30 Uhr
20. Sep., 1x
Nordwestzentrum; € 52

2830-52W Karin Jolas
So, 10.00 – 16.30 Uhr
01. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 52

2830-53 Karin Jolas
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
23. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 52

Mode entwerfen und zeichnen

2830-60 Katarina Skupch
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
05. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Kleidung kürzen, flicken und ausbessern

2840-50 Barbara Detig-Dietz
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
26. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 45

Kleidung ändern auf Maß

2840-60 Heidrun Bratenberg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
31. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 45

NEU Kreatives Upcycling:

Alte Kleidung umgestalten

2840-70 Milena Ariane
Kossmann
So, 10.00 – 15.00 Uhr
08. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Aus alter Kleidung neue Textilien gestalten

2840-75 Julia Emmanuele
So, 10.00 – 15.00 Uhr
29. Nov., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 38

Stoffe selbst gestalten mit Drucktechniken

2850-50W Gisela Hafer
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
31. Okt., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 46, Mat. Kosten € 5

Foto trifft Textil

2850-51W Gisela Hafer
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr
12. Dez., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 46, Mat. Kosten € 5

Handarbeit

Häkeln lernen – Basis

2860-50 Christine Bodner
So, 09.30 – 13.30 Uhr
27. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 30

2860-51N Sina Mook
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr
23. Jan., 1x
Nordwestzentrum; € 32

Häkeln lernen – Aufbau

2860-60 Christine Bodner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Tunesisches Häkeln – Basis

2860-70 Christine Bodner
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr
21. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 32

Tunesisches Häkeln – Aufbau

2860-71 Christine Bodner
So, 14.00 – 18.00 Uhr
13. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 32

Stricken lernen – Basis

2870-50W Ingrid Siebeneicher
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr
31. Okt. + 14. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 56

2870-51 Christine Bodner
Sa, 09.30 – 13.00 Uhr
07. Nov. + 21. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 56

2870-52N Sina Mook
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr
28. Nov. + 05. Dez., 2x
Nordwestzentrum; € 56

Stricken lernen – Aufbau

2870-55W Ingrid Siebeneicher
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr
12. Dez., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 32

2870-56 Christine Bodner
So, 09.00 – 13.00 Uhr
13. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 32

NEU Socken stricken

2870-60W Ingrid Siebeneicher
Sa, 14.30 – 17.00 Uhr
31. Okt., 14. Nov., 12. Dez., 3x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 60

Strickanleitungen lesen und verstehen

2870-65 Christine Bodner
So, 14.30 – 17.30 Uhr
27. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

I-Cord stricken

2870-70N Susanne Staechelin
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr
06. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 24

Stricken: Pullover von oben – Basis

2870-75N Susanne Staechelin
So, 10.00 – 14.00 Uhr,
18. Okt. + 25. Okt.,
So, 10.00 – 13.00 Uhr,
8. Nov., 3x
Nordwestzentrum; € 88

2870-76N Susanne Staechelin
So, 10.00 – 14.00 Uhr,
29. Nov. + 6. Dez.,
So, 10.00 – 13.00 Uhr,
24. Jan., 3x
Nordwestzentrum; € 88

Stricken: Pullover von oben – Aufbau

2870-80N Susanne Staechelin
So, 10.00 – 15.00 Uhr
31. Jan., 1x
Nordwestzentrum; € 48

Die Vielfalt des mehrfarbigen Strickens

2870-90 Christine Bodner
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr
24. Okt. + 07. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Sticken

2880-50 Sina Mook
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
30. Jan., 1x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 24

Aktiv im Alter

Musik**Gitarrenensemble**

7153-50N Brigitte Kilp
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
Ev. Miriamgemeinde Bonames;
€ 98

Zeichnen und Malen**Malen und Aquarellieren**

Einführung in Themen und Techniken

7155-50 Franz Konter
Di, 09.30 – 11.45 Uhr
01. Sep. – 26. Jan., 16x
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 231

Ölmalerei – Grundlagen

7155-52 Franz Konter
Do, 14.00 – 16.15 Uhr
03. Sep. – 28. Jan., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 144

Literatur**NEU Partnerinnen literarischen Schaffens**

Frauen, die Schriftsteller prägten

7156-50N Maria Hein
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr
02. Sep. – 23. Sep., 4x
Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 38

NEU Starke Frauen im Spiegel der Literatur

Drei Frauen, drei Epochen

7156-52N Maria Hein
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr
30. Sep. – 14. Okt., 3x
Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 29

Märchen und Geschichten über den Herbst im Botanischen Garten

7156-55 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr
02. Sep., 1x
Treffpunkt: Botanischer Garten Siesmayerstr. 72; € 10

Märchen von Brentano und anderen Literaten im Brentanopark

7156-56 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr
07. Okt., 1x
Treffpunkt: Brentanopark, Eingang Rödelheimer Parkweg; € 10

Märchenhafte Vorweihnachtszeit

7156-57 Gabriele Wolff-Starck
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr
02. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 10

VHS-Buchclub

Jeden Monat ein Buch lesen

7156-60
Monika Caparelli-Hippert
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr
25. Sep. – 22. Jan., 5x
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 50

Kunst und Kultur**Reise durch die Kunstgeschichte**

Künstlerische Konzepte für eine friedliche Welt. Die Avantgarde der 1920er Jahre

7157-50 Astrid Dermutz
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr
30. Sep. – 16. Dez., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 91

39 MUSEEN, UNENDLICHE ENTDECKUNGEN



museumsufer.de

**MUSEUMS
UFER**

Junge VHS

Radio

Ran ans Mikro: Radio-workshop für Kinder

Ferienkurs, 9 – 12 Jahre

6721-51 Maria Bonifer; N.N.

Di – Fr, 09.30 – 13.30 Uhr

05. Jan. – 08. Jan., 4x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

Zauberei

Zauberei von Anfang an – Grundlagen

Workshop, 7 – 14 Jahre

6723-55 Marco Huynh

Sa, 09.30 – 14.30 Uhr

26. Sep., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 45, Mat. Kosten € 5

Close-up-Zauberei: Magie vor euren Augen

Workshop, 7 – 14 Jahre

6723-57 Marco Huynh

Sa, 09.30 – 14.30 Uhr

17. Okt., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 45, Mat. Kosten € 5

Zauberei mit Karten und Geld

Workshop, 7 – 14 Jahre

6723-59 Marco Huynh

Sa, 09.30 – 14.30 Uhr

05. Dez., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 45, Mat. Kosten € 5

Cartoons und Comics zeichnen

Ferienkurs, 7 – 9 Jahre

6725-51 Max Barthel

Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 120,
Mat. Kosten € 5

Zeichnen und Malen

Comics und mehr – Charaktere und Stories

Ferienkurs, 10 – 14 Jahre

6725-53 Max Barthel

Mo – Fr, 13.00 – 17.00 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 160,
Mat. Kosten € 5

Mangas zeichnen

Ferienkurs, 13 – 18 Jahre

6725-59 Emiko Takano

Mo – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 130

Malen mit Acrylfarben

Workshop, 10 – 15 Jahre

6725-61N Stefanie Kettel

Mo + Di, 12.30 – 15.30 Uhr

12. Okt. + 13. Okt., 2x

Nordwestzentrum; € 50

Kreatives Gestalten

Druckwerkstatt

Workshop, 9 – 12 Jahre

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

6727-51N N.N.

Mo + Di, 10.00 – 15.00 Uhr

05. Okt. + 06. Okt., 2x

Nordwestzentrum; € 80

Blumentopf trifft Mosaik – gestaltet euer eigenes Kunstwerk

Workshop für Kinder von
6 – 10 Jahren

Zusatzkosten: € 7 für Material
(im Kurs zu zahlen)

6727-53N Stefanie Kettel

Mo, 09.00 – 12.00 Uhr

12. Okt., 1x

Nordwestzentrum; € 28

Advents- und Weihnachtsbasteln

Workshop, 8 – 12 Jahre

Zusatzkosten: €12 für Material
(im Kurs zu zahlen)

6727-55N N.N.

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

21. Nov. – 12. Dez., 3x

Nordwestzentrum; € 72

Nähen

Ferien-Nähkurs für Jugendliche

für Anfänger:innen
und Fortgeschrittene ab
10 Jahren

6728-52 Birgit Hans-Czaplok

Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr

12. Okt. – 15. Okt., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 115



Handnähen – kreativ mit Nadel und Faden

Kurs, 8- 12 Jahre

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

6728-81 Cornelia Matani

Do, 16.30 – 18.00 Uhr

29. Okt. – 19. Nov., 4x

VHS Leipziger Straße; € 58 / max. 7 TN

Kuschelkissen selbst genäht

Workshop, 8-12 Jahre

Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

6728-83 Cornelia Matani

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

19. Sep. + 26. Sep., 2x

Bildungszentrum Bockenheim; € 58 / max. 6 TN

Hasentasche selbst genäht

Workshop, 8 – 12 Jahre

Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

6728-85 Cornelia Matani

Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr

07. Jan. + 08. Jan., 2x

Bildungszentrum Bockenheim; € 58 / max. 6 TN

Kreativ mit Wolle und Filz

Häkeln und Stricken leicht gemacht

Kurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, 9 – 14 Jahre

Zusatzkosten: € 3 für Material (im Kurs zu zahlen).

6729-51W María Vázquez

Fr, 15.00 – 16.30 Uhr

23. Okt. – 20. Nov., 5x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69 / max. 6 TN

Stricken mit dem Strickring

Workshop, 8 – 12 Jahre

Zusatzkosten: 5 € für Wolle (im Kurs zu zahlen)

6729-53 Cornelia Matani

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

21. Nov. + 28. Nov., 2x

Bildungszentrum Bockenheim; € 58

Tanz und Bewegung

HipHop und Street-dance

Ferienkurs, 7 – 11 Jahre

6731-53 Silvia Cucek

Mo – Fr, 10.00 – 14.30 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 165

Parkour

Ferienkurs, 10 – 15 Jahre

6731-63 Ihab Yassin

Mo – Fr, 10.00 – 14.00 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

BIKUZ Sporthalle; € 160



DEINE POWER
FÜR EINE VERSORGT STADT

 Bewirb dich als
Berufskraftfahrer (m/w/d)
bei der FES-Gruppe

hr.fes-frankfurt.de Die Rhein-Main-Macher



Gesundheit

Bewusst leben, gesünder essen, dem Stress ein Schnippchen schlagen. Wie das geht, erfährst du in unseren Kursen zur Gesundheitsbildung.



vhs-frankfurt.de/Gesundheit



Yoga an der VHS: So individuell wie du

Yoga verbindet Bewegung (Asanas), Atmung, Achtsamkeit und Kurzmeditationen zu einem Rundumpaket für dein Wohlbefinden.

Ab Seite 84 findest du mehr als **100 Kurse und Workshops**. Hier ein kleiner Leitfaden.

Der Klassiker

- Hatha Yoga: Eher sanft und von allem ein bisschen.

Kraftvoll

- Iyengar Yoga: Präzise Ausführung der Asanas.
- Hatha Yoga Flow: Verbindung von Asanas zu Bewegungsfolgen (Flows) im Atemfluss.
- Von Yang zu Yin Yoga: Kraftvoller Flow, dann Dehnungen und Entspannung.

Sanft ausgleichend

- Sanftes Iyengar Yoga: Behutsame Heranführung an einfache Asanas.
- Yin Yoga: Langes, sanftes Dehnen im Sitzen oder Liegen.
- Yoga Stretch & Release: Leichte Mobilisierung, dann Stretching und Entspannung.
- Selfcare Yoga: Ganzheitlich, mit Fokus auf die innere Wahrnehmung.
- Yoga Nidra: Angeleitete Tiefenentspannung.



KURSEMPFEHLUNG

NEU Immunsystem stärken

Gesund durch die kalte Jahreszeit

Gewusst? Unser Immunsystem lässt sich aktiv unterstützen. In diesem Kompakt-Seminar erfährst du, wie Bewegung, Ernährung und Stressregulation zusammenwirken und welchen Einfluss tagtägliche Gewohnheiten auf unsere Abwehrkräfte haben.

Neben verständlichem Hintergrundwissen erhältst du konkrete, leicht umsetzbare Impulse für deinen Alltag. Kleine praktische Übungen unterstützen dich dabei, das eigene Körpergefühl zu stärken und erste Maßnahmen direkt auszuprobieren. Damit bist du – und dein Immunsystem – gut gerüstet für die kalte Jahreszeit.

3001-51 Gökçen Adisen

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr

19. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 21

Mood Food

Essen für gute Laune und einen klaren Kopf

Du bist, was du isst! In diesem Kurs erfährst du kompakt und praxisnah, wie die Ernährung deine Stimmung, Konzentration und Stressbewältigung beeinflusst.

Lerne die Verbindung zwischen deinem Darm und dem Gehirn kennen. Entdecke, welche Nährstoffe für mentale Stärke wichtig sind – und erhalte praktische Tipps für neue Ernährungsroutinen, die du leicht in den Alltag integrieren kannst.

3206-51 Florentine Budde

So, 13.00 – 17.00 Uhr

01. Nov., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 38

Tamarkoz – bewegte Achtsamkeit

Die Sufi-Methode verbindet Bewegung, Konzentration und Meditation zur Förderung von innerer Ruhe, Körperbewusstsein und geistiger Klarheit. Durch sanfte Übungen werden Muskeln gestärkt, Emotionen reguliert und Entspannung vertieft.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

3317-51 *Olivia Wehde*
Do, 17.30 – 18.45 Uhr

24. Sep. – 12. Nov., 6x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 56

Achtsamkeit und Meditation für die ganze Familie

**Gemeinsam zur Ruhe kommen
(mit Kindern 7-12 Jahre)**

Spielerisch und alltagstauglich lernst du Achtsamkeits- und Meditationsübungen kennen, die Kindern und Erwachsenen helfen, zur Ruhe zu kommen und den Moment bewusst wahrzunehmen.

3375-54W *Melanie Bianca Kropp*
So, 10.00 – 14.30 Uhr

15. Nov., 1x
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 31

Thai Yoga Massage

Thai Yoga Massage findet bekleidet auf Bodenmatten statt – ohne Öl.

Durch Dehnung, Akupressur und sanfte Druckpunktmassage werden Verspannungen gelöst und Gelenke mobilisiert.

Bitte zu zweit anmelden

3351-51W *Sandy Lehmann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr

13. Dez., 1x
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Selfcare Yoga: Balance zwischen Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe

Dich erwartet eine ganzheitliche Yogastunde mit sanften, mobilisierenden Flows, kräftigenden Asanas und dehnen- den Spannungshaltungen.

Ein moderates Tempo und die achtsame Atmung fördern Leichtigkeit und innere Balance.

3530-51 *Sophie Bös*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr

08. Sep. – 27. Okt., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

Aktiv im Alter Angebote, die bewegen

Fit bleiben und mit anderen in Kontakt kommen ...

... unsere Gesundheitskurse im Programmbereich **Aktiv im Alter** bieten genau das. Gymnastik, Karate, Yoga, Tanz, Sturzprophylaxe und vieles mehr, abgestimmt auf die Bedürfnisse im Alter, findest du ab Seite 92.

Fitness für (Wieder-)Einsteiger:innen

Geeignet für alle, die wieder aktiv in Bewegung kommen und ihre Fitness Schritt für Schritt steigern möchten.

In abwechslungsreichen, moderat angeleiteten Stunden werden Koordination, Mobilität, Kraft und Körpergefühl trainiert.

3610-51 *Fabian Felsch*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr

09. Sep. – 11. Nov., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

HIIT trifft auf neuroathletisches Training

Sensorisches Warm-up aktiviert Wahrnehmung, Stabilität und Gleichgewicht. Danach folgen intensive Kraft- und Cardio-Intervalle. Abschließend verbessert aktive Mobility Beweglichkeit, reguliert Spannung und unterstützt Regeneration und Leistungsfähigkeit.

3629-52 *Sarah Saller*
Mo, 16.45 – 17.45 Uhr

09. Nov. – 21. Dez., 6x
BIKUZ Sporthalle; € 39



Muss ich was mitbringen?

Für unsere Entspannungs- und Indoor-Fitnesskurse brauchst du nicht viel.

Bequeme Kleidung ist das A und O.

Für die Fitnesskurse empfehlen wir Hallenschuhe, ein Handtuch zum Unterlegen und ausreichend Wasser.

In Entspannungskursen sorgen warme Socken und/oder ein leichter Pulli dafür, dass du nicht auskühlst.

Auch ein Getränk für danach ist sinnvoll. Alles Weitere erfährst du direkt vor Ort.



Unsere VHS-Ernährungs-
expertin *Gianna König*

Tipps für deine
vegane Weihnachts-
bäckerei gibt's auf Seite 20,
VHS-Ernährungskurse
ab Seite 80.

Gesundheit

78 Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

80 Ernährung

81 Entspannung, Körpererfahrung

84 Yoga

88 Fitness

92 Aktiv im Alter

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Gesundheit aktiv und informativ

NEU Immunsystem stärken

**Gesund durch die kalte
Jahreszeit**

3001-51 Gökçen Adisen

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr

19. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 21

NEU Gesundheit nach Kneipp

**Einfache Anwendungen für
den Alltag**

3002-51 Gökçen Adisen

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr

14. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 21

NEU Knochengesund- heit

**Prävention gegen
Osteoporose**

3003-51 Gökçen Adisen

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr

23. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 21

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

3004-51 Andrea Berninger

Mi, 19.00 – 21.30 Uhr

28. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 24

Zähneknirschen – Ent- spannungstechniken

3005-51 Jürgen Schäfer

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr

21. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 56

Tinnitus – Entspan- nungstechniken

3006-51 Jürgen Schäfer

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr

31. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 56

NEU Parkinson – Unter- stützung durch Medizi- nisches Qigong

**Für Betroffene, Ange-
hörige und Interessierte**

3008-51 Werner Freystätter

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

05. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 29

Hand- und Fingerspiele

**Hände und Gehirn beweg-
lich halten**

3020-51 Eva Fuchs

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr

30. Jan., 1x

Dr. Hoch's Konservatorium;

€ 28

NEU Frauengesundheit im Alltag

**Zyklisch statt dauerhaft
leistungsorientiert**

3029-51 Frauenkurs

Julia Katharina Vanzetta

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

24. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 29

Die Wechseljahre: Ein neuer Lebensabschnitt

3030-51 Frauenkurs

Dr. Elena Vieten

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

07. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 28

Lachyoga

**Theorie und Praxis des
Humors**

3035-51 Florentina Ionescu

So, 10.00 – 14.30 Uhr

18. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 42

Erholsamer Schlaf Schlafördernde Ernäh- rung, Bewegung und Entspannung

3040-51 Sabine Berger

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

12. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 28

Ayurveda für den Ein- stieg

3070-51 Barbara Barres

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

30. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 28

Bildungsurlaub

In Bewegung kommen

**Lebenslust statt Leistungs-
tief im Beruf**

3101-53W Bildungsurlaub

Norman Höll

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

BIKUZ Sporthalle; € 290

3101-54 Bildungsurlaub

Norman Höll

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

23. Nov. – 27. Nov., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;

€ 290

Mindful2Work

**Stress und dessen Auswir-
kungen auf die Gesundheit
verstehen und entgegen-
wirken**

3103-51 Bildungsurlaub

Nicole Zijnen

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;

€ 290

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

3105-56 Bildungsurlaub

Sigrid Huth-Kitlikoglu

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

MBSR-Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

3105-57 Bildungsurlaub

Catherine Hanek

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep. – 02. Okt., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;

€ 290

Stressbewältigung mit Yoga & Meditation

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft, Beruf und Alltag

3130-51 Bildungsurlaub

Monica Vuerich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

26. Okt. – 30. Okt., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;

€ 290

Stresskompetenz stärken mit Yoga, Atmung und Entspannung

Ressourcen in einer leistungsorientierten Arbeitswelt

3137-52N Bildungsurlaub

Sabine Berger; Frank Beringer

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

04. Jan. – 08. Jan., 5x

Nordwestzentrum; € 290

Rückenfit und gelassen mit Business Yoga

Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

3143-52N Bildungsurlaub

Sonja Holzschuh

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

Nordwestzentrum; € 290

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

3145-53 Bildungsurlaub

Derya Morgen; Nicole Kettenring

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

04. Jan. – 08. Jan., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;

€ 290

Yoga, Achtsamkeit und Waldbaden

Stressreduktion und Resilienz in Gesellschaft, Beruf und Alltag

3147-51 Bildungsurlaub

Rebecca Wies

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Sep. – 18. Sep., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;

€ 290

Tai Chi und Qigong: Fit in Beruf und Alltag

Im ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald

Zusatzkosten: Teilnahme nur mit Übernachtung / Vollpension in der JH Kloster Höchst; € 104,30 pro Person/ Nacht (Hauptsaisonpreis).

3160-61 Bildungsurlaub

Jobst Flesch

Mo – Fr, 09.00 – 17.30 Uhr

14. Sep. – 18. Sep., 5x

Jugendherberge Kloster

Höchst; € 320

Tai Chi und Qigong: Fit im Beruf und Alltag

Im ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald

Zusatzkosten: Teilnahme nur mit Übernachtung / Vollpension in der JH Kloster Höchst; € 95,90 pro Person/ Nacht (Nebensaisonpreis).

3160-62 Bildungsurlaub

Jobst Flesch

Mo – Fr, 09.00 – 17.30 Uhr

30. Nov. – 04. Dez., 5x

Jugendherberge Kloster

Höchst; € 320

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit

Für Alltag und Beruf

3170-51 Bildungsurlaub

Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Sep. – 11. Sep., 5x

Bildungszentrum Bockenheim;

€ 290

3170-52W Bildungsurlaub

Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3170-53W Bildungsurlaub

Elke Kilimann

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

04. Jan. – 08. Jan., 5x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

3185-51 Bildungsurlaub

Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

30. Nov. – 04. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

3185-52 Bildungsurlaub

Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

11. Jan. – 15. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

3185-53W Bildungsurlaub

Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

BIKUZ Sporthalle; € 290

Das 1x1 der gesunden Ernährung

3202-51N Anita Ukaj

So, 12.00 – 15.00 Uhr

27. Sep., 1x

Nordwestzentrum; € 29

**DU WILLST
KURSLEITER:IN
WERDEN?**

vhs.frankfurt.de/jobs



Ernährung

NEU Trend oder Wahrheit?

Social-Media-Foodhypes kompetent einordnen

3203-51 Lisa Gau

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

07. Nov., 1x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 29

NEU Grün, gesund, genial

Essen für Mensch, Tier und Planet

3204-51 Lisa Gau

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

26. Sep., 1x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

Vegan, aber richtig!

Einstieg in die pflanzliche Ernährung leicht gemacht

3205-51 Anne Mayer

Sa, 10.00 – 14.15 Uhr

23. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 35

Mood Food

Essen für gute Laune und einen klaren Kopf

3206-51 Florentine Budde

So, 13.00 – 17.00 Uhr

01. Nov., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 38

NEU Online: Immunpower auf dem Teller

So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte mit gesunder Ernährung

3208-51

Dr. Franz-Werner Dippel

Do, 18.00 – 19.30 Uhr

03. Dez., 1x

Online; € 14

NEU Darm in Balance

Wissen kompakt

3209-51

Dr. Franz-Werner Dippel

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr

09. Dez., 1x

Online; € 14

Mit Ernährung und Selbstregulation das Mikrobiom stärken

3209-52 Christine Sauer

So, 14.00 – 17.00 Uhr

15. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 27

Ernährungstipps für Frauen ab 40

3210-51 Frauenkurs

Dr. Elena Vieten

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

24. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 29

3210-52 Frauenkurs Dr. Elena Vieten

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

30. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 29

NEU Hormone in Balance

Vitalstoffe in der (Peri-) Menopause

3211-51N Rebecca Wies

Sa, 14.00 – 16.30 Uhr

31. Okt., 1x

Nordwestzentrum; € 21

„Ich nehme ab“: Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

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

3212-51N Anita Ukaj

Di, 18.00 – 19.30 Uhr

22. Sep. – 03. Nov., 7x

Nordwestzentrum; € 98 /

max. 8 TN

Von Verzicht zu Balance

Warum traditionelle Diäten oft scheitern und wie es anders geht

3214-51 Diana Grünler

Di, 19.00 – 20.30 Uhr,

Sa, 13.00 – 17.00 Uhr

26. Sep. + 20. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 52

NEU Leichter leben

Wie Vitalstoffe den Stoffwechsel aktivieren und das Wohlbefinden fördern

3215-51N Rebecca Wies

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr

21. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 29

NEU Gewichtsregulation mit dem Blutzucker-Trick

3216-51

Dr. Franz-Werner Dippel

Do, 18.00 – 19.30 Uhr

14. Jan., 1x

Online; € 14

Sicher Fasten

Ideal für Einsteiger:innen

3218-51 Björn Liske

Do, 18.00 – 20.00 Uhr

29. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 19

Ernährung trifft Krafttraining

Die wichtigsten Nährstoffe und effektive Übungen für starke Muskeln und Knochen

3226-51 Ruben Starziczny

Sa, 13.00 – 17.00 Uhr

07. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 38

(Hobby-) Sporternährung, Fitness-Snacks & Co.

Smart essen – besser trainieren

3227-51 Florentine Budde

So, 13.00 – 17.00 Uhr

17. Jan., 1x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 38

Entspannung, Körpererfahrung

Entspannungs- techniken

Progressive Muskel- entspannung

3300-51W Franziska Meng
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr

12. Sep., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 47

3300-52 Franziska Meng
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
23. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 47

3301-51 Franziska Meng
Mi, 17.00 – 18.15 Uhr
16. Sep. – 11. Nov., 7x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 66

NEU Autogenes Trai- ning: Anfänger:innen

3310-51 Jürgen Schäfer
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
08. Sep. – 10. Nov., 8x
Praxis Löwengasse 14; € 112

3310-52 Jürgen Schäfer
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
24. Nov. – 26. Jan., 8x
Praxis Löwengasse 14; € 112

3311-51 Franziska Meng
Mi, 17.00 – 18.15 Uhr
25. Nov. – 27. Jan., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 75

Autogenes Training: Mit Märchen und Fan- tasiereisen

3314-51 Jürgen Schäfer
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr
05. Sep., 1x
Praxis Löwengasse 14; € 38

3314-52 Jürgen Schäfer
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr
14. Nov., 1x
Praxis Löwengasse 14; € 38

NEU Vagusnerv – Stimu- lation für Stressabbau und Selbstregulation

3315-51 Dörte Fischer
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr
05. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 38

3315-52W Dörte Fischer
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr
31. Okt., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 38

Tamarkoz – Bewegte Achtsamkeit

3316-51 Olivia Wehde
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr
19. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 19

3317-51 Olivia Wehde
Do, 17.30 – 18.45 Uhr
24. Sep. – 12. Nov., 6x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 56

3317-52 Olivia Wehde
Do, 17.30 – 18.45 Uhr
26. Nov. – 28. Jan., 7x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 65

Der Atem und seine un- genutzten Potenziale

3322-51 Kathrine Cloppenburg
Do, 19.00 – 20.30 Uhr
07. Jan. – 28. Jan., 4x
Online; € 45

NEU Der Erfahrbare Atem®: Sich mit dem Atem den Rücken stärken

3324-51 Susanne Lauer
So, 10.30 – 12.45 Uhr
06. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 21

Der Erfahrbare Atem®: Zu sich kommen, innere Ruhe finden

3324-52W Susanne Lauer
So, 10.30 – 12.45 Uhr
01. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 21

Achtsames Wandern: vom Stress befreit durch die Natur

3332-51 Corina König-Schön
So, 14.00 – 17.00 Uhr
20. Sep., 1x
Treffpunkt: Riedbad Bergen-
Enkheim; € 28

Finden Sie Ihre innere Ruhe: Kleine Pausen, große Wirkung

3340-51N Franziska Meng
So, 10.00 – 15.15 Uhr
22. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 47

ZenBo Balance®

3345-51 Claudia Mauelshagen
Mi, 20.00 – 21.15 Uhr
23. Sep. – 13. Jan., 13x
VHS Sonnemannstraße; € 104

Massage

Kalifornische Massage

Mit besonderem Schwer-
punkt auf Rücken und
Beine

3350-51N Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr
12. Sep., 1x
Nordwestzentrum; € 56

Mit besonderem Schwer-
punkt auf Gesicht, Kopf,
Füße und Hände

3350-52N Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr
28. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 56

Ganzkörpermassage

3350-53N Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr
30. Jan., 1x
Nordwestzentrum; € 56

Thai Yoga Massage

3351-51W Sandy Lehmann
So, 10.00 – 17.00 Uhr
13. Dez., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 45

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspan-
nungen

3353-51N Claudia Zutavern
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr
24. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 56

Selbstmassagen mit Tuina

3355-51 Werner Freystätter
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 29

Meditation und Acht- samkeit

Meditationstechniken heute

Wege zu Gelassenheit, Stil-
le und Konzentration

3360-54 Corinna Koch
So, 10.00 – 14.30 Uhr
04. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 27

3360-55W Petra Heller
Do, 19.15 – 20.15 Uhr
22. Okt. – 26. Nov., 6x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39

3360-56 Corinna Koch
So, 10.00 – 14.30 Uhr
22. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 27

3360-57W Petra Heller
So, 14.00 – 17.15 Uhr
29. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3360-58W Petra Heller
Do, 19.15 – 20.15 Uhr
14. Jan. – 04. Feb., 4x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

Acem Meditation

Einführung

3363-70
Rita Herzenstiel-Cézanne
Di + Mi, 18.00 – 21.00 Uhr
27. Okt. + 28. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Gemeinsam meditieren in der Gruppe

3363-71
Rita Herzenstiel-Cézanne
Di, 19.00 – 20.00 Uhr
15. Sep., 20. Okt., 17. Nov., 15. Dez. + 19. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 25

Langmeditation

3363-72
Rita Herzenstiel-Cézanne
So, 13.00 – 16.00 Uhr
15. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 15

Zen Meditation

3369-54 Barbara Beste
Do, 19.00 – 20.15 Uhr
05. Nov. – 26. Nov., 4x
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 38

3369-55 Barbara Beste
Do, 19.00 – 20.15 Uhr
14. Jan. – 04. Feb., 4x
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 38

Achtsamkeit mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

MBSR light: Stressreduktion durch Achtsamkeit

3370-52 Frank Cibulski
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr
26. Okt. – 14. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Einführung in die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Kabat-Zinn

3370-54N Winfried Kümmel
So, 10.00 – 16.30 Uhr
06. Dez., 1x
Nordwestzentrum; € 48

Meditation: Fürsorge und Mitgefühl für sich selbst tragen

3370-60 Winfried Kümmel
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
26. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Resilienz durch Achtsamkeit und Meditation unterstützen

3370-70N Winfried Kümmel
So, 10.00 – 16.30 Uhr
24. Jan., 1x
Nordwestzentrum; € 48

Good Night Meditation

3372-53 Frank Cibulski
Do, 20.30 – 21.30 Uhr
24. Sep. – 12. Nov., 8x
Online; € 53

Early Bird Meditation

3372-54 Frank Cibulski
Mo – Fr, 06.30 – 07.00 Uhr
25. Jan. – 05. Feb., 10x
Online; € 34

NEU Achtsamkeit und Meditation für die ganze Familie

Gemeinsam zur Ruhe kommen (mit Kindern 7 – 12 Jahre)

3375-54W
Melanie Bianca Kropp
So, 10.00 – 14.30 Uhr
15. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 31

Herzenswärme: Metta-Meditation (liebende Güte) zu Weihnachten

3378-54 Melanie Bianca Kropp
So, 10.00 – 11.30 Uhr
13. Dez., 1x
Online; € 12

Körpererfahrung

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

3401-51W Barbara Albers
Di, 18.15 – 19.15 Uhr
08. Sep. – 03. Nov., 7x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 53

3401-52W Barbara Albers
Di, 18.15 – 19.15 Uhr
10. Nov. – 26. Jan., 9x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

Alexander-Technik: Bewusster bewegen, stressfreier leben

3410-50W Gabriele Breuninger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr
31. Okt., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

NEU Qigong: Anfänger:innen

3419-51N Fabian Felsch
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr
09. Sep. – 11. Nov., 8x
Bildungszentrum Bockenheim; € 89

3419-52N Fabian Felsch
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr
25. Nov. – 27. Jan., 7x
Bildungszentrum Bockenheim; € 78

Qigong zum Kennenlernen

3420-50 Fabian Felsch
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr
19. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 38

3420-51N Fabian Felsch
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr
05. Dez., 1x
Nordwestzentrum; € 38

Qigong: Die acht Gesundheitsübungen

3421-50N Rainer Zabolitzki
Di, 18.00 – 19.30 Uhr
15. Sep. – 03. Nov., 8x
Nordwestzentrum; € 77

3421-51N Rainer Zabolitzki
Di, 18.00 – 19.30 Uhr
17. Nov. – 26. Jan., 9x
Nordwestzentrum; € 86

Qigong: Die fünfzehn Ausdrucksformen

3423-500 Philip Stanley
Di, 10.00 – 11.30 Uhr
20. Okt. – 26. Jan., 12x
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 115

Qigong für einen entspannten Nacken- und Schulterbereich

3425-51W
Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr
14. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Idogo® – Qigong**3426-51 Anja Schneider**

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

07. Sep. – 09. Nov., 8x

Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 51

3426-52 Nikolai Bosselmann

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr

11. Sep. – 13. Nov., 7x

Bildungszentrum Bockenheim; € 78

3426-53 Anja Schneider

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

23. Nov. – 25. Jan., 8x

Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 51

3426-55 Nikolai Bosselmann

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr

27. Nov. – 29. Jan., 7x

Bildungszentrum Bockenheim; € 78

Tai Chi**3430-51 Franz Konter**

Do, 20.00 – 21.30 Uhr

03. Sep. – 28. Jan., 17x

VHS Sonnemannstraße; € 163

3430-52 Anja Schneider

Mo, 19.15 – 20.30 Uhr

07. Sep. – 09. Nov., 8x

Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 64

3430-53*Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht*

Do, 19.00 – 20.30 Uhr

10. Sep. – 29. Okt., 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 89

3430-54S Wahjudin*Wangsadinata*

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr

14. Sep. – 23. Nov., 9x

Riedhofschule; € 101

3430-55N Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr

15. Sep. – 03. Nov., 8x

Nordwestzentrum; € 77

3430-56 Rainer Zabolitzki

Do, 20.00 – 21.30 Uhr

17. Sep. – 05. Nov., 6x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

3430-61N Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr

17. Nov. – 26. Jan., 9x

Nordwestzentrum; € 86

3430-62*Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht*

Do, 19.00 – 20.30 Uhr

19. Nov. – 28. Jan., 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 89

3430-63 Rainer Zabolitzki

Do, 20.00 – 21.30 Uhr

19. Nov. – 28. Jan., 8x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 77

3430-64 Anja Schneider

Mo, 19.15 – 20.30 Uhr

23. Nov. – 25. Jan., 8x

Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 64

Aufbau**3432-51 Franz Konter**

Do, 18.30 – 20.00 Uhr

03. Sep. – 28. Jan., 17x

VHS Sonnemannstraße; € 163

Meditative Übungen mit Schwert

Zusatzkosten: Teilnahme nur mit Übernachtung / Vollpension in der JH Kloster Höchst; € 95,90 pro Person/ Nacht.

3436-51 Jobst Flesch

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,

Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,

o, 09.30 – 12.30 Uhr

11. Dez. – 13. Dez., 3x

Jugendherberge Kloster Höchst; € 110

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining**Die fünf Grundübungen der fünf Elemente****3450-51 Eva Fuchs**

So, 13.00 – 17.00 Uhr

13. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 38

3450-52 Eva Fuchs

Sa, 13.00 – 17.00 Uhr

28. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 38

Die komplette Übungsreihe**3451-52 Eva Fuchs**

Mi, 17.00 – 18.15 Uhr

04. Nov. – 27. Jan., 10x

VHS Sonnemannstraße; € 93

**GUTSCHEINE****Wissen statt Socken schenken!****AB € 10****[vhs.frankfurt.de/service/
geschenkkarten](https://vhs.frankfurt.de/service/geschenkkarten)**

Yoga

Klassisches Hatha Yoga

Hatha Yoga

Hatha Yoga: Zum Kennenlernen

3500-51N Rebecca Wies

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

31. Okt., 1x

Nordwestzentrum; € 28

Hatha Yoga: Grund- und Mittelstufe

3502-51W Wiebke Linde

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr

19. Okt. – 14. Dez., 9x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3502-53W Caroline Pauls-Albert

Di, 11.30 – 13.00 Uhr

20. Okt. – 15. Dez., 9x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3502-54 Nicole Kettenring

Di, 10.00 – 11.30 Uhr

12. Jan. – 15. Juni, 21x

VHS Sonnemannstraße; € 202

3502-55W Caroline Pauls-Albert

Di, 10.00 – 11.30 Uhr

12. Jan. – 16. März, 10x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3502-56W Caroline Pauls-Albert

Di, 11.30 – 13.00 Uhr

12. Jan. – 16. März, 10x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3502-57W Wiebke Linde

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr

18. Jan. – 15. März, 9x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3504-50W Irena Morczinek

Do, 17.45 – 19.15 Uhr

03. Sep. – 10. Dez., 15x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 144

3504-51 Anastasia Duscha

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr

07. Sep. – 28. Sep., 4x

Bildungszentrum Bockenheim; € 45

3504-52N Rebecca Wies

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr

19. Okt. – 25. Jan., 13x

Nordwestzentrum; € 125

3504-53S Julia Flerow

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr

19. Okt. – 25. Jan., 13x

KiBiz De-Neufville; € 125

3504-54W Caroline Pauls-Albert

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr

19. Okt. – 14. Dez., 9x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3504-55 Anastasia Duscha

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr

19. Okt. – 07. Dez., 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 90

3504-56 Kai Söltner

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr

19. Okt. – 14. Dez., 9x

VHS Sonnemannstraße; € 87

3504-57W Caroline Pauls-Albert

Mo, 19.15 – 20.45 Uhr

19. Okt. – 14. Dez., 9x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3504-58N Rebecca Wies

Mo, 19.30 – 20.30 Uhr

19. Okt. – 25. Jan., 13x

Nordwestzentrum; € 84

3504-59W Ugur Baspinar

Di, 18.00 – 19.30 Uhr

20. Okt. – 15. Dez., 9x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3504-60N Susanne Kleidon

Di, 18.00 – 19.30 Uhr

20. Okt. – 15. Dez., 8x

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 77

3504-61W Ugur Baspinar

Di, 19.30 – 21.00 Uhr

20. Okt. – 15. Dez., 9x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

3504-62N Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr

20. Okt. – 15. Dez., 9x

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 87

3504-63N Susanne Kleidon

Di, 19.45 – 21.15 Uhr

20. Okt. – 15. Dez., 8x

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 77

3504-64 Julia Flerow

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr

21. Okt. – 09. Dez., 8x

KiBiz Schopenhauer; € 77

3504-65N Caroline Pauls-Albert

Do, 17.30 – 19.00 Uhr

22. Okt. – 10. Dez., 8x

Nordwestzentrum; € 77

3504-66N Caroline Pauls-Albert

Do, 19.00 – 20.30 Uhr

22. Okt. – 10. Dez., 8x

Nordwestzentrum; € 77

3504-67 Nicole Kettenring

Do, 20.00 – 21.15 Uhr

22. Okt. – 17. Dez., 7x

VHS Sonnemannstraße; € 56

3504-68W Caroline Pauls-Albert

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr

11. Jan. – 15. März, 10x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3504-69W Caroline Pauls-Albert

Mo, 19.15 – 20.45 Uhr

11. Jan. – 15. März, 10x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3504-70W Ugur Baspinar

Di, 18.00 – 19.30 Uhr

12. Jan. – 16. März, 10x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3504-71N N.N.

Di, 18.00 – 19.30 Uhr

12. Jan. – 09. März, 9x

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 87

3504-72W Ugur Baspinar

Di, 19.30 – 21.00 Uhr

12. Jan. – 16. März, 10x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3504-73N Dagmar Hajrovic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr

12. Jan. – 16. März, 10x

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 96

3504-74N N.N.

Di, 19.45 – 21.15 Uhr

12. Jan. – 09. März, 9x

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 87

3504-75N Sophie Bös

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr

13. Jan. – 23. Juni, 24x

Nordwestzentrum; € 230

3504-76W Irena Morczinek

Do, 17.45 – 19.15 Uhr

14. Jan. – 18. März, 10x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3504-77 Nicole Kettenring

Do, 20.00 – 21.15 Uhr

14. Jan. – 18. März, 10x

VHS Sonnemannstraße; € 80

3504-78 Kai Söltner

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr

18. Jan. – 15. März, 8x

VHS Sonnemannstraße; € 77

3504-79 Anastasia Duscha

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr

18. Jan. – 08. März, 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 90

3504-80 Julia Flerow

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr

20. Jan. – 10. März, 8x

KiBiz Schopenhauer; € 77

3504-81N Caroline Pauls-Albert

Do, 17.30 – 19.00 Uhr

14. Jan. – 18. März, 10x

Nordwestzentrum; € 96

3504-82N Caroline Pauls-Albert

Do, 19.00 – 20.30 Uhr

14. Jan. – 18. März, 10x

Nordwestzentrum; € 96

Yoga? Ich bin ja schon da.



© TraffIQ Frankfurt am Main KI-generierter Inhalt



**Einfach ankommen.
Wir bringen dich hin.**

Busse und Bahnen in Frankfurt.

rmv-frankfurt.de



Hatha Yoga: Mittelstufe

3508-51S Waltraud Engel
Do, 18.15 – 19.45 Uhr
29. Okt. – 28. Jan., 11x
Begegnungszentrum Sachsen-
hausen; € 124

3508-52S Waltraud Engel
Do, 20.00 – 21.00 Uhr
29. Okt. – 28. Jan., 11x
Begegnungszentrum Sachsen-
hausen; € 83

3508-53 Barbara Barres
Di, 17.15 – 18.45 Uhr
12. Jan. – 15. Juni, 20x
VHS Sonnemannstraße; € 192

Hatha Yoga: Flexibel

3509-51 Kursleiter:innen-Team
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr
19. Okt. – 16. Dez., 26x
VHS Sonnemannstraße; € 130

3509-52 Kursleiter:innen-Team
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr,
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr
11. Jan. – 17. März, 29x
VHS Sonnemannstraße; € 145

NEU Hatha Yoga für Männer

Beweglichkeit, Kraft und Fokus

3510-51 Ugur Baspinar
So, 11.30 – 12.30 Uhr
13. Sep. – 18. Okt., 6x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 29

3510-52 Ugur Baspinar
So, 11.30 – 12.30 Uhr
01. Nov. – 13. Dez., 7x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 34

3510-53 Ugur Baspinar
So, 11.30 – 12.30 Uhr
24. Jan. – 14. März, 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 39

Hatha Yoga für den Rücken

3514-51 Claudia Mavelshagen
Mi, 18.30 – 19.45 Uhr
23. Sep. – 11. Nov., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 64

3514-52 Falko Rumpf
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr
25. Sep. – 27. Nov., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

3514-54 Falko Rumpf
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr
15. Jan. – 05. März, 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

Sanftes Yoga

Faszien-Yoga und Entspannung

3520-51W Petra Heller
Do, 17.30 – 19.00 Uhr
22. Okt. – 10. Dez., 8x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 77

3520-52W Petra Heller
Do, 17.30 – 19.00 Uhr
14. Jan. – 18. März, 10x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 96

Yin Yoga

3526-51W N.N.
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr
21. Okt. – 09. Dez., 8x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 77

3526-52 Nicole Kettenring
Do, 18.15 – 19.45 Uhr
14. Jan. – 17. Juni, 19x
VHS Sonnemannstraße; € 183

3526-53W N.N.
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr
13. Jan. – 24. März, 11x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 106

Yoga Stretch & Release

3528-51 Kai Söltner
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr
19. Okt. – 14. Dez., 9x
VHS Sonnemannstraße; € 87

3528-52N Sophie Bös
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr
13. Jan. – 24. März, 11x
Nordwestzentrum; € 106

3528-53 Kai Söltner
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr
18. Jan. – 15. März, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 77

NEU Selfcare Yoga

Balance zwischen Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe

3530-51 Sophie Bös
Di, 18.00 – 19.30 Uhr
08. Sep. – 27. Okt., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

3530-52 Sophie Bös
Di, 18.00 – 19.30 Uhr
10. Nov. – 26. Jan., 9x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 112

NEU Hatha Yoga nach Iyengar: Sanft

Präzise, langsame Ausführung der Yoga-Haltungen

3538-61 Angela Harter
Di, 16.45 – 17.45 Uhr
20. Okt. – 08. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 52

3538-62 Angela Harter
Di, 16.45 – 17.45 Uhr
19. Jan. – 09. März, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 52

Dynamisches und kraftvolles Yoga

NEU Morning Yoga

Aktiv, gelassen und fokussiert in den Tag

3550-51 Anastasia Duscha
Mi, 08.30 – 09.45 Uhr
09. Sep. – 30. Sep., 4x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 38

3550-52 Ugur Baspinar
So, 10.00 – 11.30 Uhr
13. Sep. – 18. Okt., 6x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 58

3550-53 Anastasia Duscha
Mi, 08.30 – 09.45 Uhr
21. Okt. – 09. Dez., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 75

3550-54 Anastasia Duscha
Fr, 08.30 – 09.45 Uhr
23. Okt. – 11. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 75

3550-55 Ugur Baspinar
So, 10.00 – 11.30 Uhr
01. Nov. – 13. Dez., 7x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 68

3550-56 Anastasia Duscha
Mi, 08.30 – 09.45 Uhr
20. Jan. – 10. März, 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 75

3550-57 Anastasia Duscha
Fr, 08.30 – 09.45 Uhr
22. Jan. – 05. März, 7x
VHS Sonnemannstraße; € 66

3550-58 Ugur Baspinar
So, 10.00 – 11.30 Uhr
24. Jan. – 14. März, 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 77

NEU Hatha Yoga Flow**Yoga im Fluss mit der Atmung**

3552-51 Falko Rumpf
Di, 19.00 – 20.30 Uhr

01. Sep. – 20. Okt., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 77

3552-52 Sophie Bös
Di, 19.30 – 21.00 Uhr

08. Sep. – 27. Okt., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

3552-53 Falko Rumpf
Di, 19.00 – 20.30 Uhr

03. Nov. – 08. Dez., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 58

3552-54 Sophie Bös
Di, 19.30 – 21.00 Uhr

10. Nov. – 26. Jan., 9x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 101

3552-55 Falko Rumpf
Di, 19.00 – 20.30 Uhr

19. Jan. – 09. März, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 77

Von Yang zu Yin Yoga
Kraft und Ruhe in Balance

3555-51 Ricarda Deutsch
Mi, 19.45 – 21.00 Uhr

02. Sep. – 21. Okt., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 64

3555-52W Irena Morczinek
Do, 19.30 – 21.00 Uhr

03. Sep. – 15. Okt., 7x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 68

3555-53 Anastasia Duscha
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr
07. Sep. – 28. Sep., 4x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 45

3555-54 Anastasia Duscha
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr
19. Okt. – 07. Dez., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

3555-55W Irena Morczinek
Do, 19.30 – 21.00 Uhr

29. Okt. – 10. Dez., 7x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 68

3555-56 Ricarda Deutsch
Mi, 19.45 – 21.00 Uhr
04. Nov. – 16. Dez., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 56

3555-57 Anastasia Duscha
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr
18. Jan. – 08. März, 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 90

3555-58 Ricarda Deutsch
Mi, 19.45 – 21.00 Uhr
20. Jan. – 24. März, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 80

3555-59W Irena Morczinek
Do, 19.30 – 21.00 Uhr
21. Jan. – 11. März, 8x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 77

Hatha Yoga nach Iyengar**Präzise Ausführung der Yoga-Haltungen**

3558-51 Angela Harter
Di, 18.00 – 19.30 Uhr
19. Jan. – 09. März, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 77

Yoga Workshops**Hatha-Yoga – Atem und Tiefenentspannung**

3563-51 Dr. Andrea Blochmann
So, 13.00 – 16.00 Uhr
29. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

NEU Yoga für Füße und sicheren Stand

3564-51 Brigitte Lange
So, 11.00 – 14.00 Uhr
01. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

Hatha Yoga und Meditation

3565-51 Dr. Andrea Blochmann
So, 13.00 – 16.00 Uhr
24. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

Yin Yoga**Zum Kennenlernen**

3568-51W Brigitte Lange
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr
14. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 28

Entspannt ins Wochenende

3568-55 Brigitte Lange
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr
06. Nov. – 27. Nov., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 76

Schwerpunkt: Rücken und Hüfte

3568-60 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
21. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

Mit Meditation

3568-70N
Monika Caparelli-Hippert
So, 14.00 – 17.00 Uhr
13. Dez., 1x
Nordwestzentrum; € 29

Von Yang zu Yin Yoga
Kraft und Ruhe in Balance

3568-75 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr
12. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 49

Yin Yoga**Mit Klangschalen**

3568-80 Petra Heller
So, 13.00 – 16.15 Uhr
08. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

3568-81W Petra Heller
So, 14.00 – 17.15 Uhr
06. Dez., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 28

NEU Yin Yoga und Yoga Nidra**Eine entspannende Yoga-
praxis mit Klangschalen**

3568-90 Brigitte Lange
So, 11.00 – 14.00 Uhr
06. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 28

Faszien-Yoga**Zum Kennenlernen**

3571-51W Petra Heller
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr
19. Sep., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 28

3572-51N Petra Heller
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
07. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 28

Yoga für den Vagusnerv

3573-51 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr
17. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 28

Iyengar Yoga**Mehr Bewusstsein durch
gezielte Hilfsmittel**

3574-51W Karolina Pier
So, 10.00 – 13.00 Uhr
27. Sep., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 28

3574-52W Karolina Pier
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
28. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 28

Akupressur und Yoga

3580-51N Rebecca Wies
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
14. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 56

NEU Yoga trifft Coaching

3585-51 Frauenkurs
Elena Dörner
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Fitness

Kombi-Fitness

Fitness-Mix

3600-53W Marion Hüllner
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr
02. Sep. – 28. Okt., 9x
BIKUZ Sporthalle; € 58

3600-55W
Heike Schemmer-Schlapp
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr
07. Sep. – 25. Jan., 16x
BIKUZ Sporthalle; € 103

3600-60N
Heike Schemmer-Schlapp
Do, 18.00 – 19.00 Uhr
22. Okt. – 28. Jan., 10x
Nordwestzentrum; € 64

3600-63W Marion Hüllner
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr
11. Nov. – 27. Jan., 9x
BIKUZ Sporthalle; € 58

Fitness-Mix: Sanft

3600-75 Sophie Bös
Di, 17.00 – 18.00 Uhr
08. Sep. – 27. Okt., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

3600-80 Sophie Bös
Di, 17.00 – 18.00 Uhr
10. Nov. – 26. Jan., 9x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 68

NEU Fitness für (Wieder-)Einsteiger:innen

3610-51 Fabian Felsch
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr
09. Sep. – 11. Nov., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

3610-52 Fabian Felsch
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr
25. Nov. – 27. Jan., 7x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 53

Aerobic und Bauch-Beine-Po

3620-52 Sonja-Maya
Schickedanz
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr
18. Jan. – 15. März, 9x
VHS Sonnemannstraße; € 58

NEU Step Aerobic und Bauch-Beine-Po

3620-53 Claudia Hildenbrand
Di, 18.30 – 19.30 Uhr
15. Sep. – 08. Dez., 11x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 83

3620-54 Claudia Hildenbrand
Di, 18.30 – 19.30 Uhr
19. Jan. – 09. März, 8x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 60

NEU HIIT & intelligente Bewegungssteuerung

Intensiv, fokussiert, effektiv

3629-52W Sarah Saller
Mo, 16.45 – 17.45 Uhr
09. Nov. – 21. Dez., 6x
BIKUZ Sporthalle; € 39

HIIT trifft Yoga

Kraft, Ausdauer und Balance vereint

3630-51 Claudia Hildenbrand
Di, 19.30 – 20.30 Uhr
15. Sep. – 08. Dez., 11x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 70

3630-52 Claudia Hildenbrand
Di, 19.30 – 20.30 Uhr
19. Jan. – 09. März, 8x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 51

Fitness-Kickboxen

3632-51 Susanne Eggert
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr
13. Jan. – 10. März, 9x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 58

POUND® – Rockout. Workout.

Ganzkörpertraining mit Drumsticks

3633-52W Sarah Peters
Do, 18.00 – 19.00 Uhr
03. Sep. – 08. Okt., 5x
BIKUZ Sporthalle; € 32

3633-53W Sarah Peters
Do, 19.00 – 20.00 Uhr
03. Sep. – 08. Okt., 5x
BIKUZ Sporthalle; € 32

3633-55N Sarah Peters
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr
07. Sep. – 26. Okt., 7x
Nordwestzentrum; € 52

3633-56 Sarah Peters
Di, 16.45 – 17.45 Uhr
15. Sep. – 27. Okt., 6x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 45

3633-61W Sarah Peters
Do, 18.00 – 19.00 Uhr
29. Okt. – 28. Jan., 11x
BIKUZ Sporthalle; € 71

3633-62W Sarah Peters
Do, 19.00 – 20.00 Uhr
29. Okt. – 28. Jan., 11x
BIKUZ Sporthalle; € 71

3633-64N Sarah Peters
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr
09. Nov. – 25. Jan., 8x
Nordwestzentrum; € 52

3633-65 Sarah Peters
Di, 16.45 – 17.45 Uhr
10. Nov. – 26. Jan., 9x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 68

Workout rund um den Step

Herz-Kreislauf- und Kraftausdauertraining

3635-52 Agnieszka Elbrecht
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr
11. Nov. – 27. Jan., 8x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 52

NEU Krafttraining & Körperwissen

Von der Theorie zur Praxis

3644-51 Timo Schmidt
So, 12.30 – 15.30 Uhr
13. Sep. – 08. Nov., 5x, 14-täglich
VHS Sonnemannstraße; € 113

3644-52 Timo Schmidt
So, 12.30 – 15.30 Uhr
22. Nov. – 07. Feb., 5x, 14-täglich
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 113

Fitness und Kraft

Achtsames Rückentraining

3700-51 Marion Hüllner
Di, 13.00 – 14.00 Uhr
01. Sep. – 03. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 75

3700-52 Marion Hüllner
Di, 13.00 – 14.00 Uhr
17. Nov. – 26. Jan., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 60

NEU Kreativer Rückenkurs: Bewegung neu erleben

3707-51 Falko Rumpf
Fr, 17.00 – 18.00 Uhr
25. Sep. – 27. Nov., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

3707-52 Falko Rumpf
Fr, 17.00 – 18.00 Uhr
15. Jan. – 05. März, 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

Rückenfit von Zuhause

3710-50 Lilly Trubitzin
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr
02. Sep. – 14. Okt., 7x
Online; € 45

3710-51 Lilly Trubitzin
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr
28. Okt. – 27. Jan., 10x
Online; € 64

Rückenfit auf dem Hocker

3715-50N Pawlik Aivazi
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr

04. Sep. – 29. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 96

3715-51N Pawlik Aivazi
Mo, 15.00 – 16.00 Uhr

07. Sep. – 25. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 96

Wirbelsäulengymnastik

3720-51N Pawlik Aivazi
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr

04. Sep. – 29. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 96

3720-52W Elfrun Wagner
Do, 09.15 – 10.15 Uhr

10. Sep. – 10. Dez., 12x
BIKUZ Sporthalle; € 77

3720-53W Elfrun Wagner
Do, 10.15 – 11.15 Uhr

10. Sep. – 10. Dez., 12x
BIKUZ Sporthalle; € 77

3720-62W Claudia Zutavern
Di, 18.00 – 19.00 Uhr

01. Sep. – 26. Jan., 16x
BIKUZ Sporthalle; € 103

3720-63W Claudia Zutavern
Di, 19.00 – 20.00 Uhr

01. Sep. – 26. Jan., 16x
BIKUZ Sporthalle; € 103

3720-64W Claudia Zutavern
Di, 20.00 – 21.00 Uhr

01. Sep. – 26. Jan., 16x
BIKUZ Sporthalle; € 103

3720-65W Sabine Astheimer
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr

09. Sep. – 27. Jan., 16x
BIKUZ Sporthalle; € 103

3720-66W Sabine Astheimer
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr

09. Sep. – 27. Jan., 16x
BIKUZ Sporthalle; € 103

3720-67S Eva Fuchs
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr

21. Okt. – 27. Jan., 12x
KiBiz De-Neufville; € 90

3720-68N Patricia Reuter-Eckerl
Do, 19.00 – 20.00 Uhr

14. Jan. – 18. März, 10x
Michael-Ende-Schule
Außenst.; € 64

3720-69 Sonja-Maya Schickedanz
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr

18. Jan. – 15. März, 9x
VHS Sonnemannstraße; € 58

NEU Wirbelsäulengymnastik und Mobility Training

3725-51 Claudia Hildenbrand
Di, 17.30 – 18.30 Uhr

15. Sep. – 08. Dez., 11x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 83

3725-52 Claudia Hildenbrand
Di, 17.30 – 18.30 Uhr

19. Jan. – 09. März, 8x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 60

Rücken- und Fitness-Gymnastik

3730-53N
Monika Caparelli-Hippert
Di, 09.15 – 10.15 Uhr

01. Sep. – 26. Jan., 17x
Nordwestzentrum; € 109

3730-54N Ralf Rudolf
Mo, 10.45 – 11.45 Uhr

02. Nov. – 25. Jan., 10x
Nordwestzentrum; € 75

3730-64 Lilly Trubitzin
Do, 17.00 – 18.00 Uhr

03. Sep. – 28. Jan., 16x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 103

3730-65N Dr. Yvonne Voß
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

19. Okt. – 07. Dez., 8x
Nordwestzentrum; € 52

3730-66N Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

19. Okt. – 07. Dez., 8x
Nordwestzentrum; € 52

3730-67N Dr. Yvonne Voß
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

11. Jan. – 08. März, 8x
Nordwestzentrum; € 52

3730-68N Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

11. Jan. – 08. März, 8x
Nordwestzentrum; € 52

3730-69 Heidi Gumbert
Di, 18.00 – 19.00 Uhr

12. Jan. – 16. März, 10x
DRK Ortsverein Bornheim-
Nordend; € 71

3730-70 Dr. Yvonne Voß
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

19. Okt. – 07. Dez., 8x
Online; € 52

3730-71 Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

19. Okt. – 07. Dez., 8x
Online; € 52

3730-72 Dr. Yvonne Voß
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

11. Jan. – 08. März, 8x
Online; € 52

3730-73 Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

11. Jan. – 08. März, 8x
Online; € 52

Fit Ü50: Rückenfit und Mobilisation

Beweglich und schmerzfrei bleiben

3731-520 Kirsten Stephan
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr

18. Jan. – 15. März, 8x
Kindertagesstätte St. Hildegard; € 60

Krafttraining für Anfänger:innen

3733-52N Ruben Starziczny
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr

02. Sep. – 02. Dez., 12x
Nordwestzentrum; € 77

3733-53N Ruben Starziczny
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr

13. Jan. – 17. März, 10x
Nordwestzentrum; € 64

3733-54 Ruben Starziczny
Do, 20.15 – 21.15 Uhr

14. Jan. – 11. März, 9x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 58

Bauch- und Rücken-training

3735-53W Marion Hüllner
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr

02. Sep. – 28. Okt., 9x
BIKUZ Sporthalle; € 58

3735-54 Agnieszka Elbrecht
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr

11. Nov. – 27. Jan., 8x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 52

3735-55W Marion Hüllner
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr

11. Nov. – 27. Jan., 9x
BIKUZ Sporthalle; € 58

Beckenbodentraining für Frauen

3745-51 Frauenkurs

Heidi Gumbert
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr

21. Nov., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 49

Beckenbodentraining für alle

3747-52W
Monika Caparelli-Hippert

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
21. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

3747-53N
Monika Caparelli-Hippert

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
16. Jan., 1x
Nordwestzentrum; € 28

Bodystyling

Ganzheitliches Training für Kraft und Vitalität

3760-52 Ralf Rudolf; N.N.
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

05. Okt. – 14. Dez., 11x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 83

3760-53 Ralf Rudolf; N.N.
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

18. Jan. – 15. März, 9x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 68

3760-54 Sonja-Maya
Schickedanz
 Mo, 19.30 – 20.45 Uhr
18. Jan. – 15. März, 9x
 VHS Sonnemannstraße; € 72

Bauch-Beine-Po

3765-51N Patricia Reuter-Eckerl
 Mo, 19.00 – 20.00 Uhr
18. Jan. – 15. März, 8x
 Michael-Ende-Schule
 Außenst.; € 52

3765-52N Patricia Reuter-Eckerl
 Mo, 20.00 – 21.00 Uhr
18. Jan. – 15. März, 8x
 Michael-Ende-Schule
 Außenst.; € 52

Selbstverteidigung für Frauen

3770-51W Frauenkurs
Gunnar Schneider
 Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
19. Sep., 1x
 BIKUZ Sporthalle; € 45

3770-52 Frauenkurs
Beate Krüger
 Sa + So, 10.00 – 14.45 Uhr
24. Okt. + 25. Okt., 2x
 VHS Sonnemannstraße; € 90

3772-51 Frauenkurs
Thomas Eggert
 Fr, 18.30 – 19.30 Uhr
23. Okt. – 11. Dez., 8x
 VHS Sonnemannstraße; € 72

Selbstverteidigung mit Wing Tsun

3775-51W Gunnar Schneider
 Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
28. Nov., 1x
 BIKUZ Sporthalle; € 45

Fitness und Ausdauer

Jogging am Main

3800-51 Jürgen Schäfer
 Mi, 18.30 – 20.00 Uhr
02. Sep. – 07. Okt., 6x
 VHS Sonnemannstraße; € 68

3800-52 Jürgen Schäfer
 Mi, 18.30 – 20.00 Uhr
28. Okt. – 02. Dez., 6x
 VHS Sonnemannstraße; € 68

Nordic Walking

Im Ostpark

3810-510 Kerstin Schönfelder
 Sa, 11.00 – 14.00 Uhr
17. Okt., 1x
 Treffpunkt: U-Bahn-Station
 Eissporthalle, Ausgang Rats-
 weg; € 23

3810-520 Kerstin Schönfelder
 Sa, 11.00 – 14.00 Uhr
14. Nov., 1x
 Treffpunkt: U-Bahn-Station
 Eissporthalle, Ausgang Rats-
 weg; € 23

Nordic Walking trifft funktionelles Training

3812-51 Kerstin Schönfelder
 Do, 18.30 – 19.45 Uhr
17. Sep. – 22. Okt., 5x
 Dr. Hoch's Konservatorium;
 € 47

3812-52 Kerstin Schönfelder
 Mi, 16.15 – 17.30 Uhr
04. Nov. – 02. Dez., 5x
 Dr. Hoch's Konservatorium;
 € 47

A-TeBo-Workout

Aerobic trifft Kampfsport

3820-51 Lilly Trubitzin
 Do, 18.00 – 19.00 Uhr
03. Sep. – 28. Jan., 16x
 Dr. Hoch's Konservatorium;
 € 103

3821-52 Lilly Trubitzin
 Mo, 18.30 – 19.30 Uhr
26. Okt. – 25. Jan., 10x
 Online; € 64

Thai- und Kickboxen trifft Workout

3827-51W Besino Lars Klaus
 Di, 19.00 – 20.30 Uhr
20. Okt. – 15. Dez., 8x
 BIKUZ Sporthalle; € 77

Zumba®

3830-52S
Rosa Milagros Olano Bautista
 Do, 19.00 – 20.00 Uhr
03. Sep. – 10. Dez., 14x
 Riedhofschule; € 84

3830-53W Daniela Dunia
 Fr, 18.30 – 19.30 Uhr
04. Sep. – 11. Dez., 13x
 BIKUZ Sporthalle; € 84

3830-54
Rosa Milagros Olano Bautista
 Sa, 14.00 – 15.00 Uhr
05. Sep. – 07. Nov., 7x
 Bildungszentrum Bockenheim;
 € 45

3830-55 Cornelia Koecke
 So, 11.00 – 12.00 Uhr
06. Sep. – 01. Nov., 9x
 VHS Sonnemannstraße; € 58

3830-56 Melanie Hoyle
 Di, 18.00 – 19.00 Uhr
20. Okt. – 15. Dez., 9x
 Anni-Albers-Schule; € 58

3830-57 Cornelia Koecke
 So, 11.00 – 12.00 Uhr
15. Nov. – 31. Jan., 9x
 VHS Sonnemannstraße; € 58

3830-58
Rosa Milagros Olano Bautista
 Sa, 14.00 – 15.00 Uhr
21. Nov. – 30. Jan., 8x
 Bildungszentrum Bockenheim;
 € 52

Zumba® Gold

3835-51S
Rosa Milagros Olano Bautista
 Do, 18.00 – 19.00 Uhr
03. Sep. – 10. Dez., 13x
 Riedhofschule; € 84

3835-52
Rosa Milagros Olano Bautista
 Fr, 18.30 – 19.30 Uhr
04. Sep. – 11. Dez., 13x
 Dr. Hoch's Konservatorium;
 € 84

3835-53N Satu Panzner
 Fr, 19.00 – 20.00 Uhr
04. Sep. – 06. Nov., 8x
 Nordwestzentrum; € 52

3835-54
Rosa Milagros Olano Bautista
 Sa, 13.00 – 14.00 Uhr
05. Sep. – 07. Nov., 7x
 Bildungszentrum Bockenheim;
 € 45

3835-56 Sandra Duran Ferraz
 Do, 18.00 – 19.00 Uhr
17. Sep. – 17. Dez., 12x
 Friedrich-Ebert-Schule; € 77

3835-57N Satu Panzner
 Fr, 19.00 – 20.00 Uhr
13. Nov. – 29. Jan., 9x
 Nordwestzentrum; € 58

3835-58 Rosa Milagros Olano Bautista
 Sa, 13.00 – 14.00 Uhr
21. Nov. – 30. Jan., 8x
 Bildungszentrum Bockenheim;
 € 52

Hula-Hoop Fitness

3845-51 Oxana Seidel
 Mo, 16.45 – 17.45 Uhr
07. Sep. – 09. Nov., 8x
 Bildungszentrum Bockenheim;
 € 52

3845-52 Oxana Seidel
 Sa, 11.00 – 12.00 Uhr
24. Okt. – 12. Dez., 7x
 Bildungszentrum Bockenheim;
 € 45

3845-53 Oxana Seidel
 Mo, 16.45 – 17.45 Uhr
16. Nov. – 25. Jan., 9x
 Bildungszentrum Bockenheim;
 € 58

3845-54 Oxana Seidel
 Sa, 11.00 – 12.00 Uhr
23. Jan. – 13. März, 8x
 Bildungszentrum Bockenheim;
 € 52

Aquafitness

3850-510 Marion Hüllner
 Fr, 18.00 – 19.00 Uhr
04. Sep. – 29. Jan., 20x
 Hufeland-Haus; € 200

3850-520 Marion Hüllner
 Fr, 19.00 – 20.00 Uhr
04. Sep. – 06. Nov., 10x
 Hufeland-Haus; € 100

3850-530 Marion Hüllner
 Fr, 19.00 – 20.00 Uhr
13. Nov. – 29. Jan., 10x
 Hufeland-Haus; € 100

Fitness und Beweglichkeit

Pilates: Basis

3900-63S Ralf Rudolf; N.N.
Di, 19.30 – 20.30 Uhr

01. Sep. – 26. Jan., 15x
Riedhofschule; € 96

3900-64W Marion Hüllner
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr

02. Sep. – 28. Okt., 9x
BIKUZ Sporthalle; € 58

3900-65W Marion Hüllner
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr

11. Nov. – 27. Jan., 9x
BIKUZ Sporthalle; € 58

3900-80 Lilly Trubitzin
Di, 08.30 – 09.30 Uhr

01. Sep. – 13. Okt., 7x
Online; € 70

3900-81 Lilly Trubitzin
Di, 08.30 – 09.30 Uhr

27. Okt. – 26. Jan., 10x
Online; € 75

Pilates: Intensiv

3920-52 Derya Morgen
Do, 10.30 – 11.45 Uhr

14. Jan. – 18. März, 10x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 80

3920-62S Ralf Rudolf; N.N.
Di, 18.00 – 19.30 Uhr

01. Sep. – 26. Jan., 15x
Riedhofschule; € 144

3920-63 Heidi Gumbert
Do, 19.00 – 20.15 Uhr

22. Okt. – 28. Jan., 11x
Berta-Jourdan-Schule; € 88

3920-80 Susanne Schnabel
Do, 18.15 – 19.30 Uhr

08. Okt. – 10. Dez., 10x
Online; € 93

3920-81 Susanne Schnabel
Do, 18.15 – 19.30 Uhr

14. Jan. – 18. März, 10x
Online; € 93

Pilates trifft Yoga

3925-51N

Monika Caparelli-Hippert
Di, 10.15 – 11.15 Uhr

01. Sep. – 26. Jan., 17x
Nordwestzentrum; € 109

Flow & Core: Pilates trifft Yoga

3927-51 Solène Boss

Di, 18.00 – 19.00 Uhr

29. Sep. – 08. Dez., 11x
Online; € 83

3927-52 Solène Boss

Di, 18.00 – 19.00 Uhr

19. Jan. – 23. März, 10x
Online; € 75

Pilates trifft Stretching

3930-51 Lilly Trubitzin

Do, 19.00 – 20.00 Uhr

03. Sep. – 28. Jan., 16x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 103

3930-52 Ralf Rudolf; N.N.

Mo, 19.00 – 20.15 Uhr

05. Okt. – 14. Dez., 11x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 103

3930-53N

Heike Schemmer-Schlapp

Do, 19.00 – 20.00 Uhr

22. Okt. – 28. Jan., 10x
Nordwestzentrum; € 64

3930-54 Ralf Rudolf; N.N.

Mo, 19.00 – 20.15 Uhr

18. Jan. – 15. März, 9x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 84

3931-51 Lilly Trubitzin

Mi, 18.30 – 19.30 Uhr

02. Sep. – 14. Okt., 7x
Online; € 45

3931-52 Lilly Trubitzin

Mi, 18.30 – 19.30 Uhr

28. Okt. – 27. Jan., 10x
Online; € 64

Faszientraining für Schultern und Nacken

3951-51 Eva Fuchs

Sa, 11.30 – 14.30 Uhr

05. Dez., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 28

Faszientraining trifft Yoga

3955-52N Susanne Kleidon

Sa, 12.00 – 14.00 Uhr

21. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 19

Faszienflow trifft Rückentraining

3960-51W

Heike Schemmer-Schlapp

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

07. Sep. – 25. Jan., 16x
BIKUZ Sporthalle; € 103

Sanftes Dehnen und Loslassen

3974-51N Pawlik Aivazi

Mo, 16.00 – 17.00 Uhr

07. Sep. – 25. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 96

GYROKINESIS®

3980-51 Eva Fuchs

Di, 14.00 – 15.00 Uhr

08. Sep. – 10. Nov., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

3980-52 Eva Fuchs

Mo, 12.30 – 13.30 Uhr

19. Okt. – 25. Jan., 12x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 77

3980-53 Eva Fuchs

Di, 14.00 – 15.00 Uhr

24. Nov. – 26. Jan., 7x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 53

3981-51 Eva Fuchs

Sa, 11.15 – 14.15 Uhr

12. Dez., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Aufbau

3982-51 Eva Fuchs

Mi, 12.30 – 14.00 Uhr

21. Okt. – 27. Jan., 12x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 116

3983-51 Eva Fuchs

Fr, 12.30 – 13.30 Uhr

06. Nov. – 27. Nov., 4x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 30

3983-52 Eva Fuchs

Fr, 12.30 – 13.30 Uhr

15. Jan. – 29. Jan., 3x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 23

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

3990-51N Satu Panzner

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr

17. Okt. – 30. Jan., 12x
Nordwestzentrum; € 77

Workshop

3991-51 Satu Panzner

So, 12.30 – 15.30 Uhr

01. Nov., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 28

3992-51 Satu Panzner

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr

05. Dez., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 28

3992-52 Satu Panzner

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr

05. Dez., 1x
Online / parallel Online; € 28

Gesichts- und Nackengymnastik

3993-51 Lilly Trubitzin

Di, 09.30 – 10.00 Uhr

01. Sep. – 13. Okt., 7x
Online; € 27

3993-52 Lilly Trubitzin

Di, 09.30 – 10.00 Uhr

27. Okt. – 26. Jan., 10x
Online; € 38

Locker im Nacken: Mobilität statt Spannung

Übungen gegen Verspannungen kennenlernen

3995-51 Heidi Gumbert

Sa, 10.15 – 15.30 Uhr

14. Nov., 1x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 49

Aktiv im Alter

Qigong im Stehen

7128-51 Angela Schwörer

Fr, 10.15 – 11.15 Uhr

09. Okt. – 11. Dez., 10x

Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 75

Sanftes Dehnen

Einführung in „Active Isolated Stretching“

7128-70 Susan Guttzeit

Do, 15.00 – 16.00 Uhr

22. Okt. – 12. Nov., 4x

Bildungszentrum Bockenheim; € 36

7128-71 Susan Guttzeit

Do, 15.00 – 16.00 Uhr

21. Jan. – 11. Feb., 4x

Bildungszentrum Bockenheim; € 36

Karate 55+ ohne Kampf-übungen

Mit sicheren, gelenkschonenden Bewegungen

7129-51N Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr

01. Sep. – 20. Okt., 6x

Nordwestzentrum; € 45

7129-52 Peter Frickhofen

Di, 13.15 – 14.15 Uhr

01. Sep. – 20. Okt., 6x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 45

7129-53N Peter Frickhofen

Di, 11.15 – 12.15 Uhr

03. Nov. – 26. Jan., 11x

Nordwestzentrum; € 83

7129-54 Peter Frickhofen

Di, 13.15 – 14.15 Uhr

03. Nov. – 26. Jan., 11x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 83

Hatha-Yoga 60+

7130-51 Rita Herzenstiel-Cézanne

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr

11. Sep. – 16. Okt., 6x

Bildungszentrum Bockenheim; € 68

7130-52 Dr. Andrea Blochmann

Do, 10.15 – 11.45 Uhr

29. Okt. – 26. Nov., 5x

Bildungszentrum Bockenheim; € 56

7130-53 Rita Herzenstiel-Cézanne

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr

30. Okt. – 11. Dez., 7x

Bildungszentrum Bockenheim; € 79

7130-54 Nicole Kettenring

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr

11. Jan. – 14. Juni, 20x

VHS Sonnemannstraße; € 192

7130-55N Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr

13. Jan. – 16. Juni, 21x

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 236

7130-56N Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr

13. Jan. – 16. Juni, 21x

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 202

7130-57N Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr

14. Jan. – 17. Juni, 19x

Nordwestzentrum; € 183

7130-58N Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr

14. Jan. – 17. Juni, 19x

Nordwestzentrum; € 183

7130-59 Rita Herzenstiel-Cézanne

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr

15. Jan. – 12. März, 9x

Bildungszentrum Bockenheim; € 101

Yoga für den Rücken

7130-80 Anastasia Duscha

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr

09. Sep. – 30. Sep., 4x

Bildungszentrum Bockenheim; € 45

7130-81 Anastasia Duscha

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr

21. Okt. – 09. Dez., 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 90

7130-82 Anastasia Duscha

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr

20. Jan. – 10. März, 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 90

Yoga und Beckenbodentraining

Für Frauen

7130-90N Frauenkurs

Monika Caparelli-Hippert

Mi, 11.30 – 12.30 Uhr

02. Sep. – 27. Jan., 17x

Nordwestzentrum; € 109

Pilates 60+

7131-72 Anastasia Duscha

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr

09. Sep. – 30. Sep., 4x

Bildungszentrum Bockenheim; € 30

7131-73 Anastasia Duscha

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr

21. Okt. – 09. Dez., 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 60

7131-74 Anastasia Duscha

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr

20. Jan. – 10. März, 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 60

Freier Atem, neuer Schwung

Vitalität durch Alexander-Technik

7131-85 Gabriele Breuninger

Do, 09.15 – 10.15 Uhr

05. Nov. – 26. Nov., 4x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

7132-51N Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr

02. Sep. – 11. Nov., 7x

Nordwestzentrum; € 68

7132-52 Anastasia Sandomirski;

Gerlinde Pohl

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr

04. Sep. – 30. Okt., 6x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

7132-53 Gerlinde Pohl;

Anastasia Sandomirski

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr

06. Nov. – 29. Jan., 9x

Dr. Hoch's Konservatorium; € 87

7132-54N Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr

02. Dez. – 27. Jan., 6x

Nordwestzentrum; € 58

Rückenfit und Mobilisation 60+

Beweglich und schmerzfrei bleiben

7133-51N

Monika Caparelli-Hippert

Fr, 11.15 – 12.15 Uhr

04. Sep. – 29. Jan., 17x

Nordwestzentrum; € 109

7133-52 Petra Heller

Di, 10.00 – 11.00 Uhr

08. Sep. – 27. Okt., 8x

Bildungszentrum Bockenheim; € 52

7133-53N Petra Heller

Mi, 10.45 – 11.45 Uhr

21. Okt. – 16. Dez., 9x

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 58

7133-54 Petra Heller

Di, 10.00 – 11.00 Uhr

10. Nov. – 26. Jan., 9x

Bildungszentrum Bockenheim; € 58

7133-55N Petra Heller

Mi, 10.45 – 11.45 Uhr

13. Jan. – 17. März, 10x

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 64

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

7134-55 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr

01. Sep. – 15. Dez., 14x

Begegnungszentrum Flörshheimer Straße; € 90

7134-56 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr

01. Sep. – 15. Dez., 14x

Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 90

7134-57N Dr. Yvonne Voß
Di, 15.15 – 16.15 Uhr
01. Sep. – 01. Dez., 13x
Nordwestzentrum; € 84

7134-58N Dr. Yvonne Voß
Di, 16.15 – 17.15 Uhr
01. Sep. – 01. Dez., 13x
Nordwestzentrum; € 84

7134-59N Claudia Zutavern
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr
02. Sep. – 09. Dez., 13x
Ev. Bethaniengemeinde; € 84

7134-60N Claudia Zutavern
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr
02. Sep. – 09. Dez., 13x
Ev. Bethaniengemeinde; € 84

7134-61N Claudia Zutavern
Do, 09.30 – 10.30 Uhr
03. Sep. – 10. Dez., 13x
Ev. Miriamgemeinde Bona-
mes; € 84

7134-62N Claudia Zutavern
Do, 10.30 – 11.30 Uhr
03. Sep. – 10. Dez., 13x
Ev. Miriamgemeinde Bona-
mes; € 84

7134-63W Jasmin Herkelmann
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr
21. Okt. – 09. Dez., 8x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 52

7134-64W Jasmin Herkelmann
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr
21. Okt. – 09. Dez., 8x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 52

7134-65N Dr. Yvonne Voß
Di, 15.15 – 16.15 Uhr
12. Jan. – 09. März, 8x
Nordwestzentrum; € 52

7134-66N Dr. Yvonne Voß
Di, 16.15 – 17.15 Uhr
12. Jan. – 09. März, 8x
Nordwestzentrum; € 52

7134-67W Jasmin Herkelmann
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr
13. Jan. – 17. März, 10x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 64

7134-68W Jasmin Herkelmann
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr
13. Jan. – 17. März, 10x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 64

Gymnastik auf dem Stuhl

7134-90N Pawlik Aivazi
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr
07. Sep. – 25. Jan., 17x
Begegnungszentrum
Heinrich-Lübke-Str.32; € 109

7134-91 Petra Heller
Di, 11.15 – 12.15 Uhr
08. Sep. – 27. Okt., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 60

7134-92 Petra Heller
Di, 11.15 – 12.15 Uhr
10. Nov. – 26. Jan., 9x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 68

7134-93N Petra Heller
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr
13. Jan. – 17. März, 10x
Begegnungszentrum Ginn-
heimer Landstr. 172-174; € 64

Aktives Ganzkörper- training 60+

7135-51N
Monika Caparelli-Hippert
Do, 10.30 – 11.30 Uhr
03. Sep. – 28. Jan., 17x
Nordwestzentrum; € 109

Gleichgewichtstraining

7135-55 Marion Hüllner
Di, 14.00 – 15.00 Uhr
01. Sep. – 03. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 75

7135-56 Marion Hüllner
Di, 14.00 – 15.00 Uhr
17. Nov. – 26. Jan., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Sicher gehen – Balance trainieren

7135-60 Gabriele Breuninger
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr
28. Okt. – 16. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Wassergymnastik

7136-530 Marion Hüllner
Di, 09.00 – 10.00 Uhr
01. Sep. – 26. Jan., 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-540 Marion Hüllner
Di, 10.00 – 11.00 Uhr
01. Sep. – 26. Jan., 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-550 Marion Hüllner
Do, 08.00 – 09.00 Uhr
03. Sep. – 28. Jan., 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-560 Marion Hüllner
Do, 09.00 – 10.00 Uhr
03. Sep. – 28. Jan., 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-570 Marion Hüllner
Do, 10.00 – 11.00 Uhr
03. Sep. – 28. Jan., 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-580 Marion Hüllner
Do, 11.00 – 12.00 Uhr
03. Sep. – 28. Jan., 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-590 Marion Hüllner
Do, 12.00 – 13.00 Uhr
03. Sep. – 28. Jan., 18x
Hufeland-Haus; € 144

7136-600 Susanne Eggert
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr
13. Jan. – 17. März, 10x
Hufeland-Haus; € 80

Fit, Fun, Line Dance!

7137-51N Diana Schramm
Mi, 15.30 – 16.30 Uhr
02. Sep. – 20. Jan., 16x
Nordwestzentrum; € 103

**Für alle mit Grundkennt-
nissen**

7137-60N Diana Schramm
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr
04. Sep. – 22. Jan., 14x
Nordwestzentrum; € 90

**Für alle mit guten Tanz-
kenntnissen**

7137-70N Diana Schramm
Fr, 16.15 – 17.45 Uhr
04. Sep. – 22. Jan., 14x
Nordwestzentrum; € 135

Tanzen 55+

**Für alle mit Grundkennt-
nissen**

7138-510 Anja Engelhardt
Do, 10.00 – 11.30 Uhr
17. Sep. – 17. Dez., 12x
Kath. Kirchengemeinde Heilig
Kreuz; € 116

7138-52N Anja Engelhardt
Do, 15.30 – 17.00 Uhr
17. Sep. – 17. Dez., 12x
Begegnungszentrum Preun-
gesheim; € 116

Tanzen bewegt und hält länger fit!

**Für alle mit Grundkennt-
nissen**

7138-80N Diana Schramm
Fr, 10.15 – 11.30 Uhr
04. Sep. – 22. Jan., 15x
Begegnungszentrum Ginnhei-
mer Landstr. 172-174; € 120

Zumba® Gold

**Tanz-Fitness für Jung-
gebliebene**

7139-53
Rosa Milagros Olano Bautista
Do, 09.00 – 10.00 Uhr
10. Sep. – 05. Nov., 7x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 45

7139-54 Sandra Duran Ferraz
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr
16. Sep. – 09. Dez., 11x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 71

7139-55 Sandra Duran Ferraz
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr
16. Sep. – 09. Dez., 11x
Dr. Hoch's Konservatorium;
€ 71

7139-56
Rosa Milagros Olano Bautista
Do, 09.00 – 10.00 Uhr
19. Nov. – 28. Jan., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 52



Deutsch als Fremdsprache

Lerne Deutsch an der Frankfurter Volkshochschule. Wir haben Standardkurse, Prüfungen und Zusatzangebote im Programm.



vhs.frankfurt.de/Deutschkurse



A, B oder C?

Die Sprachkenntnisse nach GER

Kennst du schon den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)? Dabei handelt es sich um einen europaweit gültigen Standard für Sprachkenntnisse.

Der GER beschreibt die Kompetenzen für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben in insgesamt sechs aufeinander aufbauenden Niveaustufen – A1, A2, B1, B2, C1 und C2.

Unsere Sprachkurse orientieren sich an dieser Skala.

Mehr Infos: vhs.frankfurt.de/GER

???



Bei uns stehst du im Mittelpunkt

Willkommen an der Volkshochschule Frankfurt am Main!

Du willst Deutsch lernen? Da bist du bei uns richtig. Wir begleiten dich von der ersten Beratung bis zum anerkannten Sprachzertifikat.

Das erwartet dich bei uns:

- **Breites Deutschkurs-Angebot:**
 - Standard- und Intensivkurse A1–C2
 - Bildungsurlaube
 - Deutsch-Prüfungen
 - Kurse zur Prüfungsvorbereitung u.v.m.
- **Großes Trägerinstitut für**
 - Integrationskurse (BAMF*)
 - Berufssprachkurse (BAMF*)
- **Flexible Kursformate:**
 - vor Ort
 - Online-Kurse
 - Blended Learning (vor Ort und online im Wechsel)
- **Anerkannte Zertifikate:**
telc-Deutsch B1–C1 für Ausbildung, Studium, Beruf oder Einbürgerung
- **Qualifizierte Kursleiter:innen**
- **Persönliche Beratung und Online-Sprachtest**

*Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

KURSEMPFEHLUNG

Kommunikation für den Beruf B2 – C1

Praxisnah und flexibel

Ziel ist, dass du dich sicher, klar und professionell in beruflichen Situationen ausdrücken kannst. Deine Themen und Fragen kannst du jederzeit einbringen.

Inhalte nach Bedarf: Telefon- und Gesprächskompetenz, schriftliche Kommunikation, Informationsaustausch, Selbstdarstellung und Ziele, Alltag im Beruf, Konfliktlösung, Teamarbeit und Präsentation.

Bei erneuter Teilnahme vertiefst und erweiterst du Inhalte individuell.

4148-52 Alexandra Schmitz
Fr, 08.00 – 09.30 Uhr
16. Okt. – 11. Dez., 7x
Online; € 90



Bildungsurlaub Deutsch für Alltag und Beruf B2

Voraussetzung: Kenntnissen auf B2-Niveau

In interaktiven Übungen, Diskussionen und Gruppenarbeiten verbesserst du deine Sprachfähigkeiten.

Auf Exkursionen durch Frankfurt erfährst mehr über die deutsche Geschichte und Gesellschaft – Schwerpunkt ist das „Neue Frankfurt“. Gezeigt wird, wie es der Stadt vor 100 Jahren gelang, schnell, bezahlbar und innovativ auf die Wohnungsnot zu reagieren. Ein bis heute aktuelles und brisantes Thema.

4080-02 Beratung erforderlich.
Bildungsurlaub
Karl-Martin Hoffmann;
Jörg Oberbarnscheidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
30. Nov. – 04. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Günstiger zum VHS-Kurs!

unter vhs.frankfurt.de/Rabatt erfährst du, ob es für dich eine Ermäßigung gibt.

Du willst dich für eine Prüfung anmelden?

Bei uns werden Prüfungen in den Niveaustufen B1, B2 und C1 angeboten.

Für die Anmeldung brauchst du einen Termin im Kundenservice, den du unter vhs.frankfurt.de/termin vereinbaren kannst.

Informationen zur Anmeldung zum „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) und zum Test „Leben in Deutschland“ erhältst du direkt im entsprechenden Integrationskurs-Modul.

Infos zum
Einbürgerungstest
unter vhs.frankfurt.de/einbuengerung



Drei Tipps für die Kurswahl

Dein Lernerfolg liegt uns am Herzen! So findest du den Kurs, der zu dir passt!

Tipp 1: Überlege dir, wann und wie du lernen willst.

Wir haben Standardkurse (2–4 Termine/Woche) und Intensivkurse (5 Termine/Woche). Du kannst in Präsenz oder online teilnehmen. Du kannst zwischen verschiedenen Tageszeiten, Wochentagen und Unterrichtsorten wählen – so passen sich unsere Kurse deinem Leben an.

Tipp 2: Lass dich beraten.

Du hast Fragen oder wünschst dir Hilfe bei der Kurswahl? Unter vhs.frankfurt.de/Termin kannst du dein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren und an diesem Termin auch deinen Sprachstand feststellen lassen. **Dieser Service ist kostenlos.**

Tipp 3: Teste dein Sprachniveau.

Du willst deine Deutschkenntnisse schnell und unkompliziert selbst testen? Kein Problem! Den kostenlosen Onlinetest findest du unter

vhs.frankfurt.eurotest.me



Integrationskurse und Berufssprachkurse (§45a AufenthG)

Integrationskurse sind an verschiedene Voraussetzungen gebunden und nur nach vorheriger Beratung buchbar. Unter vhs.frankfurt.de/daf haben wir die wichtigsten Infos zu Berechtigung, Anmeldung und Ablauf für dich zusammengestellt.

Auch auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finden sich zu diesen Kursen **wichtige Informationen**: www.bamf.de

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Deutsch für Alltag und Beruf B2

für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2 Niveau

4080-02 Bildungsurlaub

*Karl-Martin Hoffmann;
Jörg Oberbarnscheidt*
Mo – Fr, 09:00 – 16:30 Uhr
30. Nov. – 04. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

A1

Deutschkurse A1 – B1

Deutsch 1 A1.1

Intensivkurs am Vormittag

4081-00 Karin Künstner;
Achim Jankowski
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4081-02 Claus Folger;
Natsinet Yemane
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4081-04 Benito Casás Rama;
Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4081-70 Roland Strumpf
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
15. Sep. – 15. Dez., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4081-72 Johanna Nüsse;
Dr. Barbara Gülpen
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
24. Nov. – 04. März, 25x
Online; € 420

Deutsch 2 A1.2

Intensivkurs am Vormittag

4082-00 Dr. Elena Karasenko;
Stefanie Neumann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4082-02 Karin Künstner;
Achim Jankowski
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4082-04 Claus Folger;
Natsinet Yemane
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4082-70 N.N.
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
12. Okt. – 20. Jan., 25x
Online; € 420

4082-72 Roland Strumpf
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
12. Jan. – 15. Apr., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

A2

Deutsch 3 A2.1

Intensivkurs am Vormittag

4083-00 Lidia Wanat;
Robert Sindermann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4083-02 Dr. Elena Karasenko;
Stefanie Neumann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4083-04 Karin Künstner;
Achim Jankowski
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4083-72 N.N.
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
27. Jan. – 03. Mai, 25x
Online; € 420

Deutsch 4 A2.2

Intensivkurs am Vormittag

4084-00 Natsinet Yemane;
Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4084-02 Lidia Wanat;
Robert Sindermann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4084-04 Dr. Elena Karasenko;
Stefanie Neumann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 3x wöchentlich

4084-70 Dr. Hamza Boutemin;
Elizabeth Soules
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr
14. Sep. – 16. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4084-72 Nikoletta Nagy;
Uta Windsheimer
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
09. Nov. – 19. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

B1

Deutsch 5 B1.1

Intensivkurs am Vormittag

4085-00 Benito Casás Rama;
Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4085-02 Natsinet Yemane;
Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4085-04 Lidia Wanat;
Robert Sindermann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 3x wöchentlich

4085-72 Achim Jankowski
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr
14. Sep. – 16. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4085-74 Dr. Hamza Boutemin;
Elizabeth Soules
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr
23. Nov. – 05. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4085-76 Nikoletta Nagy;
Uta Windsheimer
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
28. Jan. – 06. Apr., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4085-78 Amir Hsairi
Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr
25. Nov. – 10. März, 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Deutsch 6 B1.2

Intensivkurs am Vormittag

4086-00 Claus Folger;
Natsinet Yemane
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4086-02 Benito Casás Rama;
Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4086-04 Natsinet Yemane;
Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 3x wöchentlich

4086-72 Achim Jankowski
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr
23. Nov. – 05. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Extras

Prüfungstraining telc / Zertifikat Deutsch B1

Tipps zur Prüfungsvorbereitung

4091-11 Jasmin Fariwar

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr
11. Sep. – 20. Sep., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 140,
Mat. Kosten € 26,70

4091-12 Margrit Autze

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr
23. Okt. – 01. Nov., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 140,
Mat. Kosten € 26,70

4091-13 Jasmin Fariwar

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
So, 10.00 – 14.00 Uhr
13. Nov. – 29. Nov., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 140,
Mat. Kosten € 26,70

Deutsch Grammatik-training B1

Teil A – Abendkurs 1x wöchentlich

4092-52 Lidia Wanat
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
22. Okt. – 10. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Teil B – Abendkurs 1x wöchentlich

4092-54 Lidia Wanat
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
14. Jan. – 04. März, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Deutsch Sprechen und Wortschatz B1

Vormittagskurs am Wochenende

4093-52 N.N.
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
24. Okt. – 28. Nov., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 120

4093-54 N.N.
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
16. Jan. – 20. Feb., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 120

B1-Plus

Kurse B1-Plus – C1

Deutsch 7 B1 Plus.1

Intensivkurs am Vormittag

4100-00 Gudrun Greive
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4100-02 Robert Sindermann;
Liane Niemietz-Klöckner
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4100-04 Jörg Oberbarnscheidt;
Karl-Martin Hoffmann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4100-70 Claus Folger
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
03. Nov. – 11. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4100-72 Judith Stepp
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
16. Nov. – 05. Apr., 33x
Online; € 420

Deutsch 8 B1 Plus.2

Intensivkurs am Vormittag

4101-00 Anna Fleiter
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4101-02 Gudrun Greive
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4101-04 Robert Sindermann;
Liane Niemietz-Klöckner
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4101-70 Judith Stepp
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr
15. Sep. – 28. Jan., 33x
Online; € 420

4101-72 Katharina Pult
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
02. Nov. – 10. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4101-74 Ursula Sindermann
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
16. Nov. – 24. Feb., 25x
Online; € 420

B2

Deutsch 9 B2.1

Intensivkurs am Vormittag

4102-00 Liane Niemietz-
Klöckner; Katharina Pult
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4102-02 Anna Fleiter
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4102-04 Gudrun Greive;
Ludwig Hoffmann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Intensivkurs am Nach- mittag

4102-54 Robert Sindermann;
Jörg Oberbarnscheidt
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr
11. Jan. – 12. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4102-70 Robert Sindermann
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
03. Nov. – 11. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4102-72 Liubov Babenko
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
07. Dez. – 17. März, 25x
Online; € 420

Deutsch 10 B2.2

Intensivkurs am Vormittag

4103-00 Dr. Angela
Pfotenhauer; Liubov Babenko
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4103-02 Liane Niemietz-
Klöckner; Katharina Pult
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4103-04 Anna Fleiter;
Birgit Kneiert
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420



**DIE GANZE
VHS AUF
EINEN KLICK?**

vhs.frankfurt.de



Intensivkurs am Nachmittag

4103-50 Karl-Martin Hoffmann;
Judith Stepp
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr
28. Sep. – 06. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4103-70 N.N.
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
12. Okt. – 20. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

C1

Deutsch 11 C1.1

Intensivkurs am Vormittag

4104-00 Jörg Oberbarnscheidt;
Karl-Martin Hoffmann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4104-02 Dr. Angela
Pfotenhauer; N.N.
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4104-04 Liane Niemietz-
Klößner; Katharina Pult
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Intensivkurs am Nachmittag

4104-50 Robert Sindermann;
Jörg Oberbarnscheidt
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr
28. Sep. – 06. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4104-52 Karl-Martin Hoffmann;
Judith Stepp
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr
16. Nov. – 18. Dez., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 3x wöchentlich

4104-70 Marianne Linnemann-
stöns; Stefanie Neumann
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr
07. Sep. – 09. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4104-72 Gabriele Wedel
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
07. Sep. – 07. Dez., 25x
Online; € 420

4104-76 Petra Groß
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
10. Nov. – 18. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Deutsch 12 C1.2

Intensivkurs am Vormittag

4105-00 Robert Sindermann;
Liane Niemietz-Klößner
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Sep. – 16. Okt., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4105-02 Jörg Oberbarnscheidt;
Karl-Martin Hoffmann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
26. Okt. – 27. Nov., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4105-04 Dr. Angela
Pfotenhauer; N.N.
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr
07. Dez. – 27. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Intensivkurs am Nachmittag

4105-52 Robert Sindermann;
Jörg Oberbarnscheidt
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr
16. Nov. – 18. Dez., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4105-54 Karl-Martin Hoffmann;
Judith Stepp
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr
11. Jan. – 12. Feb., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 3x wöchentlich

4105-70 Marianne Linnemann-
stöns; Stefanie Neumann
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr
16. Nov. – 29. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abendkurs 2x wöchentlich

4105-72 Gabriele Wedel
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
13. Okt. – 21. Jan., 25x
Online; € 420

4105-74 Gabriele Wedel
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
11. Jan. – 14. Apr., 25x
Online; € 420

C1+ / C2

Deutsch 13 C1+/C2

Abendkurs 2x wöchentlich

4106-70 Jörg Oberbarnscheidt
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
25. Jan. – 31. Mai, 33x
Online; € 420

Extras

B2

Prüfungstraining telc / Zertifikat Deutsch B2

Tipps zur Prüfungsvor- bereitung

4147-11 Gudrun Greive
Mo + Di + Do, 13.00 – 16.15 Uhr
19. Okt. – 29. Okt., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 140,
Mat. Kosten € 12,50

4147-12 Gudrun Greive
Mo + Di + Do, 13.00 – 16.15 Uhr
09. Nov. – 19. Nov., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 140,
Mat. Kosten € 12,50



Gute Zeiten

Schlechte Zeiten

Rufen Sie an, wenn ein Kind Hilfe braucht:
0800 / 20 10 111 gebührenfrei

**365 Tage im Jahr
bis 23 Uhr
erreichbar!**



Frankfurter Kinder-
und Jugendschutztelefon



STADT FRANKFURT AM MAIN
Dezernat Soziales und Gesundheit

B2 / C1**NEU Deutsch Bewerbungstraining Vorstellungsgespräch B2 – C1**

Vormittagskurs
1x wöchentlich

4147-50 Alexandra Schmitz
Fr, 09.45 – 10.30 Uhr
16. Okt. – 11. Dez., 7x
Online; € 45

B2**Deutsch Grammatiktraining B2**

Teil A – Abendkurs
2x wöchentlich

4147-52 Uta Windsheimer
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr
08. Sep. – 01. Okt., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Teil B – Abendkurs
2x wöchentlich

4147-54 Uta Windsheimer
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr
03. Nov. – 26. Nov., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 120

NEU Deutsch im Job B2

Nachmittagskurs
1x wöchentlich

4147-56 N.N.
Do, 16.00 – 19.15 Uhr
22. Okt. – 18. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 300

Deutsch Sprechen und Wortschatz B2

Vormittagskurs am
Wochenende

4147-58 N.N.
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
31. Okt. – 05. Dez., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 120

C1**Prüfungstraining telc Deutsch C1**

Tipps zur Prüfungsvorbereitung

4148-31 Karl-Martin Hoffmann
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.30 Uhr
04. Sep. – 20. Sep., 9x
Online; € 265

4148-32 Karl-Martin Hoffmann
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr,
So, 10.00 – 14.30 Uhr
30. Okt. – 15. Nov., 9x
Online; € 265

B2/C1**NEU Deutsch Kommunikation für den Beruf B2 – C1**

Vormittagskurs
1x wöchentlich

4148-52 Alexandra Schmitz
Fr, 08.00 – 09.30 Uhr
16. Okt. – 11. Dez., 7x
Online; € 90

NEU Deutsch Konversation B2 Plus – C1

Abendkurs 1x wöchentlich

4148-60 N.N.
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr
23. Sep. – 03. März, 20x
VHS Sonnemannstraße; € 300

C1**NEU Deutsch Kreatives Schreiben und Wortschatz C1**

Abendkurs 1x wöchentlich

4148-62 Wiebke Strank
Di, 18.15 – 19.45 Uhr
20. Okt. – 24. Nov., 6x
Online; € 80

C1+ / C2**NEU Deutsch Gespräche zur Literatur C1+**

Abendkurs 1x wöchentlich

4149-60 Karl-Martin Hoffmann
Di, 19.00 – 20.30 Uhr
13. Okt. – 23. Feb., 12x
Online; € 120

Deutsch Schreiben und Grammatik C2

Abendkurs 1x wöchentlich

4149-62 Karl-Martin Hoffmann
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
23. Sep. – 16. Dez., 12x
Online; € 175

Alle Infos zum
Deutschkursangebot
unter [vhs.frankfurt.de/
deutschkurse](https://vhs.frankfurt.de/deutschkurse)



Sprachen

Viele Sprachen, eine Welt. Sprachen sind Instrumente der Verständigung und der Integration. An der VHS bieten wir mehr als 30 Sprachen an. Komme ins Gespräch!



vhs.frankfurt.de/Sprachen



FOKUS Do you speak Europe?

**Europäische Sprachentage an der VHS
21. – 27. September 2026**

Ein Kontinent, jede Menge Vielfalt! Tauche mit uns ein in die europäische Sprachenwelt. Gemeinsam mit dir wollen wir den Europäischen Tag der Sprachen (26. September, gibt's seit 2001) feiern – und das eine ganze Woche lang.

Vom 21. bis 27. September erwarten dich bei uns 15 Online-Veranstaltungen. Motto: „Sprachen verbinden – auf Reisen durch Kulturen“. Entdecke Sprachen wie Französisch, Englisch, Portugiesisch, Irisch-Gälisch, Schottisch-Gälisch sowie mehrere slawische Sprachen. Ganz bequem von zuhause aus, zum Flatrate-Preis von nur 29 Euro.

Und weil du es bist, setzen wir noch einen drauf. Unser „Irish Culture Day“ am Samstag, 26. September in der VHS-Zentrale (Sonnemannstr. 13) ist komplett kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten. Kursnummer: **4358-20**.

Eine Veranstaltungsübersicht findest du auf Seite 102 oder unter vhs.frankfurt.de/EuroSprachentage2026

NEU Caleidoscopio del mundo hispano (C1+/C2)

Konversationskurs für Teilnehmende mit Kenntnissen ab Niveau C1+

Un curso de nivel C1+/C2 para sumergirse en la actualidad y la literatura del mundo hispanohablante. A través de artículos de actualidad y textos literarios, se fomentará el debate sobre temas culturales, sociales y políticos, mientras se perfecciona la gramática y se enriquece el vocabulario. Un espacio para reflexionar, debatir y pulir la expresión en español a nivel muy avanzado.

Bitte teste unter vhs-frankfurt.eurotest.me kostenlos deine Vorkenntnisse vor der Buchung.

4500-10

Alejandro L. Flores Bustamante

Di, 18.30 – 20.45 Uhr

22. Sep. – 08. Dez., 10x

VHS Sonnemannstraße; € 140

NEU Klangwelten der spanischen Literatur und Kultur (ab B2+)

Rhythmen, die Geschichten erzählen: Zwischen Leidenschaft, Identität und Tradition

Dieser Kurs bietet eine literarisch-kulturelle Annäherung an vier zentrale Musik- und Tanzformen der spanischsprachigen Welt: Salsa, Tango, Flamenco und Cumbia.

4500-11 Samuel Arango

Do, 18.30 – 20.45 Uhr

05. Nov. – 26. Nov., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 60

Indonesisch am Wochenende

Einführung in Sprache, Sitten und Gebräuche. Ohne Vorkenntnisse. Das Unterrichtsmaterial erhältst du im Kurs.

4359-20

Renny Oksyanti Fischer

Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr

05. Sep. + 06. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 53



NEU Latein A1.1

In diesem Kurs erwecken wir die tote Sprache Latein zum Leben! Entdecke die Römer:in in dir – und lerne, alltägliche lateinische Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Du lernst dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen
- über Herkunft und Nationalität zu sprechen
- die Grundzahlen 1 – 20 zu nennen

4453-43 Helga Ranis

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr

30. Sep. – 20. Jan., 12x

VHS Sonnemannstraße; € 160

NEU English Coaching B2/C1 with Individual Support

This small-group coaching course (4–6 participants) offers a personalized learning experience with individual guidance. Participants strengthen their professional English skills in speaking, listening, reading, and writing while focusing on their specific communication goals.

4285-23 Russell Sean McDonald

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr

24. Okt. – 14. Nov., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 200

English Conversation

FOKUS What's up with Europe? B2+

Through a series of four structured forums, we'll discuss key aspects of contemporary Europe. Short articles as well as radio and video clips will help focus discussion. This forum is open to native and non-native speakers of English.

4276-01 Dr. Julian Namé

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr

05. Sep. – 26. Sep., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 95

NEU B2 for Night Owls

This course is ideal for anyone who prefers to learn English in a peaceful evening setting, comes home late, or has a busy daily schedule. It is suitable for parents, professionals, shift workers, and anyone who finds it easier to focus and communicate in the quiet hours of the evening.

4269-81 Sam Martin Seyedkalal

Di, 21.30 – 23.00 Uhr

22. Sep. – 03. Nov., 5x

Online; € 70

Persisch

Sprache und Kultur im Dialog

Dieser Workshop richtet sich an alle, die eine Beziehung zur iranischen Sprache und Kultur haben – zum Beispiel durch Reisen oder familiäre Bindungen.

Persischkenntnisse brauchst du nicht. Unterrichtssprache ist Deutsch.

4468-64 Zahra Ghaeni

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr

24. Okt. – 20. Feb., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 190

NEU Koreanisch für die Reise

Für alle ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Du lernst, was du für einfache Konversation auf Reisen brauchst, insbesondere:

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

4448-03N Hea Suk Jeon-Kramm

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr

23. Okt. – 11. Dez., 8x

Nordwestzentrum; € 147

A, B oder C?

Checke dein Sprachniveau

Kennst du schon den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)? Dabei handelt es sich um einen europaweit gültigen Standard für Sprachkenntnisse.

Der GER beschreibt die Kompetenzen für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben in insgesamt sechs aufeinander aufbauenden Niveaustufen – A1, A2, B1, B2, C1 und C2.

Unsere Sprachkurse orientieren sich an dieser Skala.

Mehr Infos: vhs.frankfurt.de/GER

???



FOKUS Irland entdecken – mit Erasmus+!

Unsere Bildungsurlaube bringen dich auf die grüne Insel.

Im Oktober ist es wieder soweit! Dann starten mehr als 50 Englisch-Lerner:innen nach Dublin und Galway – zum Bildungsurlaub mit Erasmus+-Förderung.

Wir blicken in die glücklichen Gesichter der „Dubliners“ von 2025 und stellen fest: Muss sich rum-gesprochen haben, alles längst ausgebucht für 2026.

Die gute Nachricht: Am Do, 26. November, 18 Uhr, ist in der VHS Sonnemannstraße **Info-Abend für 2027.**

Infos und Anmeldung unter vhs.frankfurt.de mit Kursnr. 4205-99



Sprachen

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 102 Europäische Sprachentage | 118 Portugiesisch |
| 103 Arabisch | 119 Russisch |
| 103 Armenisch | 119 Schottisch-Gälisch |
| 103 Bulgarisch | 120 Schwedisch |
| 104 Chinesisch | 120 Spanisch |
| 104 Dänisch | 123 Thai |
| 104 Englisch | 123 Tschechisch |
| 108 Finnisch | 124 Türkisch |
| 108 Französisch | 125 Ukrainisch |
| 110 Griechisch | 125 Ungarisch |
| 110 Hindi | 125 Deutsche Gebärdensprache |
| 111 Irisch-Gälisch | 126 Aktiv im Alter |
| 111 Indonesisch | 127 Junge VHS |
| 111 Italienisch | |
| 114 Japanisch | |
| 115 Koreanisch | |
| 115 Kroatisch | |
| 116 Kurdisch | |
| 116 Latein | |
| 116 Niederländisch | |
| 117 Norwegisch | |
| 117 Persisch | |
| 118 Polnisch | |

Europäische Sprachentage



FOKUS Aktionswoche zum Europäischen Tag der Sprachen

Unsere Online-Angebote – besuche beliebig viele Kurse

Mo, 21. Sep.

17.30 – 19.00 Uhr
Voyage virtuel en Bretagne: die Region erleben (B1)
mit Claire Brandmeier

09.15 – 20.45 Uhr
Schottland entdecken: seine Geschichte und seine Sprachen (in Deutsch)
mit Dr. Gerit Schwenzer

Di, 22. Sep.

17.30 – 19.00 Uhr
How American Are You? – Exploring English and Comparing Cultures (C1)
mit Sam Seyedkalal

19.15 – 20.45 Uhr
How American Toastmasters connect cultures through language: Practical tips for speaking across cultures

Mi, 23. Sep.

17.30 – 19.00 Uhr
Exploring London Accents (B2)
mit Dr. Daniel Hyams

19.15 – 20.45 Uhr
Kroatisch schmeckt: Sprache und Küche (in Deutsch)
mit Sladjana Paskalj

Do, 24. Sep.

17.30 – 19.00 Uhr
Spotlight discussion about Manners on the move (B1+)
mit Sam Seyedkalal

19.15 – 20.45 Uhr
Virtuelle Reise nach Prag (in Deutsch)
mit Martin Ptasinski

Fr, 25. Sep.

17.30 – 19.00 Uhr
Virtual Trip Of London – Guruwalk without the Walking (B1+)
mit Dr. Daniel Hyams

19.15 – 20.45 Uhr
Lolek und Bolek erklären Polen (in Deutsch)
mit Martin Ptasinski

Sa, 26. Sep.

12.00 – 13.30 Uhr
Türkisch schmeckt: Sprache und Küche (in Deutsch)
mit Seyhan Karabörklü

13.45 – 15.15 Uhr
Lissabon entdecken (A2)
mit Roberto Correia

So, 27. Sep.

10.00 – 11.30 Uhr
Gebrauchsanweisung für die ukrainische Kultur (in Deutsch)
mit Martin Ptasinski

12.00 – 13.30 Uhr
Der Wassermann erklärt die sorbische Lausitz (in Deutsch)
mit Martin Ptasinski

13.45 – 15.15 Uhr
Soldat Schwejk erklärt Land und Leute (in Deutsch)
mit Martin Ptasinski

4471-00 Kursleiter:innen-Team
Mo – So, **21. Sep. – 27. Sep., 7x**
Online; € 29

FOKUS Irish Culture Day

4358-20 Kursleiter:innen-Team
Sa, 11.00 – 15.30 Uhr
26. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Arabisch

Bildungsurlaub

Arabische Woche A1

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-58 Bildungsurlaub Basel Gaurie; Mata Gawrieh

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Regelangebot

A1

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 3

4154-60 Mata Gawrieh

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr

25. Sep. – 05. Feb., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 220

Arabisch A1.2

Vorkenntnisse: ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 4 – 6

4154-65 Dr. Mohammed Rashed
Di, 19.00 – 21.15 Uhr

22. Sep. – 02. Feb., 15x

Carl-Schurz-Schule; € 220

Arabisch A1.3

**Vorkenntnisse:
ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 7 – 9

4154-68 Mata Gawrieh

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr

16. Sep. – 27. Jan., 15x

Elisabethenschule Pavillon D;
€ 245

4154-70 Mata Gawrieh

Do, 18.30 – 20.45 Uhr

17. Sep. – 28. Jan., 15x

Elisabethenschule Pavillon D;
€ 245

Arabisch A1.4

Vorkenntnisse:

ca. 135 Unterrichtsstunden

4154-72 Basel Gaurie

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr

14. Sep. – 25. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 245

Arabisch A1.5

Vorkenntnisse:

ca. 180 Unterrichtsstunden

4154-74 Basel Gaurie

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr

18. Sep. – 29. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 275

A2

Arabisch A2.2

Lehrwerk: Kalamuna A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 4 – 6

4154-75 Mata Gawrieh

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr

14. Sep. – 25. Jan., 15x

Online; € 275

Arabisch A2.1

4154-76 Dr. Mohammed Rashed

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr

14. Sep. – 25. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 275

Arabisch A2.3

Lehrwerk: Kalamuna A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 7 – 8

4154-79 Mata Gawrieh

Di, 18.30 – 20.45 Uhr

15. Sep. – 26. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 275

B2

Arabisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-82 Dr. Mohammed Rashed

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr

19. Sep. – 10. Apr., 15x

Online; € 275

Armenisch

Armenisch A1.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4156-03 Shushan Tumanyan

Di, 18.30 – 20.00 Uhr

29. Sep. – 19. Jan., 12x

VHS Sonnemannstraße; € 160

Armenisch A1.2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4156-05 Shushan Tumanyan

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr

16. Sep. – 16. Dez., 12x

VHS Sonnemannstraße; € 160

Bulgarisch

Bulgarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Bulgarian für Foreigners, Part One, faber-bg.com, Lektionen 1 – 3

4155-51 Kalina Azmanova

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr

18. Nov. – 24. Feb., 12x

VHS Sonnemannstraße; € 175

Chinesisch

Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4160-90 *Ning Zhu*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

Chinesisch A1.3

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen 10 – 12

4160-93N *Dr. Yiming Wei*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Nordwestzentrum; € 245

Dänisch

A1

Dänisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 3

4163-68 *Tibor Rückert*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr
19. Sep. – 19. Dez., 13x
VHS Sonnemannstraße; € 191

Dänisch A1.4

Vorkenntnisse: ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektionen 7 – 9

4163-70 *Tibor Rückert*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
17. Sep. – 17. Dez., 12x
Klingerschule; € 190

A2

Dänisch A2.2

Vorkenntnisse: ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag, Lektionen 13 – 15

4163-71 *Tibor Rückert*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 184

B1

Dänisch B1

4163-73 *Tibor Rückert*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr
19. Sep. – 12. Dez., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 220

B2

Dansk Konversation

Lehrwerk: Pæredansk, Klett Verlag

4163-75 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr
15. Sep. – 22. Dez., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 185

Englisch

Extras

Frankfurt Guided Tour: Frankfurt's Cinematic Charm

In Kooperation mit dem Deutschen Filminstitut & Film-museum

Zusatzkosten: 4 € für das Film-museum im Kurs zu zahlen.

4205-00 *Dr. Julian Namé*
Sa, 14.15 – 15.45 Uhr
19. Sep., 1x
Treffpunkt: Massif E, Haupt-wache; € 15

Bildungsurlaub

Englische Woche B1+.1

Lehrwerk: English File Inter-mediate Fourth Edition Multi-pack A, Oxford University Press

4205-45 *Beratung erforderlich. Info: vhs.frankfurt.de/beratung*
Bildungsurlaub *Sam Martin Seyedkalal; Sabine Posniak*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
02. Nov. – 06. Nov., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche B1+.2

Lehrwerk: English File Inter-mediate Fourth Edition Multi-Pack B, Oxford University Press

4205-46 *Beratung erforderlich. Info: vhs.frankfurt.de/beratung*
Bildungsurlaub *Sam Martin Seyedkalal; Sabine Posniak*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
09. Nov. – 13. Nov., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Treffen BU-Interessen-ten Irland

4205-61 *N.N.*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr
01. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Englisch Entspannt: Englisch und Yoga B2

4205-62 *Beratung erforderlich. Info: vhs.frankfurt.de/beratung*
Bildungsurlaub *Carolyn Roether; Sabine Posniak*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
28. Sep. – 02. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Business English Week B2

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-65 *Beratung erforderlich. Info: vhs.frankfurt.de/beratung*
Bildungsurlaub *Dr. Julian Namé; Diana Pounsford*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
Nordwestzentrum; € 290

British Week B2+

4205-77 *Beratung erforderlich. Info: vhs.frankfurt.de/beratung*
Bildungsurlaub *Carolyn Roether; Diana Pounsford*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
07. Sep. – 11. Sep., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

siehe auch:

Europäische Sprachentage
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)

NEU California Week C1 and Yoga

4205-88 Beratung erforderlich.

Info: vhs.frankfurt.de/beratung

Bildungsurlaub Gary Briones;

Sabine Posniak

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

02. Nov. – 06. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

Film and Literature: How They Echo C1/C2

4205-90 Beratung erforderlich.

Info: vhs.frankfurt.de/beratung

Bildungsurlaub Dr. Julian

Namé; Gary Briones

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;

€ 290

Treffen BU-Interessenten Irland

4205-99 N.N.

Do, 18.00 – 20.00 Uhr

26. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße;

Entgeltfrei

Regelangebot

A1

Englisch A1.1

**Für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Oxford University Press, Lektionen 1 – 7

4213-20 Lilit Onanyan

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr

01. Sep. – 03. Nov., 15x

Fürstenbergerschule; € 210

4213-22N Tatiana Gorokhova

Sa, 10.30 – 12.45 Uhr

19. Sep. – 06. Feb., 15x

Nordwestzentrum; € 210

Englisch A1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Beginner, Oxford University Press, Lektionen 8 – 14

4216-43 N.N.

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr

05. Sep. – 23. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 210

4216-44 Lilit Onanyan

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr

10. Nov. – 19. Jan., 15x

Fürstenbergerschule; € 210

A2

Englisch A2.1

Vorkenntnisse:

ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4221-78N Tatiana Gorokhova

Sa, 13.00 – 15.15 Uhr

05. Sep. – 23. Jan., 15x

Nordwestzentrum; € 210

Englisch A2.2

Vorkenntnisse:

ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4223-65 Dr. Daniel Hyams

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr

20. Okt. – 08. Dez., 15x

Fürstenbergerschule; € 210

English Conversation and More A2

4223-68N Dr. Daniel Hyams

Do, 09.45 – 11.15 Uhr

03. Sep. – 19. Nov., 10x

Nordwestzentrum; € 110

4223-69N Iara Barros

Mi, 09.30 – 11.45 Uhr

16. Sep. – 02. Dez., 10x

Nordwestzentrum; € 160

Englisch Auffrischung A2

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-80 Dr. Daniel Hyams

Mi + Fr, 09.30 – 11.45 Uhr

02. Sep. – 04. Nov., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 210

4223-85 Marina Loumer

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr

09. Nov. – 18. Jan., 15x

Fürstenbergerschule; € 210

A2/B1

NEU Englisch Coaching A2/B1 mit Individual- betreuung

für 4 – 6 Teilnehmende

4223-88 Sabine Posniak

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr

26. Sep. – 19. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 200

B1

Englisch B1.1

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4231-85 Sam Martin Seyedkalal

Do, 18.00 – 20.15 Uhr

10. Sep. – 28. Jan., 15x

Online; € 210

4231-91 Dr. Daniel Hyams

Mi + Fr, 09.30 – 11.45 Uhr

11. Nov. – 20. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 210

Englisch B1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4232-93 Anthony Tinglin

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr

07. Sep. – 18. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 210

4232-95 Diana Pounsford; N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr

07. Sep. – 09. Nov., 15x

Fürstenbergerschule; € 210

Englisch Auffrischung B1

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4232-99 N.N.

Sa, 12.30 – 14.45 Uhr

05. Sep. – 23. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 210

English Conversation and More B1

4235-72 Sam Martin Seyedkalal

Do, 09.30 – 11.45 Uhr

03. Sep. – 05. Nov., 8x

Online; € 128

4235-76N N.N.

Do, 09.30 – 11.45 Uhr

10. Sep. – 03. Dez., 10x

Nordwestzentrum; € 160

4235-77 Tatiana Gorokhova

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr

11. Nov. – 20. Jan., 8x

Fürstenbergerschule; € 128

4235-78 Sam Martin Seyedkalal

Do, 09.30 – 11.45 Uhr

12. Nov. – 21. Jan., 8x

Online; € 128

English Book Club B1 in der Mittagspause

4235-81 Sam Martin Seyedkalal

Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr

21. Sep. – 05. Nov., 10x

Online; € 70

B1+**Englisch B1+.1**

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Oxford University Press, Lektionen 1 – 6

4240-70 *Diana Pounsford; N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
16. Nov. – 25. Jan., 15x
Fürstenbergerschule; € 210

siehe auch:

Europäische Sprachentage
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)

Englisch B1+.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4243-53 *Daniela Moroz*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr
02. Nov. – 21. Dez., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 210

4243-58 *Dr. Daniel Hyams*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
09. Nov. – 06. Jan., 15x
Fürstenbergerschule; € 210

English Conversation and More B1+

4249-59 *Sam Martin Seyedkalal*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr
01. Sep. – 03. Nov., 8x
Online; € 128

4249-60N *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr
01. Sep. – 19. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 210

4249-61 *Ena Koch-Carvalho*
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr
07. Sep. – 30. Nov., 11x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 210

4249-62 *Daniela Moroz*
Do, 09.15 – 11.30 Uhr
10. Sep. – 05. Nov., 7x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 120

4249-72 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr
23. Sep. – 09. Dez., 10x
Klingerschule; € 135

4249-73 *Susan Guttzeit*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
21. Okt. – 16. Dez., 9x
VHS Sonnemannstraße; € 145

4249-77 *Robert Potter*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr
22. Okt. – 10. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 128

4249-78 *Sam Martin Seyedkalal*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr
10. Nov. – 19. Jan., 8x
Online; € 128

4249-80 *Daniela Moroz*
Do, 09.15 – 11.30 Uhr
19. Nov. – 28. Jan., 8x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

NEU English Conversation B1+

4249-83 *Dr. Daniel Hyams*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr
04. Sep. – 13. Nov., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 128

English Vocabulary in Use B1+

4249-85 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr
19. Okt. – 07. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 120

NEU British Christmas Culture B1+

4249-87 *Dr. Daniel Hyams*
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr
07. Nov. – 05. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Spotlight Discussion Club B1+

4249-88 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr
16. Nov. – 17. Dez., 10x
Online; € 70

siehe auch:

Europäische Sprachentage
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)

B2**Englisch B2.1**

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

4251-70 *Dr. Daniel Hyams*
So, 11.00 – 13.15 Uhr
06. Sep. – 24. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 210

4251-75 *Günther Pörtner*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
07. Sep. – 14. Dez., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 210

Englisch B2.4

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

4263-44 *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
09. Nov. – 20. Jan., 15x
Fürstenbergerschule; € 210

Conversation and More B2

4269-62 *J. Pirok*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
01. Sep. – 03. Nov., 8x
Fürstenbergerschule; € 128

4269-64 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr
08. Sep. – 26. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 210

4269-70 *Peter Medlicott*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr
09. Sep. – 25. Nov., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 160

4269-72N *Iara Barros*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
23. Sep. – 09. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 160

4269-74 *J. Pirok*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
10. Nov. – 19. Jan., 8x
Fürstenbergerschule; € 128

4269-750 *Shanta Theresa Neubert*

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr
16. Nov. – 25. Jan., 8x
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

NEU English Conversation B2 for Night Owls

4269-81 *Sam Martin Seyedkalal*
Di, 21.30 – 23.00 Uhr
22. Sep. – 03. Nov., 5x
Online; € 70

English Book Club B2 in der Mittagspause

4269-85 *Sam Martin Seyedkalal*
Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr
23. Sep. – 06. Nov., 10x
Online; € 70

English Conversation B2 with British Twist**Brew and Banter**

4269-90 *Dr. Daniel Hyams*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr
20. Nov. – 29. Jan., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 128

B2+**English Conversation and More B2+**

4276-03 *Diana Pounsford*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr
01. Sep. – 03. Nov., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 128

4276-09 *Diana Pounsford*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr
10. Nov. – 19. Jan., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 128

NEU English Conversation B2+ for Night Owls

4276-18 *Sam Martin Seyedkalal*
Di, 21.30 – 23.00 Uhr
10. Nov. – 08. Dez., 5x
Online; € 70

NEU English Book Club B2+

New York in Book and Film. Manhattan Miles

4276-19 Sabine Posniak
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr
23. Okt. – 11. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 150

English Film Club B2+ Cinema in the World of English

4276-23 Dr. Julian Namé
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr
21. Okt. – 09. Dez., 8x
DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum e.V.; € 150

Let's Talk Art B2+

Mary Magdalene. Sin. Pray. Love.

4276-54 Veena Kade-Luthra
Di, 10.00 – 12.15 Uhr
03. Nov. – 01. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 120,
Mat. Kosten € 17

English Spotlight Discussion Club B2+

4276-58 Sam Martin Seyedkalal
Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr
18. Nov. – 18. Dez., 10x
Online; € 70

C1

English C1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Oxford University Press, Lektionen 4 – 6

4279-23 Agota Manheim-Rodes
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr
10. Nov. – 19. Jan., 15x
Online; € 210

English C1.3

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Oxford University Press, Lektionen 7 – 9

4279-24 Russell Sean McDonald
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
07. Sep. – 09. Nov., 15x
Fürstenbergerschule; € 210

Englisch C1.4

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Oxford University Press, Lektionen 10 – 12

4279-25 Sam Martin Seyedkalal
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
05. Sep. – 05. Dez., 11x
Online; € 210

4279-47 Russell Sean McDonald
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
16. Nov. – 25. Jan., 15x
Fürstenbergerschule; € 210

C1/C2

Advanced English Grammar C1/C2

4280-17 Sam Martin Seyedkalal
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
07. Dez. – 01. Feb., 6x
Online; € 120

English with Toastmasters

Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

4280-21 N.N.
Mo, 19.15 – 21.15 Uhr
07. Sep. – 28. Sep., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-22 N.N.
Mo, 19.15 – 21.15 Uhr
05. Okt. – 26. Okt., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-23 N.N.
Mo, 19.15 – 21.15 Uhr
02. Nov. – 30. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-24 N.N.
Mo, 19.15 – 21.15 Uhr
07. Dez. – 21. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-25 N.N.
Mo, 19.15 – 21.15 Uhr
04. Jan. – 25. Jan., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 5

English Book Club C1/C2

Short Stories and Soundtracks

4280-55 Gary Briones
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr
18. Sep. – 30. Okt., 5x
Online; € 96

Classic winter time stories

4280-65 Gary Briones
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr
06. Nov. – 04. Dez., 5x
Online; € 96

siehe auch:

Europäische Sprachentage,
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)

Prüfungsvorbereitungskurse

B2

IELTS Kompaktkurs

Einführung und Übungen

4282-40 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung Carolyn Roether
Do, 18.00 – 21.15 Uhr
22. Okt. – 19. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 120

C1

Cambridge English: Advanced (CAE)

Preparation for the exam in February 2027

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Student's Book with Key, Hueber Verlag

4282-50 Carolyn Roether
Do, 09.30 – 12.45 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 330

Business English

A1

Englisch für den Beruf A1.1

Grundlagen für die Kinder-tagespflege

4285-02 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung Carolyn Roether
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
19. Sep. – 12. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 250

Englisch für den Beruf A2.2

Spezialkurs für die Kinder-tagespflege

4285-08 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung Carolyn Roether
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr
19. Sep. – 12. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 250

B1+

Business English Communication B1+

4285-10 Martina Weyreter
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
23. Sep. – 09. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 160

B2+**Business English
Communication B2+**

4285-22 Diana Pounsford
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
03. Sep. – 19. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 160

C1/C2**Business English
Communication C1/C2**

4285-33 Martina Weyreter
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
Fürstenbergerschule; € 160

**Business English
Vocabulary C1/C2**

4285-42 Sam Martin Seyedkalal
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
19. Okt. – 23. Nov., 6x
Online; € 120

Finnisch

Extras**Finnisch für Teilneh-
mende mit geringen
Vorkenntnissen**

Vorkenntnisse:
ca. 30 Unterrichtsstunden

4295-01 Ritva Prinz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
26. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße;
€ 47,50

Vorkenntnisse:
ca. 40 Unterrichtsstunden

4295-02 Ritva Prinz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
14. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße;
€ 47,50

Regelangebot**A2****Finnisch A2.2**

Lehrwerk: Suomen mestari 2
neue Version, Finn Lectura,
ab Lektion 8

4295-03 Ritva Prinz
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
08. Sep. – 19. Jan., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 220

B1**Finnisch B1.2**

Lehrwerk: wird im Kurs
bekannt gegeben

4295-06 Ritva Prinz
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
09. Sep. – 13. Jan., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 220

Französisch

Extras**Le club de lecture A2-B1
Für Teilnehmende der
Stufen A2-B1**

Lehrwerk: L'heure du crime
A2-B1, Circon Verlag

4301-20 Rachel Roth
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr
30. Sep. – 25. Nov., 7x
Online; € 68

Bildungsurlaub**Französische Woche A1
Teil 2**

Lehrwerk: Rencontres en
français A1, Klett Verlag,
Lektionen 7 – 12

4302-84 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub
Kursleiter:innen-Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
21. Sep. – 25. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

**Französische Woche A2
Vorkenntnisse:
ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Rencontres en
français A2, Klett Verlag

4302-86 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub
Kursleiter:innen-Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

**Französische Woche
B1.1**

Lehrwerk: Rencontres en
français B1 – Hybride Ausgabe
allango, Klett Verlag

4302-88 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub
Kursleiter:innen-Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
23. Nov. – 27. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche B2

Das Unterrichtsmaterial
erhalten Sie im Kurs

4302-90 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub
Kursleiter:innen-Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
07. Dez. – 11. Dez., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Regelangebot**A1****Französisch A1.1****Für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Rencontres en
français A1, Klett Verlag,
Lektionen 1 – 6

4306-02 Victor Hugo Malagon
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
29. Sep. – 09. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

**Französisch in der
Mittagspause A1.1**

Lehrwerk: Rencontres en
français A1, Klett Verlag

4306-03 Claire Brandmaier
Mo + Do, 12.00 – 12.45 Uhr
24. Sep. – 08. Feb., 30x
Online; € 133

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4306-05 Claire Brandmaier
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
Nordwestzentrum; € 200

Französisch A1.2

Vorkenntnisse: ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4306-07 Roselyne Le Roux
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Carl-Schurz-Schule; € 200

4306-08 Yasmina Haun
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Carl-Schurz-Schule; € 200

4306-09 Uma Völker
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Online; € 200

ab Lektion 10

4306-10 Bérengère Griffon
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
10. Sep. – 21. Jan., 15x
Elisabethenschule Pavillon D;
€ 200

A2

Französisch A2.1

Vorkenntnisse: ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4306-12 Roselyne Le Roux
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4306-16 Bernd Völker
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Online; € 200

Französisch A2.2

Vorkenntnisse: ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektionen 8 – 12

4310-08 Sylvain Reinhard
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Elisabethenschule Pavillon D;
€ 200

Lehrwerk: Inspire 2, A2, Kursbuch+ Arbeitsbuch, Hachette. Lektionen 6 – 8

4310-10 Agota Manheim-Rodes
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Online; € 200

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

4310-12 Rachel Roth
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr
14. Sep. – 14. Dez., 12x
Online; € 107

B1

Französisch B1.1

Lehrwerk: Rencontres en français B1 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

4310-15 Yasmina Haun
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4310-19 Geneviève Prat
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Carl-Schurz-Schule; € 200

4310-25 Bérengère Griffon
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
09. Sep. – 20. Jan., 15x
Elisabethenschule Pavillon D;
€ 200

Französisch B1.2

Lehrwerk: Edito B1, 3e édition, Klett Verlag

4310-35 Danielle Capron Stiller
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Elisabethenschule Pavillon D;
€ 200

Lehrwerk: Inspire 3 (B1), Hachette ab Lektion 6

4310-36 Agota Manheim-Rodes
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Online; € 200

Lehrwerk: Rencontres en français B1 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag.
ab Lektion 5

4310-37 Bérengère Griffon
Do, 11.45 – 14.00 Uhr
10. Sep. – 21. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 200

4310-40 Bernd Völker
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Lehrwerk: Rencontres en français B1 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

4310-42 Nathalie Noël
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Lehrwerk: Exercices de grammaire B1, En contexte, Français Langue Etrangère, Hachette

4315-28 Agota Manheim-Rodes
Di, 17.00 – 18.30 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Online; € 130

B1+

Französisch B1+

Lehrwerk: Edito B1, 3e édition, Klett Verlag

4310-43 Sylvain Reinhard
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr
18. Sep. – 29. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4310-45 Sylvain Reinhard
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr
18. Sep. – 08. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4310-47 Sylvain Reinhard
Fr, 17.45 – 20.00 Uhr
18. Sep. – 29. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

B2

Französisch B2.1

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4315-15 Bérengère Griffon
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Elisabethenschule Pavillon D;
€ 200

B2

Französisch B2.2

Lehrwerk: Cosmopolite 4, Kursbuch mit DVD-ROM, Code und Beiheft, Hueber Verlag

4315-30S Nathalie Noël
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Carl-Schurz-Schule; € 200

Lehrwerk: Edito B2 4. édition, Klett Verlag

4315-33 Sylvain Reinhard
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4315-35S Sylvain Reinhard
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Carl-Schurz-Schule; € 200

4315-45 Nathalie Noël
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Online; € 130

Französisch in der Mittagspause B2.2

4315-48 Bernd Völker; Uma Völker
Di + Do, 12.00 – 12.45 Uhr
15. Sep. – 28. Jan., 30x
Online; € 130

C1

Französisch C1

Lehrwerk wird im Kurs
bekannt gegeben

4325-35 Caroline Herpin
Di, 10.15 – 12.30 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 200

Lehrwerk: Editio C1, 2e édition,
Klett Sprachen, Klett Sprachen

4325-37 Sylvain Reinhard
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Klingerschule; € 200

4325-39 Colette Bard
Do, 10.00 – 12.15 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4325-41 Sylvain Reinhard
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Lehrwerk: Editio C1, Ernst Klett
Verlag

4325-43 Christine Blezeau
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Online; € 200

Griechisch

A1

Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kalimera Neu-
Griechisch für Anfänger, Kurs-
und Arbeitsbuch, Klett Verlag,
Lektionen 1 – 5

4351-81 Gavrilaki Argyro
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Klingerschule; € 220

A2

Griechisch A2.1

Lehrwerk: Kalimera Neu-
Griechisch für Anfänger, Kurs-
und Arbeitsbuch, Klett Verlag

4351-87 Eftychia Tzagkaraki
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
24. Sep. – 04. Feb., 15x
Klingerschule; € 245

Griechisch A2.2

Lehrwerk: Kalimera Neu-
Griechisch für Anfänger, Kurs-
und Arbeitsbuch, Klett Verlag

4351-91 Elisabeth Menelaou
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Klingerschule; € 245

B1

GRIECHISCH B1.1

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika
Band 2, Verlag Deltos

4351-94 Dr. Evangelia Kelperi
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Klingerschule; € 275

B2

Griechisch Konver- sation B2

Lehrwerk: wird im Kurs
bekannt gegeben

4351-96 Elisabeth Menelaou
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Klingerschule; € 275

4351-97 Dr. Evangelia Kelperi
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Klingerschule; € 275

4351-98 Dr. Evangelia Kelperi
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
Elisabethenschule Pavillon D;
€ 275

Hindi

Hindi – Einführung in die Sprache

Für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse

4354-54 Mridula Singh
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr
12. Sep. + 13. Sep., 2x
Online; € 37

Hindi A1.1

Für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse

Lehrwerk: Colloquial Hindi,
The Complete Course for Be-
ginners by Tej K. Bhatia

4354-89 Mridula Singh
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr
26. Sep. – 23. Jan., 15x
Online; € 220

Hindi A1.3

4354-92 Mridula Singh
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Elisabethenschule Pavillon D;
€ 245

UNSERE KURSE STEHEN ALLEN MENSCHEN OFFEN!

Du möchtest dich wegen einer
Einschränkung vor der Anmel-
dung mit uns besprechen?

E-Mail: [inklusion.vhs@stadt-
frankfurt.de](mailto:inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de)



Irish-Gälisch

Extras

NEU Exkursion zum Generalkonsulat von Irland

In Kooperation mit dem Generalkonsulat von Irland

4358-22 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
N.N.

Do, 15.00 – 16.30 Uhr

01. Okt., 1x

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben; Entgeltfrei

A1

Irish A1.1

for beginners

Lehrwerk: Buntus Cainte Ceim A HAON. Part One: A First Step in Spoken Irish, Lektionen 1 – 12

4358-28 Bridie Hernon

Mo, 17.30 – 19.00 Uhr

12. Okt. – 16. Nov., 6x

Online; € 100

Indonesisch

Indonesisch am Wochenende

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4359-20 Renny Oksyanti Fischer
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr

05. Sep. + 06. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 53

Italienisch

Extras

Aperitivo Italiano

Incontrarsi e parlare in Italiano- ab Niveau A2+

4400-23 Gabriele Baldi

Do, 17.00 – 18.00 Uhr

22. Okt.; 19. Nov.; **10. Dez., 3x**

Café Brixia, Bockenheimer

Landstraße 42 – 44; € 35

NEU Facciamo due chiacchiere- corso di conversazione A2+

Kleine Gruppe 6 – 8 Teilnehmende

4400-27 Filippo Di Liberto

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr

23. Okt. – 18. Dez., 9x

VHS Sonnemannstraße; € 180

Facciamo due chiacchiere – corso di conversazione B1+

Kleine Gruppe 6 – 8 Teilnehmende

4400-28 Marco Morbin

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr

21. Sep. – 07. Dez., 10x

VHS Sonnemannstraße; € 180

L'Italiano e la Cucina italiana patrimonio immateriale UNESCO

Lezioni di lingua e cucina italiana (Sprachniveau ab B1)

4400-32 Laura Melara-Dürbeck

Di, 18.30 – 20.45 Uhr

27. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 25

Konversationskurs in der Mittagspause

Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

4400-90 Daniela Bellelli

Fr, 12.00 – 12.45 Uhr

23. Okt. – 04. Dez., 7x

Online; € 65

NEU Circolo di lettura e conversazione

Für Teilnehmende ab Sprachniveau B2

4400-91 Rosanna Maccarone

Di, 10.00 – 12.15 Uhr

22. Sep. – 08. Dez., 10x

Online; € 150

4400-92 Rosanna Maccarone

Do, 18.00 – 20.15 Uhr

24. Sep. – 26. Nov., 10x

Online; € 150

Bildungsurlaub

Italienische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4402-26 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung

Bildungsurlaub Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

Italienische Woche A1.2

Vorkenntnisse:
ca. 40 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4402-28 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub
Cristina Burger-Piovera
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
07. Dez. – 11. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

NEU Italienische Woche B1+

4402-30 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub
Cristina Burger-Piovera
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
21. Sep. – 25. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Sommerkurse**A1****Italienisch A1.3**

Vorkenntnisse:
ca. 40 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 7 – 8

4403-36 N.N.
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr
07. Sep. – 17. Sep., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 100

4403-95 N.N.
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
07. Sep. – 23. Sep., 6x
Online; € 100

Regelangebot**A1****Italienisch A1.1 intensiv**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4404-53 N.N.
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
19. Okt. – 11. Nov., 8x
Klingerschule; € 120

siehe auch:
Italienisch Intensiv A1.2
Kurs-Nr. 4406-07

Italienisch A1.1

Standardkurs -für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4404-69 Lisa Vagnozzi
Mo, 11.45 – 13.15 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

4404-71 Giulia Caiffa
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
15. Sep. – 08. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4404-72 Selene Vaona
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4404-73 N.N.
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr
24. Okt. – 16. Jan., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4404-76S Selene Vaona
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
19. Okt. – 21. Dez., 10x
Carl-Schurz-Schule; € 140

4404-88N Selene Vaona
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Okt. – 13. Jan., 10x
Nordwestzentrum; € 140

4404-95 Dr. Letizia Zuccaro
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
Online; € 140

4404-96 Lidia Perla
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
20. Okt. – 16. Feb., 15x
Online; € 140

Italienisch für Schnelllernende A1.1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen in anderen Romanischen Sprachen

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 5

4405-85 Dr. Teresa Roversi
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 15. Dez., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 170

4405-86 Dr. Teresa Roversi
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
21. Okt. – 27. Jan., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 170

Italienisch A1.2 intensiv

Vorkenntnisse: ca. 25 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4406-07 N.N.
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
18. Jan. – 10. Feb., 8x
Klingerschule; € 120

Italienisch A1.2

Standardkurs – Vorkenntnisse: ca. 30 Unterrichtsstunden

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

4406-18 Daniela Bellelli
Do, 11.45 – 13.15 Uhr
24. Sep. – 04. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

4406-21 Daniela Bellelli
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4406-22 Gianmarco Corradini
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
22. Sep. – 08. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

Italienisch für Schnelllernende A1.2

Vorkenntnisse:
ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4406-84 Giulia Caiffa
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 16. Dez., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 170

4406-85 Laura Cozzani
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
19. Okt. – 25. Jan., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 170

Italienisch A1.2

Standardkurs – Vorkenntnisse: ca. 30 Unterrichtsstunden

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

4406-95 Serena Lampis
Do, 18.00 – 19.30 Uhr
24. Sep. – 04. Feb., 15x
Online; € 140

4406-96 Veronica Argento
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Online; € 140

Italienisch A1.3

Standardkurs – Vorkenntnisse: ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4407-41 Filippo Di Liberto
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
23. Sep. – 09. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

4407-97 Lidia Perla
Do, 18.45 – 20.15 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Online; € 140

A2

Italienisch A2.1

Standardkurs – Vorkenntnisse: ca. 90 Unterrichtsstunden

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

4408-10 Lisa Vagnozzi
Di, 09.30 – 11.00 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

4408-12 Sonia Moriondo
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

4408-15S Francesca M. Romana Del Re
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
Carl-Schurz-Schule; € 140

4408-93 Raffaella Salzano
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Online; € 140

Italienisch A2.2

Standardkurs – Vorkenntnisse: ca. 120 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4409-14 Filippo Di Liberto
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr
18. Sep. – 29. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

4409-95 Raffaella Salzano
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Online; € 140

Italienisch A2.3

Standardkurs – Vorkenntnisse: ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4410-10 Filippo Di Liberto
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
22. Sep. – 08. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4410-11 Daniela Bellelli
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

A2+

Ripetere e Praticare A2+

Für Teilnehmende, die das Programm A2 durchgearbeitet haben

4410-20 Daniela Bellelli
Do, 10.00 – 11.30 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

B1

Italienisch B1.1

Vorkenntnisse: ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 3

4411-07 Filippo Di Liberto
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

4411-08 Dr. Teresa Roversi
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4411-14S Serena Lampis
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
Carl-Schurz-Schule; € 140

4411-15N Filippo Di Liberto
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr
19. Sep. – 05. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 140

Italienisch B1.2

Vorkenntnisse: ca. 210 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4412-04 Lisa Vagnozzi
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

Lektionen 4 – 6

4412-90 Gabriele Baldi
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr
18. Sep. – 29. Jan., 15x
Online; € 140

Italienisch B1.3

Vorkenntnisse: ca. 250 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4413-31 Giulia Caiffa
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
21. Sep. – 14. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Lektionen 7 – 9

4413-32 Laura Cecchin
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

B1+

Facciamo due chiacchiere B1+

Corso di conversazione livello intermedio

Lehrwerk: Facciamo due chiacchiere B1-B2, Hueber Verlag

4414-40 Lisa Vagnozzi
Mi, 09.45 – 11.15 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

Italienisch B1+

Lehrwerk: Al Dente3 (B1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, ab Lektion 9

4414-90 Tiziana Colini
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
Online; € 140

B2

Italienisch B2.1

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ab Lektion 1

4415-23 Gabriele Baldi
Do, 18.00 – 20.15 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

Italienisch B2.2

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4416-14

Francesca M. Romana Del Re
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 08. Dez., 10x
Carl-Schurz-Schule; € 140

Italienisch B2.4

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ab Lektion 7

4417-50 Laura Cecchin

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Italienisch B2.3

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4417-90 Tiziana Colini

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
23. Sep. – 09. Dez., 10x
Online; € 140

B2+**Facciamo due chiacchiere B2+****Corso di conversazione livello medio-alto**

Lehrwerk: Facciamo due chiacchiere B1-B2, Hueber Verlag

4418-10 Lisa Vagnozzi

Mi, 11.45 – 13.15 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

Italienisch B2+

Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben

4418-12 Gabriele Baldi

Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 08. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

4418-13 Marco Morbin

Mi, 18.45 – 21.00 Uhr
23. Sep. – 09. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4418-14 Gabriele Baldi

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
23. Sep. – 09. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4418-15N N.N.

Di, 18.00 – 20.15 Uhr
22. Sep. – 08. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 140

C1**Italienisch C1****Corso di conversazione livello molto avanzato**

Lehrwerk: Dieci C1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ab Lektion 3

4420-91 Cristina Burger-Piovera

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Online; € 140

Italienisch C1+**Corso di conversazione livello molto avanzato**

Lehrwerk: Nuovo contatto C1 Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit DVD und CD-Rom, Klett Verlag

4421-02 Francesca Sauli

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
Klingerschule; € 140

Lehrwerk: Dieci C1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag

4421-91 Tiziana Colini

Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 22. Dez., 12x
Online; € 170

Japanisch

A1**Japanisch A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Genki I Textbook 3rd Edition: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 1 – 3

4441-02 Masumi Rothe

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

Japanisch A1.2**Vorkenntnisse: ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Genki I Textbook 3rd Edition: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 4 – 6

4441-05 Yuka Matsukawa

Do, 18.30 – 20.45 Uhr
24. Sep. – 04. Feb., 15x
Fürstenbergerschule; € 220

Japanisch A1.3**Vorkenntnisse: ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Genki I Textbook 3rd Edition: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 6 + 7

4441-06 Miho Yano

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
Online; € 245

Lehrwerk: Japanisch im Sause-schritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektionen 15 – 21

4441-07 Tomoko Tsuruta

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr
25. Sep. – 05. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 245

Japanisch A1.4**Vorkenntnisse: ca. 135 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Genki I Textbook 3rd Edition: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 8 + 9

4441-09 Ayako Gonsa

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 245

Japanisch A1.5

Lehrwerk: Genki I Textbook 3rd Edition: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 10 + 11

4441-12 Ayako Gonsa

Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-13 Noriko Kreutzer

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Online; € 275

Japanisch A1.7

Lehrwerk: Genki I Textbook 3rd Edition: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times, Lektionen 12 + 13

4441-16 Isao Yamaji

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Online; € 275

A2**Japanisch A2**

Lehrwerk: Japanisch im Sause-schritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektionen 7 – 9

4441-17 Tomoko Tsuruta
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Online; € 275

Lehrwerk: wird im Kurs
bekannt gegeben

4441-20 Arno Moriwaki
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

Lehrwerk: Genki II Textbook
3rd Edition: An Integrated
Course in Elementary
Japanese 2, Japan Times,
Lektionen 21 – 23

4441-21 Isao Yamaji
Di, 19.00 – 21.15 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Online; € 275

4441-22 Isao Yamaji
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr
26. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

B1

Japanisch B1

Lehrwerk: Quartet: Inter-
mediate Japanese Across the
Four Language Skills 2,
Lektionen 8 + 9

4441-25 Isao Yamaji
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
23. Sep. – 03. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

B1+

Japanisch B1+

Lehrwerk: Quartet: Inter-
mediate Japanese Across the
Four Language Skills 2,
Lektionen 10 + 11

4441-26 Isao Yamaji
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
24. Sep. – 04. Feb., 15x
Online; € 275

Koreanisch

Bildungsurlaub

Koreanische Woche A1

Das Unterrichtsmaterial
erhalten Sie im Kurs

4448-02 Bildungsurlaub
Hea Suk Jeon-Kramm
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
30. Nov. – 04. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Extras

NEU Koreanisch für die Reise

4448-03N Hea Suk Jeon-Kramm
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr
23. Okt. – 11. Dez., 8x
Nordwestzentrum; € 147

Regelangebot

A1

Koreanisch A1.2

Vorkenntnisse:
ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Koreanisch leicht
gemacht für Anfänger (2. Auf-
lage), Darakwon Verlag

4448-05 Seung Yeon Lee
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Klingerschule; € 220

Lehrwerk: New Sogang Kore-
an 1A, Student's Book + Work-
book

4448-06 Eun-Joo Shim
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Online; € 220

Koreanisch A1.3

Vorkenntnisse:
ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Visang Korean
Beginner 1, Hueber Verlag

4448-08 Seung Yeon Lee
Di, 18.15 – 20.30 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Klingerschule; € 245

Koreanisch A1.5

Vorkenntnisse:
ca. 170 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs
bekannt gegeben

4448-15 Hae-Joung Kim
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Anni-Albers-Schule; € 275

A2

Koreanisch A2

Vorkenntnisse:
ca. 215 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: New Sogang Kore-
an 2A, Student's Book + Work-
book, Hawoo

4448-20 Eun-Joo Shim
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

Lehrwerk: Visang Korean
Beginner 1, Hueber Verlag

4448-25 Seung Yeon Lee
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Klingerschule; € 275

Lehrwerk: New Sogang Kore-
an 2A, Student's Book + Work-
book, Hawoo

4448-26 Eun-Joo Shim
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Online; € 275

B1

NEU Koreanisch B1 Wiederholung und Festigung

Lehrwerk: wird im Kurs
bekannt gegeben

4448-96 Hea Suk Jeon-Kramm
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
29. Sep. – 15. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 184

Kroatisch

Bildungsurlaub

NEU Kroatische Woche A2

Teil 1

4450-26 Bildungsurlaub
Sladjana Paskalj
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Teil 2

4450-31 Bildungsurlaub
Sladjana Paskalj
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
16. Nov. – 20. Nov., 5x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

**NEU Kroatische Woche
B1****Teil 1****4450-32 Bildungsurlaub***Sladjana Paskalj*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

02. Nov. – 06. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

Regelangebot**A1****Kroatisch A1.1****Für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 1 – 3

4450-35 Sladjana Paskalj

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr

07. Sep. – 18. Jan., 15x

Online; € 220

siehe auch:

Europäische Sprachentage
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)

Kroatisch A1.2**Vorkenntnisse:****ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA, Lektionen 4 – 6

4450-37W Natalia Bevc

Do, 18.30 – 20.45 Uhr

10. Sep. – 21. Jan., 15x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 220

B2/C1**Kroatische Konver-
sation B2/C1****für Fortgeschrittene und
Herkunftssprachler:innen****für 4 – 6 Teilnehmende****4450-70 Sladjana Paskalj**

Sa, 10.00 – 11.30 Uhr

19. Sep. – 21. Nov., 7x

Online; € 120

Kurdisch**Kurdisch A1.1****Für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse****4451-01 N.N.**

Mo, 18.30 – 20.00 Uhr

28. Sep. – 18. Jan., 12x

VHS Sonnemannstraße; € 160

Latein**NEU Latein A1.1****4453-43 Helga Ranis**

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr

30. Sep. – 20. Jan., 12x

VHS Sonnemannstraße; € 160

Latein A2**Vorkenntnisse:****ca. 150 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Lingua Latina, Klett Verlag

4453-45 Dieter Schwarz

Di, 19.30 – 21.00 Uhr

29. Sep. – 09. Feb., 15x

Online; € 210

Niederländisch**A1****Niederländisch A1.1****Für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, ab Lektion 1

4461-30N Mariette de Vries

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr

16. Sep. – 27. Jan., 15x

Nordwestzentrum; € 220

Niederländisch A1.2**Vorkenntnisse:
ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4461-35 Lilian Lepper

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr

14. Sep. – 25. Jan., 15x

Online; € 220

4461-36 Sietse van Mierlo

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr

16. Sep. – 27. Jan., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 220

A2**Niederländisch A2.2**

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag, ab Lektion 4

4461-37 Marijke Mussert

Sa, 14.00 – 16.15 Uhr

19. Sep. – 20. Feb., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 245

B1**Niederländisch B1.1**

Lehrwerk: Wat Leuk! A2 Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4461-38 Arthur Schipper

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr

14. Sep. – 25. Jan., 15x

Online; € 275

Niederländisch B1.2

Lehrwerk: Wat leuk B1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4461-43N Mariette de Vries

Di, 18.30 – 20.45 Uhr

15. Sep. – 26. Jan., 15x

Nordwestzentrum; € 275

B2**Niederländisch B2.1****4461-45 Marijke Mussert**

Sa, 10.30 – 12.45 Uhr

26. Sep. – 09. Jan., 12x

VHS Sonnemannstraße; € 220

**Niederländisch Konver-
sation**

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4461-47 Dieter Maenner

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr

21. Sep. – 18. Jan., 12x

Klingerschule; € 220

Norwegisch

Persisch

A1

Norwegisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Kursbuch, Verlag Klett

4465-55 *Jone Malmin*
Mo, 08.30 – 10.00 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
Online; € 147

4465-56 *Jone Malmin*
Di, 20.30 – 22.00 Uhr
22. Sep. – 02. Feb., 15x
Online; € 147

Norwegisch A1.3

Vorkenntnisse: ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett,
Lektionen 7 – 9

4465-58 *Sylvia Hussong*
So, 09.00 – 10.30 Uhr
20. Sep. – 06. Dez., 12x
Online; € 131

A2

Norwegisch A2.1

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett,
Lektionen 12 – 15

4465-65 *Sylvia Hussong*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 26. Nov., 9x
Online; € 147

B1

Norwegisch B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4465-69 *Jone Malmin*
Mi, 20.15 – 21.45 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Online; € 183

4465-71 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Online; € 183

B2

Norwegisch Konversation B2

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4465-73 *Sidsel Thiele*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 275

Extras

Persisch – Sprache und Kultur im Dialog

4468-64 *Zahra Ghaeni*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr
24. Okt. – 20. Feb., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 190

Regelangebot

A1

Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

4468-66
Faramarz Pour-Abbasali
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
30. Sep. – 10. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-68 *Sahar Uhle*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
01. Okt. – 21. Jan., 12x
Online; € 180

A2

Persisch A2.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-72
Faramarz Pour-Abbasali
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
01. Okt. – 11. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 245

Persisch A2.3

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-74 *Zahra Ghaeni*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
28. Sep. – 08. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

A2-B1

Persisch Konversation

Niveau A2-B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-75 *Zahra Ghaeni*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
30. Sep. – 10. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 245

B1

Persisch Konversation B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-76 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
30. Sep. – 20. Jan., 12x
Online; € 270

Polnisch

Portugiesisch

Bildungsurlaub

NEU Polnische Woche A2

4471-29 Bildungsurlaub

Martin Ptasinski

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

14. Sep. – 18. Sep., 5x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;

€ 290

Regelangebot

A1

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Publishing; 3. Edition (2024), Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 1 – 4

4471-31 Martin Ptasinski

Di, 18.00 – 20.15 Uhr

08. Sep. – 19. Jan., 15x

Online; € 220

B2/C1

Polnische Konversation B2/C1

für Fortgeschrittene und Herkunftssprachler:innen

für 4 – 6 Teilnehmende

4471-66 Ewa Zrodlewska-

Banachowicz

Mo, 20.00 – 21.30 Uhr

19. Okt. – 30. Nov., 7x

Online; € 120

A1

Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag

4474-48 Maria Fernanda

d'Abreu Goettel

Mo, 19.45 – 21.15 Uhr

28. Sep. – 08. Feb., 15x

Elisabethenschule Pavillon D;

€ 160

4474-50 Sivi-Silvana Lorinczi

Di, 18.30 – 20.45 Uhr

29. Sep. – 09. Feb., 15x

Online; € 220

Europäisches Portugiesisch A1.1

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4474-52 Roberto Correia

Do, 18.00 – 19.30 Uhr

22. Okt. – 28. Jan., 12x

Elisabethenschule Pavillon D;

€ 160

Brasilianisches Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

4474-54 Enaide Hilse

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr

14. Sep. – 25. Jan., 15x

Elisabethenschule Pavillon D;

€ 245

Brasilianisches Portugiesisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

4474-56 Enaide Hilse

Di, 19.00 – 21.15 Uhr

15. Sep. – 26. Jan., 15x

Elisabethenschule Pavillon D;

€ 245

A2

Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Vorkenntnisse: ca. 60 Unterrichtsstunden

4474-58 Maria Fernanda

d'Abreu Goettel

Do, 18.00 – 19.30 Uhr

01. Okt. – 11. Feb., 15x

Elisabethenschule Pavillon D;

€ 210

Brasilianisches Portugiesisch A2.2

4474-60 Sivi-Silvana Lorinczi

Do, 18.30 – 20.45 Uhr

17. Sep. – 28. Jan., 15x

Online; € 245

B1

Brasilianisches Portugiesisch B1.3

4474-62 Maria Fernanda

d'Abreu Goettel

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr

28. Sep. – 08. Feb., 15x

Elisabethenschule Pavillon D;

€ 210

B2

Europäisches Portugiesisch B2.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4474-63 Roberto Correia

Do, 19.45 – 21.15 Uhr

22. Okt. – 28. Jan., 12x

Elisabethenschule Pavillon D;

€ 160

Brasilianisches Portugiesisch B2.3

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4474-64 Sivi-Silvana Lorinczi

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr

30. Sep. – 10. Feb., 15x

Online; € 210

Russisch

A1

Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU)
Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett
Verlag, Lektionen 1 – 3

4480-30 Nataliia Aliabieva
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr
07. Sep. – 09. Nov., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

4480-31
Natalia Mojaeva-Hähnlein
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
08. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

Russisch A1.2

Vorkenntnisse: ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU)
Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett
Verlag, Lektionen 3 – 5

4480-32 Tatjana Heimbürger
Sa, 13.15 – 15.30 Uhr
05. Sep. – 19. Dez., 15x
Online; € 220

4480-33 Maryna Kubitza
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
08. Sep. – 19. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

4480-34 Nataliia Aliabieva
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr
16. Nov. – 25. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

Russisch A1.4

Vorkenntnisse: ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU)
Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett
Verlag, Lektionen 7 – 9

4480-42 Dr. Anna Novikova
Di, 18.00 – 21.15 Uhr
20. Okt. – 19. Jan., 11x
VHS Sonnemannstraße; € 245

Russisch Auffrischung A1 mit Individual- betreuung

für 4 – 6 Teilnehmende

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

4480-44 Tatjana Heimbürger
Sa + So, 10.00 – 12.15 Uhr
21. Nov. – 06. Dez., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 160

A2

NEU Russisch Auf- frischung A2 mit Individualbetreuung

für 4 – 6 Teilnehmende

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

4480-54 Tatjana Heimbürger
Sa + So, 10.00 – 12.15 Uhr
16. Jan. – 31. Jan., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 160

C1/C2

Führung auf Russisch: Kronberg

4480-67 Vladyslav Zabolotnyy
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr
10. Okt., 1x
Treffpunkt: Partnerschafts-
brunnen am Berliner Platz;
€ 18

Schottisch- Gälisch

NEU Schottland entde- cken: St. Andrew's Day und Schottisch-Gälisch

4482-25 Dr. Gerit Schwenzer
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
30. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 18

siehe auch:
Europäische Sprachentage,
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)

**Wenn zum Reisespaß
noch der Reisepass fehlt:**

115



Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behörden-
gänge erledigen können. Sie erreichen die 115 ohne lange
Wartezeit **wochentags von 8 bis 18 Uhr**. Aus dem Festnetz
können Sie die 115 zum Ortstarif oder per Flatrate erreichen.
Weitere Infos, auch zu den Mobilfunkkosten, erhalten Sie
unter **www.115.de**.

Schwedisch

A1

Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Rivstart A1/A2 Textbuch + Übungsbuch, Textbuch + Übungsbuch

4483-10 Robert Sindermann
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
21. Sep. – 01. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

A2

Schwedisch A2.1

Lehrwerk: Rivstart A1/A2 Textbuch + Übungsbuch, Textbuch + Übungsbuch

4483-14 Julia Maike Schmidt
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Online; € 245

B1/B2

Litteratur-kurs på svenska B1/B2

Lehrwerk: Hilma – en roman om gåtan Hilma af Klint utav Anna Laestadius Larsson

4483-16 Julia Maike Schmidt
Sa, 10.15 – 11.45 Uhr
26. Sep. – 30. Jan., 7x
Online; € 86

B2

Schwedisch B2.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4483-18 Robert Sindermann
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

Schwedisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4483-20 Julia Maike Schmidt
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Online; € 275

4483-21 Julia Maike Schmidt
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Online; € 275

4483-22 Andrejus Raskazovas
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 17. Dez., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 220

Spanisch

Extras

A2

¡Vamos hablar español!

Leichte Konversation auf Niveau A2

4500-02
Nubia Keyko Aguila Burgos
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr
19. Sep. – 28. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

NEU Club de lectura y conversacion A2

Leichte Lektüre und Konversation auf Niveau A2

4500-09 Claudia Muñoz
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr
24. Okt. – 09. Jan., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

C1+/C2

NEU Caleidoscopio del mundo hispano (C1+/C2)

Konversationskurs für Teilnehmende mit Kenntnissen ab Niveau C1+

4500-10
Alejandro L. Flores Bustamante
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
22. Sep. – 08. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

B2+

NEU Klangwelten der spanischen Literatur und Kultur (ab B2+)

Rhythmen, die Geschichten erzählen: Zwischen Leidenschaft, Identität und Tradition

4500-11 Samuel Arango
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
05. Nov. – 26. Nov., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 90

B1

Conversación y gramática

Niveau B1

4500-99 Eleonora DAuria
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
19. Nov. – 04. Feb., 10x
Online; € 170

Bildungsurlaub

Spanische Woche A1.2

Vorkenntnisse: ca. 40 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4502-32 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub
Kursleiter:innen-Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
05. Okt. – 09. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Lateinamerikanische Woche B1+

4502-34 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub

Kursleiter:innen-Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
14. Sep. – 18. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Mundo hispanico B2+

4502-35 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub

Kursleiter:innen-Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
16. Nov. – 20. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Sevilla entdecken

Sprachstudienreise für Teilnehmende auf Niveau B1+/B2

4502-36 Beratung erforderlich.
Info: vhs.frankfurt.de/beratung
Bildungsurlaub N.N.
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
07. Sep. – 11. Sep., 5x
€ 430

Regelangebot

A1

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4512-67 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 14.00 – 15.30 Uhr
22. Okt. – 18. Feb., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

4512-68 N.N.
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 30. Nov., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

4512-69 N.N.
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 01. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4512-70 N.N.
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
21. Okt. – 13. Jan., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4512-71 N.N.
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr
24. Okt. – 16. Jan., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4512-73N
Claudia Blijham-Sievers
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
21. Okt. – 13. Jan., 10x
Nordwestzentrum; € 140

4512-74S Claudia Muñoz
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 01. Dez., 10x
Carl-Schurz-Schule; € 140

4512-75W N.N.
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
19. Okt. – 21. Dez., 10x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 A1, Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4512-94 Laura Zuniga Garrido
Do, 17.45 – 19.15 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Online; € 140

4512-95 Laura Zuniga Garrido
Do, 19.30 – 21.00 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Online; € 140

Spanisch A1.1 – Flexi
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 A1, Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4513-07 N.N.
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
20. Okt. – 22. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4513-08
Elisa Maria Camacho Pina
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
20. Okt. – 22. Dez., 10x
Online; € 140

Spanisch A1.2 intensiv

Vorkenntnisse:
ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4521-40
Alejandro L. Flores Bustamante
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr
19. Okt. – 18. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Spanisch A1.2

Vorkenntnisse:
ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4522-20
Elisa Maria Camacho Pina
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr
18. Sep. – 29. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 140

4522-22 Lucia Villalta Pachas
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 02. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4522-23
Nubia Keyko Aguila Burgos
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 30. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4522-24 Lucia Villalta Pachas
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr
19. Sep. – 12. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 A1, Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4522-25 Jose Lopez Martinez
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 03. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4522-74
Elisa Maria Camacho Pina
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
23. Sep. – 09. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4522-80
Claudia Blijham-Sievers
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr
21. Sep. – 07. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 140

Vorkenntnisse:
ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 A1, Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 5 – 9

4522-96 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Online; € 140

4522-97 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Online; € 140

Spanisch A1.3 intensiv

Vorkenntnisse:
ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4523-11
Alejandro L. Flores Bustamante
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr
11. Jan. – 10. Feb., 10x
Online; € 140

Spanisch A1.3

Vorkenntnisse:
ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4524-12 Lucia Villalta Pachas
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 01. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 A1, Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

4524-92 Laura Zuniga Garrido
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Online; € 140

4524-94 Laura Zuniga Garrido
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Online; € 140

A2**Spanisch A2.1**

Vorkenntnisse:
ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4532-14 Beatriz Alexandra Arenas Amoroch
Mo, 11.45 – 13.15 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

4532-15 Samuel Arango
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 30. Nov., 10x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

4532-16 Jose Lopez Martinez
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 01. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

4532-25 Elisa Maria Camacho Pina
Do, 18.30 – 20.45 Uhr
17. Sep. – 03. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Online: Spanisch A2.1

Vorkenntnisse:
ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula internacional Plus 2 (A2), Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4532-90 Laura Zuniga Garrido
Di, 17.30 – 19.00 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Online; € 140

4532-91 Laura Zuniga Garrido
Di, 19.15 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Online; € 140

Spanisch A2.2

Vorkenntnisse:
ca. 130 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4533-15 Maria Gabriela Della Schiava
Di, 11.15 – 12.45 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

4533-16 Alejandro L. Flores Bustamante
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr
18. Sep. – 04. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4533-30N Claudia Blijham-Sievers
Di, 18.00 – 20.15 Uhr
15. Sep. – 01. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 140

Spanisch A2.2 – Flexi

Lehrwerk: Aula internacional Plus 2 (A2), Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 5 – 7

4534-01 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
02. Sep. – 18. Nov., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4534-90 Eleonora DAuria
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
02. Sep. – 18. Nov., 10x
Online; € 140

Spanisch A2.3

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4535-02 Samuel Arango
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
15. Sep. – 01. Dez., 10x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

B1**Spanisch B1.1**

Vorkenntnisse:
ca. 170 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4536-06 Silvia Singer
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr
16. Sep. – 20. Jan., 14x
Bildungszentrum Bockenheim; € 200

4536-07 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 18. Jan., 14x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4536-08 Samuel Arango
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
16. Sep. – 20. Jan., 14x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4536-09 Claudia Muñoz
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
02. Sep. – 18. Nov., 10x
Bildungszentrum Bockenheim; € 140

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

4536-20W Beatriz Enders
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr
19. Sep. – 28. Nov., 10x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

Spanisch B1.1 – Flexi

Lehrwerk: Aula internacional Plus 3 (B1), Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4536-80 Carla Tejerina Ruiz
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 18. Jan., 14x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4536-92 Maria Gabriela Della Schiava
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr
14. Sep. – 18. Jan., 14x
Online; € 200

Spanisch B1.2

Vorkenntnisse:
ca. 210 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4537-05 Carla Tejerina Ruiz
Di, 19.00 – 21.15 Uhr
15. Sep. – 19. Jan., 14x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Lehrwerk: Aula internacional Plus 3 (B1), Hybride Ausgabe, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8
4537-92 Laura Zuniga Garrido
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
16. Sep. – 20. Jan., 14x
Online; € 200

Spanisch B1.3

Vorkenntnisse:
ca. 250 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4538-03 Silvia Singer
Di, 19.00 – 21.15 Uhr
15. Sep. – 19. Jan., 14x
VHS Sonnemannstraße; € 200

4538-04 Carola Del Rio de Friedrich
Di, 19.00 – 21.15 Uhr
15. Sep. – 01. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 140

4538-05 Alejandro L. Flores Bustamante
Do, 19.00 – 21.15 Uhr
17. Sep. – 21. Jan., 14x
VHS Sonnemannstraße; € 200

B2**Spanisch B2.1**

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Klett Verlag, ab Lektion 1

4565-03

Sharon Katherine Mielke-Toledo
Di, 18.30 – 20.45 Uhr

15. Sep. – 15. Dez., 14x

VHS Sonnemannstraße; € 200

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 4 (B2.1), Hybride Ausgabe, Klett Verlag, ab Lektion 1

4565-90

Sharon Katherine Mielke-Toledo
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr

18. Sep. – 08. Jan., 15x

Online; € 140

Spanisch B2.2

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 5 (B2.2), Hybride Ausgabe, Klett Verlag, ab Lektion 5

4566-14 Begoña Saenz Marin

Di, 10.15 – 12.30 Uhr

15. Sep. – 19. Jan., 14x

VHS Sonnemannstraße; € 200

Spanisch B2.3

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Klett Verlag, ab Lektion 9

4567-12

Elisa Maria Camacho Pina
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr

14. Sep. – 18. Jan., 14x

VHS Sonnemannstraße; € 200

Spanisch B2+

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 5 (B2.2), Hybride Ausgabe, Klett Verlag

4569-01

Carola Del Rio de Friedrich
Do, 19.00 – 21.15 Uhr

17. Sep. – 21. Jan., 14x

VHS Sonnemannstraße; € 200

4569-02 Begoña Saenz Marin

Do, 10.00 – 12.15 Uhr

17. Sep. – 21. Jan., 14x

VHS Sonnemannstraße; € 200

4569-96 María Vázquez

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr

16. Sep. – 20. Jan., 14x

Online; € 200

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Klett Verlag

4569-11N

Claudia Blijham-Sievers

Di, 10.00 – 12.15 Uhr

15. Sep. – 19. Jan., 14x

Nordwestzentrum; € 200

C1**Spanisch C1**

Lehrwerk: Aula Internacional Plus C1, Hybride Ausgabe, Klett Verlag

4570-08 Silvia Singer

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr

14. Sep. – 18. Jan., 14x

Elisabethenschule Pavillon D;
€ 200

4570-09 María Rosario Duenas
García de Polavieja

Do, 18.00 – 20.15 Uhr

17. Sep. – 21. Jan., 14x

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 200

Tertulia C1**Konversationskurs C1****4580-06W María Vázquez**

Sa, 13.15 – 15.30 Uhr

19. Sep. – 12. Dez., 12x

BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 170

Thai**Thai A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Sanüḡ sabaai, Lehr-
buch, Ernst Klett Verlag,
Lektionen 1 – 5

4602-36 Prassaneeya Wongtao

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr

25. Sep. – 05. Feb., 15x

Online; € 220

Thai A1.3**Vorkenntnisse:
ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: wird im Kurs
bekannt gegeben

4602-38 Prassaneeya Wongtao

Di, 18.00 – 20.15 Uhr

22. Sep. – 02. Feb., 15x

Online; € 245

**Tsche-
chisch****NEU Tschechische
Woche A1.1****4607-60 Bildungsurlaub**

Martin Ptasinski

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

23. Nov. – 27. Nov., 5x

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

siehe auch:

Europäische Sprachentage,
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)



Türkisch



A1

Türkisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4610-92 Seyhan Karabörklü
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr

28. Sep. – 08. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

Türkisch A1.2

**Vorkenntnisse:
ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4610-94 Türkay Önal
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr

14. Sep. – 25. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 220

siehe auch:

Europäische Sprachentage,
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)

A2

Türkisch A2.2

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag

4610-96 Seyhan Karabörklü
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr

30. Sep. – 10. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 245

B1

Türkisch B1

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu B1, Ernst Klett Verlag

4610-98 Türkay Önal
Di, 18.45 – 21.00 Uhr

15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

B2

Türkisch Konversation B2

4610-99 Türkay Önal
Do, 18.30 – 20.45 Uhr

01. Okt. – 11. Feb., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 275

Ukrai- nisch

Einführung in die ukrainische Sprache

4612-70 *Nataliia Aliabieva*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr
30. Okt. – 27. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 120

siehe auch:

Europäische Sprachentage,
Kurs-Nr. 4471-00 (Seite 102)

Ungarisch

Ungarisch A2.2

Lehrwerk: wird im Kurs
bekannt gegeben

4613-42 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr
01. Sep. – 01. Dez., 12x
Klingerschule; € 210

Ungarisch A2.3

Lehrwerk: wird im Kurs
bekannt gegeben

4613-44 *Zsuzsanna Czipo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr
02. Sep. – 02. Dez., 12x
Klingerschule; € 245

Deutsche Gebärdensprache

Bildungsurlaub

NEU Deutsche Gebärdensprache

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Zusatzkosten: € 5 für Material
(im Kurs zu zahlen)

4901-78 Bildungsurlaub
Todorka Nickel; Kristina Nickel
Mo – Fr, 09:00 – 16:30 Uhr
14. Sep. – 18. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

4901-79N Bildungsurlaub
Todorka Nickel; Kristina Nickel
Mo – Fr, 09:00 – 16:30 Uhr
11. Jan. – 15. Jan., 5x
Nordwestzentrum; € 290

Regelangebot

Deutsche Gebärdensprache 1

Zusatzkosten: € 5 für Material
(im Kurs zu zahlen)

4901-85N *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr
25. Sep. – 11. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 144

4901-86N *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr
19. Jan. – 23. März, 10x
Nordwestzentrum; € 147

Deutsche Gebärdensprache 2

Zusatzkosten: € 5 für Material
(im Kurs zu zahlen)

4902-81 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 144

4902-82 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr
24. Sep. – 10. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 144

4902-86N *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr
22. Jan. – 09. Apr., 10x
Nordwestzentrum; € 147

Deutsche Gebärdensprache 3

Zusatzkosten: € 5 für Material
(im Kurs zu zahlen)

4903-81 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr
21. Jan. – 08. Apr., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 147

4903-82 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr
21. Jan. – 08. Apr., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 147

Deutsche Gebärdensprache 4

Zusatzkosten: € 5 für Material
(im Kurs zu zahlen)

4904-83N *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr
22. Sep. – 08. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 144

Deutsche Gebärdensprache 5

Zusatzkosten: € 5 für Material
(im Kurs zu zahlen)

4905-83N *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr
25. Sep. – 11. Dez., 10x
Nordwestzentrum; € 144

4905-85N *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr
19. Jan. – 23. März, 10x
Nordwestzentrum; € 147

Deutsche Gebärdensprache 6

Zusatzkosten: € 5 für Material
(im Kurs zu zahlen)

4906-85N *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr
22. Jan. – 09. Apr., 10x
Nordwestzentrum; € 147

Deutsche Gebärdensprache Konversation

Zusatzkosten: € 5 für Material
(im Kurs zu zahlen)

4907-84N *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr
22. Sep. – 03. Nov., 5x
Nordwestzentrum; € 72

4907-90 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr
12. Nov. – 10. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 72

Aktiv im Alter

Englisch

Englisch

Lernstufe A1

7142-51N Alka Popat
Do, 09.30 – 11.00 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 144

Auffrischung A2

7142-54 Alka Popat
Mo, 13.30 – 15.00 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

7142-55 Ursel Schoeltzke
Do, 14.30 – 16.00 Uhr
10. Sep. – 21. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe B1.1

7142-57 Lucas Silva Soto
Do, 09.30 – 11.45 Uhr
10. Sep. – 10. Dez., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 173

7142-58N Alka Popat
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr
14. Sep. – 18. Jan., 15x
Begegnungszentrum Ginn-
heimer Landstr. 172-174; € 144

7142-59N Alka Popat
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 144

Lernstufe B1.2

7142-61 Karla Lourenco
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr
14. Sep. – 18. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

7142-62 Karla Lourenco
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr
14. Sep. – 18. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

7142-63N Karla Lourenco
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr
16. Sep. – 20. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 144

Lernstufe B1.3

7142-64 Ursel Schoeltzke
Do, 16.30 – 18.00 Uhr
10. Sep. – 21. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe B1+

7142-66N Karla Lourenco
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr
16. Sep. – 20. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 144

English Book Club B1

7142-70 Marika Anders
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr
09. Sep. – 27. Jan., 14x
Begegnungszentrum Am
Weingarten 18-20; € 135

English Conversation

7142-72N Alka Popat
Di, 09.30 – 11.45 Uhr
15. Sep. – 19. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 216

7142-73S Dr. Daniel Hyams
Di, 10.00 – 11.30 Uhr
15. Sep. – 19. Jan., 14x
Begegnungszentrum Sachsen-
hausen; € 135

7142-74N Alka Popat
Di, 13.00 – 14.30 Uhr
15. Sep. – 19. Jan., 15x
Nordwestzentrum; € 144

7142-75N Alka Popat
Do, 12.30 – 14.00 Uhr
17. Sep. – 28. Jan., 15x
Begegnungszentrum Am
Weingarten 18-20; € 144

7142-80W Dr. Daniel Hyams
Mi, 09.45 – 11.15 Uhr
16. Sep. – 20. Jan., 14x
BIKUZ – Bildungs- und Kultur-
zentrum; € 135

Lernstufe C1

7142-90 Peter Medlicott
Do, 11.30 – 13.00 Uhr
10. Sep. – 26. Nov., 10x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 96

Französisch

Französisch

Lernstufe A1.2

7143-51 Nathalie Noël
Do, 09.45 – 11.15 Uhr
10. Sep. – 21. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe A2.1

7143-52 Sylvain Reinhard
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

7143-53 Nathalie Noël
Fr, 11.00 – 12.30 Uhr
11. Sep. – 22. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe A2.3

7143-54 Nathalie Noël
Di, 10.30 – 12.00 Uhr
08. Sep. – 19. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

7143-55 Sylvain Reinhard
Di, 14.00 – 15.30 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe B1.3

7143-60 Bérengère Griffon
Mo, 12.15 – 13.45 Uhr
07. Sep. – 18. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe B2.2

7143-64 Bérengère Griffon
Do, 09.45 – 11.15 Uhr
10. Sep. – 21. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Conversation Française

Lernstufe B1

7143-69 Nathalie Noël
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr
09. Sep. – 20. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe B1/B2: Online

7143-70 Nathalie Noël
Do, 15.30 – 16.30 Uhr
10. Sep. – 10. Dez., 12x
Online; € 81

Lernstufe B1/B2

7143-71 Nathalie Noël
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr
11. Sep. – 22. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe B2/C1

7143-74 Nathalie Noël
Do, 11.45 – 13.15 Uhr
10. Sep. – 21. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe C1

7143-75 Danielle Capron Stiller
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Italienisch

Italienisch

Lernstufe A1.2

7144-50 Vera Agus-Eisenhardt
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr
09. Sep. – 20. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe B1.1

7144-51 Vera Agus-Eisenhardt
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr
09. Sep. – 20. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

7144-52 Venera Tirreno
Fr, 09.45 – 11.15 Uhr
11. Sep. – 22. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe B2

7144-53 Venera Tirreno
Fr, 11.30 – 13.00 Uhr
11. Sep. – 22. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Spanisch

Spanisch

Lernstufe A1.2

7145-52 Carola Del Rio de Friedrich
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr
18. Sep. – 29. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe A2.1

7145-53 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 14.15 – 15.45 Uhr
03. Sep. – 17. Dez., 14x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 135

Lernstufe A2.2

7145-54 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

7145-55 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr
14. Sep. – 25. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

7145-56 Carola Del Rio de Friedrich
Fr, 15.45 – 17.15 Uhr
18. Sep. – 29. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 144

Lernstufe B1.1

7145-57 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 16.00 – 17.30 Uhr
03. Sep. – 17. Dez., 14x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 135

Lernstufe B1.3

7145-59 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Lernstufe B2.2

7145-60 Gloria Notari Santos
Di, 14.00 – 15.30 Uhr
15. Sep. – 26. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

7145-62 Gloria Notari Santos
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr
16. Sep. – 27. Jan., 15x
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 144

Junge VHS

Englisch

Keep fit in English 5./6. Klasse

Ferienkurs

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

6741-51N Alka Popat
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr
12. Okt. – 16. Okt., 5x
Nordwestzentrum; € 125

Thai

Thai lesen und schreiben

für Kinder und Jugendliche
mit Vorkenntnissen, 9 – 15
Jahre

6747-51 Prassaneeya Wongtao
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr
05. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 235

Thai hören und sprechen

für Kinder von 6 – 9 Jahren

6747-53 Prassaneeya Wongtao
Sa, 12.30 – 14.30 Uhr
05. Sep. – 30. Jan., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 235





Beruf, Karriere, Computer, Internet

Erweitere deine beruflichen Handlungskompetenzen und stärke deine Kommunikationsfähigkeit. Werde zum Profi am PC – und auf Social Media.



vhs-frankfurt.de/BeruflicheBildung

Hessencampus – unsere Bildungsberatung

Die Beratung im HESSENCAMPUS ist kostenlos und vertraulich – vor Ort, online oder telefonisch.

- Informiere dich über Fort- und Weiterbildungsangebote oder wie du deinen Schulabschluss nachholen kannst.
- Wir beraten dich bei der beruflichen (Neu) Orientierung.
- Erfahre mehr über finanzielle Fördermöglichkeiten.

Schnell und unkompliziert – unsere offene Sprechstunde

- Mo, 13 – 15 Uhr im VHS-Zentrum Höchst
BiKuZ Höchst, Michael-Stumpf-Str. 2
- Mi, 10 – 12 Uhr im VHS-Zentrum Nord
Nordwestzentrum, Tituscorso 7
- Mi, 13 – 14 Uhr im Frankfurt Welcome & Information Center, Mainzer Landstr. 293

Kontakt

Monica Rella, Tel. 069 212-46703
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Mehr Infos und Terminvereinbarung unter
vhs-frankfurt.de/bildungsberatung



NEU Creative Copywriting mit KI

Sinnvollen Content mit Künstlicher Intelligenz erstellen

Guter Content informiert, inspiriert und hat eine Botschaft. In diesem Bildungsurlaub lernst du, KI einzusetzen, um sinnvolle Social-Media-Inhalte zu entwickeln, die sowohl deine Marke stärken als auch echten Mehrwert für deine Zielgruppe schaffen.

5432-20 Teilzeit-Bildungsurlaub Larissa Hellmund
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
Online; € 200

Sketchnotes im Beruf

Entfessele deine Visualisierungsskills. Lerne, wie du komplexe Ideen in einfache Symbole und Bilder umwandelst und die berufliche Kommunikation auf ein neues Level hebst.

Mit Sketchnotes kannst du Gedanken strukturieren, Informationen merkbar machen und deine Kreativität entfesseln. Bringe deine Botschaften klar und verständlich rüber.

5580-21 Bildungsurlaub Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
12. Okt. – 16. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 25

Spar-Tipp!

Software-Rabatt für VHS-Lerner:innen

Als VHS-Teilnehmer:in profitierst du doppelt: Wissen plus Software zu günstigen Preisen.

Nutze deine Teilnahmebescheinigung und erhalte auf cobra-shop.de Software wie Microsoft Office 365 oder Adobe Creative Cloud bis zu 86% günstiger im Vergleich zur UVP des Herstellers.

Android Smartphone: Häufige Probleme selbstständig meistern

Dein Smartphone macht, was es will – nur nicht das, was du willst? Keine Sorge! Hier lernst du in aller Ruhe dein Android-Handy besser kennen und häufige Probleme selbst zu beheben – ohne technisches Vorwissen.

5068-20 *Stefan Heinrich*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr

08. Dez., 1x
Online; € 37

NEU Online verkaufen

Vortrag: Ein strukturierter Einstieg für kleine Unternehmen

Wie bringe ich mein Geschäft sinnvoll ins Internet – ohne unnötigen Aufwand und Technikballast? Du erhältst eine Schritt-für-Schritt-Orientierung. Es wird erläutert, was notwendig ist, was optional bleibt und wovon man Abstand nehmen sollte.

5450-20 *Benjamin Weber*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

28. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 37

Creative AI

Intelligente Tools für Grafik und Design

Erhalte einen Einblick in den aktuellen Einsatz von KI in der Bildproduktion – von Bilderkennung und Prozessautomatisierung über Detailerweiterung und automatische Freistellung bis hin zu

Bildgenerierung und virtueller Fotografie.

5323-22 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
14. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 75

Excel 2024 I

Starte jetzt in Excel: Du lernst das Kalkulationsprogramm sicher und selbstständig zu nutzen und Tabellen ansprechend zu gestalten.

Inhalte: Tabellen/Mappen, Grundrechnen, Formatieren, Statistik-Basics, Datenreihen, u.v.m.

Voraussetzung: Windows-Grundlagen

5140-22 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
12. Sep. + 13. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 5

Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung

Lerne, wie das ermittelte Betriebsergebnis es erlaubt, Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, sowie die Produktivität einzelner Teilbereiche des Unternehmens zu treffen.

5746-21 *Rocco Zunic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
14. Sep. – 02. Nov., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 420, Mat. Kosten € 27

Du brauchst Beratung?

In unserem EDV-Kursprogramm ist für jede:n was dabei.

Du weißt nicht, welches Angebot das richtige für dich ist? Wir beraten dich kostenlos und unverbindlich, klären deine Wünsche und finden gemeinsam den Kurs, der perfekt zu dir passt.

Schreib uns an und vereinbare einen Termin.

E-Mail: beruf.digital.vhs@stadt-frankfurt.de



Zeig, was du kannst – mit anerkannten Zertifikaten!

Du willst deine Office Kenntnisse nachweisen? Mit den international anerkannten **MOS Zertifikaten** bist du auf der sicheren Seite!

Auf unserer Webseite haben wir alle Infos und Termine für dich zusammengestellt, inklusive eines umfangreichen FAQ: **vhs.frankfurt.de/mos**

Werde zum Xpert – mit unserem modular aufgebauten **Xpert Business Programm**, für kaufmännische Skills vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Erfahre, wie das bundesweite Kurs- und Zertifikatssystem dich weiterbringt. Unsere Xpert Business-Angebote für Herbst/Winter 2026/27 findest du ab Seite 150 oder online unter **vhs.frankfurt.de/xpert**



Microsoft
Office Specialist
Authorized Testing Center

Gewusst? An der VHS Frankfurt gibt es Angebote speziell für pädagogische Fachkräfte. Mehr Infos auf Seite 151.



Beruf, Karriere, Computer, Internet

- 130 Computer und Internet, KI
- 132 Smartphones und Tablets
- 133 Textverarbeitung
- 134 Tabellenkalkulation
- 135 Datenbanken
- 136 Präsentation
- 136 Bürokommunikation
- 137 Kombinationskurse – MS Office
- 138 Bild- und Fotobearbeitung
- 139 Design, Grafik, Layout
- 140 Audio, Video, Animation, 3D
- 141 Social Media Marketing
- 143 Online-Marketing, E-Commerce, Webdesign
- 144 Programmieren, Robotik, KI
- 145 Betriebssysteme, Netze
- 146 Rhetorik, Kommunikation
- 148 Management
- 148 Wirtschaft, Ratgeber
- 149 BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis
- 150 Xpert Business – Buchhaltung
- 151 Office-Training
- 151 Bewerbung, Berufsorientierung
- 151 Soziale und pädagogische Berufe
- 154 Aktiv im Alter
- 155 Junge VHS

Computer und Internet, KI

Windows 11 – Basics

Erste Schritte am Computer (intensiv)

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

5015-21 Bildungsurlaub
Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

5015-23N Bildungsurlaub
Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
11. Jan. – 15. Jan., 5x
Nordwestzentrum; € 310

Fit am PC: Digitale Basiskompetenz für Alltag und Beruf

Windows 11, Explorer,
Unterstützung durch KI

5016-21 Biljana Varzic
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr
05. Dez. + 12. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

Windows 11, MS-Office
2024, Internet, ChatGPT

5017-21N Bildungsurlaub
Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
23. Nov. – 27. Nov., 5x
Nordwestzentrum; € 310

5017-23 Bildungsurlaub
Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
18. Jan. – 22. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Windows 11 für Um- steiger:innen

5018-24 Udo Stolzenhain
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr
19. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und ein-
fach Daten verwalten mit
Windows Explorer

5019-21N Biljana Varzic
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr
19. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 35

5019-22 Biljana Varzic
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr
28. Dez., 1x
Online; € 35

Tipps für den Alltag

Schneller tippen am PC

Einführung in die 10-Fin-
ger-Schreibtechnik am
Computer

5020-21 Biljana Varzic
So, 18.00 – 21.15 Uhr
03. Jan. – 17. Jan., 3x
Online; € 78

IT-Sicherheit im Alltag

5030-22 Frank Thies
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr
04. Sep., 1x
Online; € 26

Vortrag: eBay und Kleinanzeigen

5033-22 Frank Thies
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr
16. Okt., 1x
Online; € 21

E-Mail Knigge

Tipps für den richtigen Ton

5035-21 Alexander Harth

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

11. Nov., 1x

Online; € 35

Datenverwaltung und -sicherung

zwischen verschiedenen Geräten

5036-22 Frank Thies

Fr, 18.00 – 20.30 Uhr

20. Nov., 1x

Online; € 26

Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

5037-22 Frank Thies

Di + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr

27. Nov. + 01. Dez., 2x

Online; € 65

Künstliche Intelligenz (KI)

NEU KI im Alltag: Dein smarter Helfer für Job & Freizeit

KI im Beruf und privat gezielt einsetzen

5040-22 Frank Thies

Di, 18.00 – 21.15 Uhr

13. Okt., 1x

Online; € 35

Praxisnaher Einstieg in KI-Tools

Künstliche Intelligenz erleben

5041-22 Benjamin Timmer

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

30. Jan., 1x

Online; € 70

NEU KI im eigenen Arbeitsalltag praxisnah und sinnvoll nutzen

Eigene Aufgaben strukturieren, KI gezielt einsetzen und erste Helfer entwickeln

5042-22 Andrea Schickling

Di, 09.00 – 16.00 Uhr

03. Nov., 1x

Online; € 70

Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools in Alltag und Beruf

5043-22 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

21. Sep., 1x

Online; € 30

Erfolgreich Prompten mit KI-Tools

Tipps & Tricks

5043-24 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

05. Okt., 1x

Online; € 30

Effiziente Textgestaltung mit KI

E-Mails, Berichte und Protokolle optimieren

5043-26 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

26. Okt., 1x

Online; € 30

KI-gestützte Recherche & Wissensarbeit

mit DeepResearch, NotebookLM & Co.

5043-28 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

16. Nov., 1x

Online; € 30

Präsentationen auf Knopfdruck

Professionelle Folien mit Gamma.app erstellen

5043-30 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

14. Dez., 1x

Online; € 30

Datenanalyse leicht gemacht

Mit ChatGPT Muster erkennen und Erkenntnisse gewinnen

5043-32 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

21. Dez., 1x

Online; € 30

Vortrag: Was Sie über ChatGPT wissen sollten

5044-22 Walter R. Kaiser

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr

11. Nov., 1x

Online; € 18

Vortrag: ChatGPT beruflich und privat anwenden

Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen

5045-22 Walter R. Kaiser

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr

09. Dez., 1x

Online; € 18

ChatGPT im Beruf und Alltag – Einstieg

5046-22 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

28. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

ChatGPT im Beruf und Alltag – Aufbau

5047-22 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

09. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

ChatGPT erfolgreich nutzen

Besser prompten, bessere Ergebnisse erzielen

5049-22 Biljana Varzic

Sa, 12.15 – 17.30 Uhr

19. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 55

5049-24N Biljana Varzic

Sa, 12.15 – 17.30 Uhr

07. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 55

Le Chat von Mistral

Europäische KI einfach und sicher nutzen

5050-22 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

12. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

NEU Notebook LM

KI-gestütztes Wissensmanagement

5052-22 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

12. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen

KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen

5055-22 Bildungsurlaub

Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

28. Sep. – 02. Okt., 5x

Online; € 310

5055-24 Bildungsurlaub

Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

16. Nov. – 20. Nov., 5x

Online; € 310

5055-26 Bildungsurlaub

Benjamin Timmer

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

Online; € 310

5055-28 Bildungsurlaub
Biljana Varzic
 Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
25. Jan. – 29. Jan., 5x
 Online; € 310

NEU KI-Toolbox für Berufstätige

KI verstehen und praktisch anwenden

5058-22 Bildungsurlaub
Armin Gemmer
 Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
18. Jan. – 22. Jan., 5x
 VHS Sonnemannstraße; € 310

NEU Mit KI professioneller arbeiten: Ihr Update für den Beruf

Recherche, Wissensmanagement, Datenanalyse und kreative Inhalte mit KI

5059-22 Bildungsurlaub
Biljana Varzic
 Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
19. Okt. – 23. Okt., 5x
 Online; € 310

5059-24 Bildungsurlaub
Biljana Varzic
 Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr
07. Dez. – 11. Dez., 5x
 Online; € 310

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

Eine systematische Einführung

5060-24 Bildungsurlaub
Roland Michelmann
 Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Smartphones und Tablets

Android

Ihr Android Smartphone leicht gemacht

Startbildschirm, Symbole, Einstellungen & mehr einfach erklärt!

5065-20 Stefan Heinrich
 Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
27. Okt. + 29. Okt., 2x
 VHS Sonnemannstraße; € 72

5065-22N Stefan Heinrich
 Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
12. Jan. + 14. Jan., 2x
 Nordwestzentrum; € 72

Apps auf dem Android Smartphone installieren & sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

5066-20 Stefan Heinrich
 Di, 18.00 – 21.15 Uhr
10. Nov., 1x
 VHS Sonnemannstraße; € 37

5066-22N Stefan Heinrich
 Do, 18.00 – 21.15 Uhr
21. Jan., 1x
 Nordwestzentrum; € 37

Sprechstunde: Mein Android Smartphone

Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

5067-20 Stefan Heinrich
 Do, 18.00 – 21.15 Uhr
24. Sep., 1x
 VHS Sonnemannstraße; € 37

Android Smartphone: Häufige Probleme selbstständig meistern

5068-20 Stefan Heinrich
 Di, 18.00 – 21.15 Uhr
08. Dez., 1x
 Online; € 37

Android Smartphone: Ihr kompakter Urlaubsbegleiter

Einstellungen und Apps für den Urlaub

5069-20 Stefan Heinrich
 Di, 18.00 – 21.15 Uhr
15. Sep., 1x
 VHS Sonnemannstraße; € 37

Android Smartphone und Tablet: Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

5070-20 Stefan Heinrich
 Do, 18.00 – 21.15 Uhr
26. Nov., 1x
 VHS Sonnemannstraße; € 37

Android und iPhone/iPad

Digital dabei sein

Mit dem Smartphone & Tablet selbstbestimmt im Netz

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

5082-20 Helmut Hahn
 Sa, 09.30 – 12.45 Uhr
21. Nov. + 28. Nov., 2x
 VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Digital verbunden – Apps, die das Leben leichter machen

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

5083-20 Helmut Hahn
 Sa, 09.30 – 12.45 Uhr
05. Dez., 1x
 VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Smartphone und Apps als smarte Alltagshelfer

Praktische Funktionen entdecken

5085-20 Biljana Varzic
 Di, 18.00 – 20.30 Uhr
13. Okt., 1x
 VHS Sonnemannstraße; € 29

Smart und sicher mit dem Smartphone

Surfen, Datenmanagement und Clouddienste

5086-20 Biljana Varzic
 Do, 18.00 – 20.30 Uhr
15. Okt., 1x
 VHS Sonnemannstraße; € 29

KI-Apps clever einsetzen

Textarbeit, Recherche und mehr Produktivität im Alltag

5087-20N Biljana Varzic

Di, 18.00 – 20.30 Uhr

10. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 29

KI-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM

Google-Innovationen für Produktivität und kreative Arbeitsprozesse

5088-20N Biljana Varzic

Do, 18.00 – 20.30 Uhr

12. Nov., 1x

Nordwestzentrum; € 29

NEU Effizienter am Smartphone arbeiten mit generativer KI

Neue Apps, Tipps und Tricks

5089-20 Biljana Varzic

Mi, 18.00 – 20.30 Uhr

16. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 29

Textverarbeitung

Word 2024

Word 2024 I – Basiswissen aufbauen

Mit KI Rechtschreibung, Grammatik und Stil optimieren

5100-22N Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr,

Do, 18.00 – 21.15 Uhr

27. Sep. + 01. Okt., 2x

Nordwestzentrum; € 105,

Mat. Kosten € 5

5100-24 Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr,

Do, 18.00 – 21.15 Uhr

13. Dez. + 17. Dez., 2x

VHS Sonnemannstraße +

Online; € 105, Mat. Kosten € 5

WORD 2024 II – PROFESSIONELLE TEXTGESTALTUNG

KI-Tools zur Unterstützung bei Ideenfindung, Struktur und Übersetzung

5103-22N Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr,

Do, 18.00 – 21.15 Uhr

18. Okt. + 22. Okt., 2x

Nordwestzentrum; € 105,

Mat. Kosten € 5

5103-24 Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr,

Do, 18.00 – 21.15 Uhr

24. Jan. + 28. Jan., 2x

VHS Sonnemannstraße +

Online; € 105, Mat. Kosten € 5

Word 2024 III

Vorlagen und Automatisierung für effiziente Textverarbeitung

5104-22 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr

31. Jan., 1x

Online; € 53

Barrierefreie Dokumente effizient gestalten mit Word und KI

5106-22 Bettina Breton

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

26. Okt., 1x

Online; € 37

ChatGPT als Schreibassistentz nutzen

Für Alltag und Beruf

5109-22 Biljana Varzic

Do, 18.00 – 21.15 Uhr

08. Okt., 1x

Online; € 37

5109-24 Biljana Varzic

Do, 18.00 – 21.15 Uhr

07. Jan., 1x

Online; € 37

UNSERE KURSE STEHEN ALLEN MENSCHEN OFFEN!

Du möchtest dich wegen einer Einschränkung vor der Anmeldung mit uns besprechen?

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



Tabellenkalkulation

Excel 2024

Excel 2024 I

5140-22 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

12. Sep. + 13. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

5140-24 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

21. Sep. – 30. Sep., 4x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

5140-26 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

17. Okt. + 18. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

5140-28W Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

07. Nov. + 08. Nov., 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kultur-

zentrum; € 135, Mat. Kosten

€ 5

5140-30N Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

28. Nov. + 29. Nov., 2x

Nordwestzentrum; € 135,

Mat. Kosten € 5

5140-34 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

09. Jan. + 10. Jan., 2x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

Excel 2024 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

5141-22 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep. – 02. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße;

€ 310, Mat. Kosten € 10

5141-24N Bildungsurlaub

Fahrudin Miljkovic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

26. Okt. – 30. Okt., 5x

Nordwestzentrum; € 310,

Mat. Kosten € 10

5141-26 Bildungsurlaub

Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

23. Nov. – 27. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße;

€ 310, Mat. Kosten € 10

5141-28W Bildungsurlaub

Fahrudin Miljkovic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

BIKUZ – Bildungs- und Kultur-

zentrum; € 310, Mat. Kosten

€ 10

5141-30 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

18. Jan. – 22. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße;

€ 310, Mat. Kosten € 10

Excel 2024 II

5142-22 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

26. Sep. + 27. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

5142-26 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

19. Okt. – 28. Okt., 4x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

5142-28 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

31. Okt. + 01. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

5142-30N Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

12. Dez. + 13. Dez., 2x

Nordwestzentrum; € 135,

Mat. Kosten € 5

5142-32 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

23. Jan. + 24. Jan., 2x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

Excel 2024 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

5143-22 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße;

€ 310, Mat. Kosten € 10

5143-24N Bildungsurlaub

Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

16. Nov. – 20. Nov., 5x

Nordwestzentrum; € 310,

Mat. Kosten € 10

5143-26 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße;

€ 310, Mat. Kosten € 10

Excel 2024 III

5144-22 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

10. Okt. + 11. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

5144-24 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

21. Nov. + 22. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße;

€ 135, Mat. Kosten € 5

Excel spezial

Excel 2024 III und Pivot

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

5145-22 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

16. Nov. – 20. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße;

€ 310, Mat. Kosten € 5

Pivot Tabellen in Excel 2024

5146-22 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

26. Sep. + 27. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

5146-24 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

28. Nov. + 29. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

5146-26 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

30. Jan. + 31. Jan., 2x

Online; € 145

PowerPivot und Datenbanken in Excel

5147-22 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

12. Dez. + 13. Dez., 2x

Online; € 145

Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI

PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen

5148-22 Bildungsurlaub

Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

25. Jan. – 29. Jan., 5x

Online; € 310

Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

5149-22 Michael Uhlein

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

21. Nov. + 22. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

5149-24 Michael Uhlein

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

16. Jan. + 17. Jan., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

NEU Datenmodellierung und Reporting mit Power BI Desktop

Aufbau

5150-22 Michael Uhlein
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
05. Dez. + 06. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 145

Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access

5155-22 Bildungsurlaub
Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
09. Nov. – 13. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

VBA-Programmierung in Excel

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I

Effiziente Datenverarbeitung und Automatisierung

5160-22 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
21. Nov. + 22. Nov., 2x
Online; € 145

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

5162-22 Bildungsurlaub
Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
12. Okt. – 16. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

5162-24 Bildungsurlaub
Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
30. Nov. – 04. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

5162-26 Bildungsurlaub
Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
11. Jan. – 15. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools II

5164-22 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
05. Dez. + 06. Dez., 2x
Online; € 145

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

5170-22 Bildungsurlaub
Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
07. Dez. – 11. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Datenbanken

Access 2024

Access 2024 I

Intensivkurs Datenbank – Einstieg

5180-22 Bildungsurlaub
Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
21. Sep. – 25. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Access 2024 II

Intensivkurs Datenbank – Aufbau

5182-22 Bildungsurlaub
Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
25. Jan. – 29. Jan., 5x
Online; € 310

Tipp!

INFOVERANSTALTUNG MICROSOFT OFFICE ZERTIFIKATE

**Save the date: Mi, 21. Oktober,
16.30 – 17.30 Uhr (online)**

**Anmeldung unter der
Kursnummer 5290-22.**

Entgeltfrei!



Präsentation

PowerPoint 2024

PowerPoint 2024 I – Basics für ansprechende Präsentationen

Mit KI als unterstützendes Hilfsmittel für Ideen, Struktur und Anleitung

5230-22 *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr

17. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75,
Mat. Kosten € 5

5230-24N *Biljana Varzic*

So, 10.30 – 17.30 Uhr

17. Jan., 1x

Nordwestzentrum; € 75,
Mat. Kosten € 5

Präsentationen mit PowerPoint und KI gestalten

PowerPoint und KI-Tools kreativ einsetzen

5231-22 *Bildungsurlaub*

Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr

09. Nov. – 13. Nov., 5x

Online; € 310

PowerPoint 2024 II – Professionell visualisieren

KI als Unterstützung für Designideen

5232-22 *Biljana Varzic*

So, 10.30 – 17.30 Uhr,

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr

08. Nov. + 14. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße +

Online; € 105, Mat. Kosten € 5

5232-24 *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr,

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr

30. Jan. + 06. Feb., 2x

Online; € 105, Mat. Kosten € 5

In Rekordzeit zur fertigen Präsentation mit ChatGPT

ChatGPT und PowerPoint-Vorlagen für Präsentationen nutzen

5233-22 *Biljana Varzic*

So, 10.00 – 13.15 Uhr

20. Sep., 1x

Online; € 55

Folienmaster und Tipps für ansprechende Präsentationen

Mit PowerPoint

5234-22 *Biljana Varzic*

So, 11.00 – 13.30 Uhr

06. Dez., 1x

Online; € 37

Teamwork mit KI für kreative & barrierefreie Präsentationen

Mit PowerPoint

5239-22 *Bettina Breton*

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

14. Dez., 1x

Online; € 37

Outlook 2021

Outlook 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

5250-22 *Dr. Jürgen Riehl*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

24. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

5250-24 *Lutz Kotthoff*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

30. Nov. + 02. Dez., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 75

5250-26 *Dr. Jürgen Riehl*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

23. Jan., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

Outlook 2021 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

5252-22 *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

07. Nov. + 08. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 135

5252-24 *Lutz Kotthoff*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

07. Dez. – 16. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 135

OneNote

OneNote

Notizbuchverwaltung

5255-22 *Lutz Kotthoff*

So, 10.00 – 17.00 Uhr

15. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

Kombinationskurse – MS Office

Office 2024

Word, Excel und PowerPoint 2024 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

5272-22 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Sep. – 18. Sep., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-24W Bildungsurlaub

Fahrudin Miljkovic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-26 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

09. Nov. – 13. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-28N Bildungsurlaub

Fahrudin Miljkovic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Dez. – 11. Dez., 5x

Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-30 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

11. Jan. – 15. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

Word, Excel und PowerPoint 2024 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

5274-22 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5274-24 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

30. Nov. – 04. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

Word und Excel 2024

Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg)

5280-22 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr

02. Nov. – 05. Nov., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 10

Word und Excel 2024 für Fortgeschrittene

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation (Aufbau)

5281-22 Bildungsurlaub

Anja Geiling

Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Dez. – 10. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 10

Word, Excel und Outlook

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg)

5282-22 Bildungsurlaub

Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Automatisierung von Routinearbeiten

5283-22 Bildungsurlaub

Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310



Microsoft 365 als Vorteilsangebot für KursteilnehmerInnen:



Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Weitere Informationen:



www.cobra-shop.de/office-bildung

Stand Juni 2026

Bild- und Fotobearbeitung

Digitales Zeichnen am iPad mit Procreate Einstieg

5300-22 *Nicole Lücking*
So, 10.00 – 17.00 Uhr
15. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

GIMP (Open Source) Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

5303-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
10. Okt. + 11. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 145

Affinity Photo

Affinity von Canva: Pixel-Studio I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

5305-22 *Bildungsurlaub*
Helge Neubauer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Adobe Photoshop

Photoshop Elements Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

5306-22 *Anja Peschke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 145

Photoshop I Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

5309-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
24. Okt. + 25. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 145

Photoshop I + II Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

5310-22 *Bildungsurlaub*
Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
28. Sep. – 02. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 310

5310-24 *Bildungsurlaub*
Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
14. Dez. – 18. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 310

Adobe Lightroom

Lightroom Classic kompakt

Fotos verwalten und bearbeiten

5315-22 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
28. Nov. + 29. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 145

Lightroom Classic Intensivkurs zur Fotobearbeitung und -verwaltung

5316-22 *Bildungsurlaub*
Stefan Seibert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
09. Nov. – 13. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Fotografie & Bildbearbeitung

Shoot & Edit: Grundlagen von Fotografie & Bildbearbeitung

Intensivkurs Fotobearbeitung und -verwaltung

5317-22 *Bildungsurlaub*
Martin Schmidt; Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
07. Sep. – 11. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Fotobücher erstellen mit CEWE

Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

5318-22 *Anja Peschke*
So, 10.00 – 17.00 Uhr
22. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Design, Grafik, Layout

NEU Design verstehen & sicher anwenden – für Nichtgrafiker:innen

Flyer, Print & Social Media im Arbeitsalltag strukturiert umsetzen

5320-21 Bildungsurlaub

Andrea Schickling

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr

16. Nov. – 20. Nov., 5x

Online; € 310

Creative AI: Intelligente Tools für Grafik und Design

Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

5323-22 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

14. Nov., 1x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 75

Adobe Fresco: Erklär-Illustrationen erstellen

5324-22 Nicole Lücking

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

12. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

Adobe InDesign

InDesign I

Einstieg in Layout und Design

5333-22 Helge Neubauer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

07. Nov. + 08. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

5334-22 Bildungsurlaub

Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 310

5334-24 Bildungsurlaub

Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

11. Jan. – 15. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 310

InDesign II

Sicher mit InDesign arbeiten und gestalten (Aufbau)

5335-22 Helge Neubauer

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr

30. Nov. – 02. Dez., 3x

Online; € 195

Canva

Eigene Designs mit Canva erstellen

Grafiken, Einladungen, Präsentationen, Logos und mehr

5337-22 Nicole Lücking

So, 10.00 – 17.00 Uhr

04. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

Affinity Designer

Affinity von Canva: Vektor-Studio I + II

Intensivkurs Layout und Design

5341-22 Bildungsurlaub

Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Dez. – 11. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 310

Adobe Illustrator

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

5345-22 Bildungsurlaub

Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

02. Nov. – 06. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 310

Infografiken erstellen mit Adobe Illustrator

From Data to Story – klar gestalten, smart erklären

5348-22 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr

07. Dez. + 09. Dez., 2x

Online; € 55

Open Source

Font Lab: Eigene Zeichensätze gestalten mit Open-Source-Tools

5350-22 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr

16. Nov. + 18. Nov., 2x

Online; € 55

Adobe Creative Cloud



Bis zu 86 %
Rabatt auf
Creative
Cloud Pro für
vhs-KursteilnehmerInnen



www.cobra-shop.de
Stand Juni 2026

Kombinationskurse – Grafikdesign

Grafisches Gestalten mit kostenloser Open Source Software

**Intensivkurs Gimp, Scribus
und Inkscape**

5351-22 Bildungsurlaub

Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 310

Kombinationskurse – Grafikdesign

Grafisches Gestalten mit Adobe I

**Intensivkurs Photoshop,
InDesign und Illustrator
(Einstieg)**

5352-22 Bildungsurlaub

Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

23. Nov. – 27. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 310

Grafisches Gestalten mit Affinity von Canva I

**Intensivkurs Vektor-, Pixel-
und Layout-Studios**

5358-22 Bildungsurlaub

Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

18. Jan. – 22. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 310

PDF

PDF-Dateien barriere- frei erstellen

**Mit Acrobat, InDesign und
Word**

5363-22 Tillman Suhr

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

04. Dez., 1x

Online; € 75

Audio, Video, Animation, 3D

Audio

Sounddesign mit Audacity

**Einstieg in die Audio-
bearbeitung**

5365-22 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

31. Okt. + 01. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

Video und Film

Premiere Pro und After Effects

**Intensivkurs zur professio-
nellen Filmproduktion**

5369-22 Bildungsurlaub

Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

25. Jan. – 29. Jan., 5x

Online; € 310

Animation, 3D-Druck und -Design

NEU Augmented Reality Lab

**Erweiterung der Realität
um digitale Objekte**

5370-22 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

19. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

Erste Schritte im 3D-Druck

**Von der Idee zum Objekt –
mit Fusion 360**

5376-22 Lucas Damrau

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

17. Okt. + 18. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

5376-24 Lucas Damrau

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

05. Dez. + 06. Dez., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

3D-Druck und 3D-Design intensiv

**Konturieren und Erzeugen
von dreidimensionalen
Objekten**

5378-22 Bildungsurlaub

Lucas Damrau

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

5378-24 Bildungsurlaub

Lucas Damrau

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

30. Nov. – 04. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Motion Graphics – Pixel- und Vektoranimation

**Erklärvideos für Web und
Social Media**

5380-22 Bildungsurlaub

Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

16. Nov. – 20. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 310

Animation, 3D-Druck und -Design

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

5387-22 Artur Kazun
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
21. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Animation mit Blender (Open Source)

Einstieg in die 3D-Grafik-suite

5393-33 Artur Kazun
So, 10.00 – 17.00 Uhr
13. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Social Media Marketing

Social Media Plattformen

Instagram für Beginner

Für alle, die Instagram verstehen und gezielt nutzen möchten – privat oder beruflich

5405-20 Niklas Bleck
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr
07. Sep. + 14. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 75

5405-22 Tatiana Heinbuch
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
21. Okt. + 28. Okt., 2x
Online; € 75

Reels – Kurzvideos auf Instagram erstellen

5406-20 Tatiana Heinbuch
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Instagram fürs Business

Strategie und Content-Produktion

5410-20 Bildungsurlaub
Thomas Niederhaus
Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
23. Sep. – 25. Sep., 3x
Online; € 190

5410-22 Bildungsurlaub
Thomas Niederhaus
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr
18. Jan. – 20. Jan., 3x
Online; € 190

YouTube – Von der Idee zum Kanal

5411-20 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
29. Sep. + 30. Sep., 2x
Online; € 75

TikTok Marketing

Einführung und erste Schritte

5412-20 Niklas Bleck
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
21. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 37

Netzwerken

LinkedIn: Vom unsichtbaren Profil zur Personal Brand

Für alle, die ihre berufliche Präsenz systematisch aufbauen möchten

5414-20 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
05. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

5414-22 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
05. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

NEU LinkedIn für Fortgeschrittene

Erfolgreiche Beiträge erstellen und Reichweite aufbauen

5415-20 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
16. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

NEU LinkedIn strategisch nutzen für Unternehmen & Selbstständige

Positionierung, Content und Kundengewinnung

5416-20 André Ariano
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
04. Nov. + 11. Nov., 2x
Online; € 75

NEU Corporate Influencing

Arbeitgebermarke stärken & Recruiting optimieren

5417-20 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
24. Nov. + 25. Nov., 2x
Online; € 75

Strategie und Management

Social Media Marketing

Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI)

5420-20 Bildungsurlaub
Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
02. Nov. – 06. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Social Media Management mit KI-Tools

5421-20 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
26. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Finde deine Social Media Zielgruppe mithilfe von KI

5422-20 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Content-Planung für Social Media

5423-20 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
14. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Recht

Künstliche Intelligenz und Recht

Vortrag: KI zwischen Kreativität, Recht und Verantwortung

5425-20 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Di, 10.00 – 13.30 Uhr
17. Nov., 1x
Online; € 37

Rechtliche Grundlagen für Social Media

5426-20 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
So, 10.00 – 17.00 Uhr
22. Nov., 1x
Online; € 75

KI-generierte Inhalte und deren Nutzung in Medien

Vortrag: Rechtliche Grauzone für Kreative & Kommunikationsverantwortliche

5428-20 Sabine Pallaske
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr
19. Okt., 1x
Online; € 29

Bildrechte im Internet

Vortrag: Worauf muss ich achten?

5429-20 Sabine Pallaske
Do, 18.00 – 20.30 Uhr
21. Jan., 1x
Online; € 29

Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

Social Media Content mit KI-Tools

Vortrag: Überblick im KI-Dschungel

5430-20 Maurice Jelinski
Di, 18.00 – 19.30 Uhr
15. Sep., 1x
Online; € 18

Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling

Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co.

5431-20 Bildungsurlaub Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
30. Nov. – 04. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Creative Copywriting mit KI

Sinnvollen Content mit Künstlicher Intelligenz erstellen

5432-20 Bildungsurlaub Larissa Hellmund
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
Online; € 200

Professionell texten mit ChatGPT & Co.

Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

5433-20 Bildungsurlaub Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
21. Sep. – 25. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

5433-22W Bildungsurlaub Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
09. Nov. – 13. Nov., 5x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

5433-24 Bildungsurlaub Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
25. Jan. – 29. Jan., 5x
Online; € 310

Content-Produktion für Social Media

Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone

5435-20 Bildungsurlaub Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
07. Dez. – 11. Dez., 5x
Online; € 310

Social Media Content automatisiert mit KI-Tools erstellen

Effiziente Content-Produktion für Marketing und Kommunikation

5436-20 Thomas Niederhaus
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
17. Okt. + 18. Okt., 2x
Online; € 145

Design mit Canva

Einfach Social Media Posts erstellen

5437-20 Maurice Jelinski
Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
18. Nov. + 19. Nov., 2x
Online; € 75

5437-22 Nicole Lücking
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
23. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Adobe Express – Schnell & einfach Social Media Posts

5438-20 Maurice Jelinski
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr
26. Jan. + 28. Jan., 2x
Online; € 75

Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung, erste Schritte, KI-Tools

5439-20 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
20. Okt. + 21. Okt., 2x
Online; € 75



**AB SOFORT FINDEST
DU DIE VHS AUCH AUF
LINKEDIN!**

**Folge unserer Seite und verpasse
keine Highlights!**

**linkedin.com/company/
vhsfrankfurt**



Online-Marketing, E-Commerce, Webdesign

Online-Marketing und E-Commerce

NEU Online verkaufen

Vortrag: Ein strukturierter Einstieg für kleine Unternehmen

5450-20 Benjamin Weber

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr

28. Sep., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 37

NEU Online-Marketing

Sichtbar werden. Vertrauen aufbauen. Online verkaufen.

5451-20 Tina Kirner

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr

19. Okt. + 26. Okt., 2x

Online; € 37

NEU Dein eigener Webshop mit Shopify

5452-20 Benjamin Weber

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

24. Okt., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

NEU Online sichtbar werden

Marketing-Grundlagen für Selbständige und Einsteiger:innen

5453-20 Benjamin Weber

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

12. Dez., 1x

VHS Sonnemannstraße; € 75

Suchmaschinen- optimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

5456-20 Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

18. Jan. + 20. Jan., 2x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 75

Webdesign

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker:innen

Mit Layout, Design und Barrierefreiheit online überzeugen

5458-20 Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr

14. Dez. + 15. Dez., 2x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 75

WordPress

Blogs und Websites mit WordPress

Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

5460-20 Carolyn Krüger

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr

14. Sep., 1x

Online; € 18

Erste Webseiten mit WordPress

Step by Step ins Web

5461-20 Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

26. Okt. – 11. Nov., 6x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 195

WordPress I

Grundlagen der Website-erstellung

5462-20 Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

28. Nov. + 29. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

5462-22N Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

23. Jan. + 24. Jan., 2x

Nordwestzentrum; € 145

WordPress I – Grundlagen der Website-erstellung

Online- und Suchmaschinen-Marketing, praktische Übungen

5462-24 Bildungsurlaub

Barbara Funke

Mo – Fr, 08.30 – 13.00 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 200

Webseiten mit WordPress erstellen

5463-20 Bildungsurlaub

Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep. – 02. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 310

5463-22 Bildungsurlaub

Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Dez. – 11. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 310

WordPress II – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Neu in WordPress: Design- und KI-Tools

5464-20 Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

23. Nov. – 02. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 145

WordPress: Websites erstellen und KI nutzen

Von der Idee zur Website – kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT

5469-20 Bildungsurlaub

Uwe Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

25. Jan. – 29. Jan., 5x

Online; € 310

HTML, CSS und WordPress

Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)

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

5470-20N Bildungsurlaub

Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

09. Nov. – 13. Nov., 5x

Nordwestzentrum; € 310

Contao

Schritt für Schritt zu Deiner eigenen Website

Grundlagenkurs für Einsteiger:innen ins CMS Contao

5480-20 Tina Kirner

Mo + Mi, 18.30 – 21.00 Uhr

16. Nov. – 25. Nov., 4x

Online; € 110

Drupal

NEU Drupal – Open-Source Content-Management-System

Mehrsprachig, mit öffentlichen und privaten Webseitenbereichen und Kommentarfunktion

5485-20 Bildungsurlaub

Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

18. Jan. – 22. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Typo3

Typo3

Eine Einführung für Redakteur:innen

5490-20 Joachim Seiter

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr

02. Nov., 1x

Online; € 75

JavaScript

JavaScript

Einführung in die dynamische Webprogrammierung

5493-20 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr

24. Okt. + 25. Okt., 2x

Online; € 145

Programmieren, Robotik, KI

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

5501-22 Bildungsurlaub

Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Visual C#.net

Einführung

5504-22 Bildungsurlaub

Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

16. Nov. – 20. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Programmieren mit C

Einführung

5504-24 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Nov. + 29. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

Programmieren in Java

Einführung

5506-22 Bildungsurlaub

Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Dez. – 11. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

5506-24 Alexander Harth

Di, 18.00 – 21.15 Uhr

19. Jan. – 09. März, 8x

Online; € 260

Windows PowerShell

Einführung

5509-22 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr

17. Okt. + 18. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

Internetprogrammierung mit PHP

Einführung

5510-22 Bildungsurlaub

Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep. – 02. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python-Programmierung

Einführung

5512-42 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr

10. Okt. + 11. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

5512-44 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr

12. Dez. + 13. Dez., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 145

5512-46 Alexander Harth

Di, 18.00 – 21.15 Uhr

20. Okt. – 08. Dez., 8x

VHS Sonnemannstraße /

parallel Online; € 260

5512-52 Bildungsurlaub

Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Sep. – 18. Sep., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

5512-54 Bildungsurlaub

Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

23. Nov. – 27. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

5512-56 Bildungsurlaub

Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

18. Jan. – 22. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python intensiv

5513-22 Bildungsurlaub

Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

21. Sep. – 25. Sep., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

NEU Rust – Die sichere Programmiersprache

5514-22 Bildungsurlaub

Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python mal anders – Roboterprogrammierung

Hauchen wir dem Roboter 'Leben' ein

5515-22 Bildungsurlaub

Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

30. Nov. – 04. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I

Vom Perceptron zum CNN

5519-22 Bildungsurlaub

Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

07. Sep. – 11. Sep., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

5519-24 Bildungsurlaub

Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

09. Nov. – 13. Nov., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II

Modelle verstehen und verwenden

5520-22 Bildungsurlaub

Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 310

Structured Query Language (SQL)

SQL kompakt

Daten abfragen, verstehen, gestalten

5531-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr
21. Nov. + 22. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 145

5531-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr
16. Jan. + 17. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 145

Betriebssysteme, Netze

Windows 11

Administration Windows 11

5532-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
26. Sep. + 27. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 145

Microsoft 365

Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

5533-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 145

Microsoft 365

5533-24 Bildungsurlaub
Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
02. Nov. – 06. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Windows Server

Windows Server 2025

5535-22 Bildungsurlaub
Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
11. Jan. – 15. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Linux

Linux Ubuntu I

5545-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
05. Dez. + 06. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 145

Betriebssystem Linux Ubuntu

5547-22 Bildungsurlaub
Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
12. Okt. – 16. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310



**DIE GANZE
VHS AUF
EINEN KLIK?**

vhs.frankfurt.de



Rhetorik, Kommunikation

Rhetorik

Rhetorik und Gesprächsführung I

Für Einsteiger:innen

Zusatzkosten: € 2,50 für
Kopien (im Kurs zu zahlen)

5553-21 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr,
So, 09.30 – 15.15 Uhr
21. Nov. + 22. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 110

Rhetorik und Gesprächsführung II

Für Fortgeschrittene

Zusatzkosten: € 2,50 für
Kopien (im Kurs zu zahlen)

5553-23 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr,
So, 09.30 – 15.15 Uhr
05. Sep. + 06. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 110

Argumentieren und Überzeugen mit Sicher- heit

Zusatzkosten: € 2,50 für
Kopien (im Kurs zu zahlen)

5554-21 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr,
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr
18. Sep. + 19. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 110

Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

**Stärken Sie Ihre kommuni-
kative Souveränität**

5555-21 *Edgar Achenbach*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr
10. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 65

5555-23 *Edgar Achenbach*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr
23. Jan., 1x
Online; € 65

Praxiskurs erfolgreiche Kommunikation

**Tools, Tipps und Tricks
zum Überzeugen u. Präsen-
tieren**

5555-25 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
24. Okt. + 25. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Kommunikations- training für Frauen

Big Talk statt Small Talk

5561-21 *Frauenkurs*
Regina Siepelmeier
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
28. Nov. + 29. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

**nach Dr. Marshall Rosen-
berg**

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

5563-25 *Bildungsurlaub*
Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
16. Nov. – 20. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

5563-27 *Bildungsurlaub*
Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
11. Jan. – 15. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

5563-29 *Bildungsurlaub*
Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
25. Jan. – 29. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Erfolgreich und gelas- sen in Beruf und Alltag

**Bildungsurlaub zu Kom-
munikation, Stressbewäl-
tigung und emotionaler
Balance**

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

5564-21 *Bildungsurlaub*
Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
14. Dez. – 18. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Debattieren

**Positionen vertreten und
andere überzeugen**

5564-23 *Dirk Engel*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
16. Jan. + 17. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Coaching

Coaching für Einsteiger

5565-21 *Bildungsurlaub*
Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr
04. Jan. – 08. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Coaching erlernen und anwenden

Zusatzkosten: ca. € 5 für
Kopien (im Kurs zu zahlen)

5565-23 *Jörg Schuler*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
12. Sep. + 13. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Sich dem Wandel öffnen

**Persönlichkeitsentwick-
lung in Veränderungs-
prozessen**

5566-20 *Bildungsurlaub*
Burkhard de Cruppe;
Florian Leiß
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr
26. Okt. – 30. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Serious Games & Grup- pendynamik anwenden – spielerisch lernen

**Serious Games & Grup-
pendynamik anwenden –
spielerisch lernen**

5566-25 *Florian Leiß*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr
So, 10.00 – 13.00 Uhr
26. Sep. + 27. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 95

NEU Selbstbewusst ohne Frust!

Zusatzkosten: € 4 für Kopien
(im Kurs zu zahlen)

5567-21 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
19. Sep. + 20. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

NEU Erfolgsfaktor Empathie im Beruf

Zusatzkosten: € 4 für Kopien
(im Kurs zu zahlen)

5567-23 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
30. Jan. + 31. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

NEU Mut zur Klarheit

5568-21 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

5569-04 Bildungsurlaub

Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

14. Sep. – 18. Sep., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290,
Mat. Kosten € 15

Digitale Resilienz

Stark bleiben in einer vernetzten Welt

5569-23 Bildungsurlaub

Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

18. Jan. – 22. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

5569-25 Alexandra Dornhof

Mo + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr

26. Okt. + 28. Okt., 2x

Online; € 112

Intensivkurs

5569-27 Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr

09. Jan. + 10. Jan., 2x

Online; € 112

Energiehaushalt bewusst gestalten

Nachhaltige Selbststeuerung

5570-21 Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr

17. Okt. + 18. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 112

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5571-21 Michael Gottaut

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr

12. Sep. + 13. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 112

Mediation

Basiskurs Mediation

Zusatzkosten: € 5,00 (im Kurs zu zahlen)

5574-21 Bildungsurlaub

Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep. – 02. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

5574-23 Bildungsurlaub

N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

14. Dez. – 18. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

Präsentieren

Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

5577-21 Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr,

So, 11.00 – 16.00 Uhr

26. Sep. + 27. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 90

Moderation

Teamsitzungen und Besprechungen professionell moderieren

5579-21 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr,

Sa, 09.00 – 17.30 Uhr

27. Nov. + 28. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 110

Visualisierung

Sketchnotes im Beruf

Visualisierung als Future Skill

5580-21 Bildungsurlaub

Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

12. Okt. – 16. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290,
Mat. Kosten € 25

5580-23 Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr

14. Nov. + 15. Nov., 2x

Online; € 112

Visualisierung und Methoden für (online) Meetings

Visualisierung und Methoden für (online) Meetings

5580-25 Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr

16. Jan. + 17. Jan., 2x

Online; € 112

Train the Trainer

Train the Trainer

5594-21 Bildungsurlaub

Edgar Achenbach

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr

26. Okt. – 30. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

NLP

Einführung in das NLP

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

5597-21 Bildungsurlaub

Rainer Kreck

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

5597-23 Bildungsurlaub

Rainer Kreck

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr

07. Dez. – 11. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

BU Business NLP Basis

5598-21 Bildungsurlaub

Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

05. Okt. – 09. Okt., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

5598-23 Bildungsurlaub

Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

04. Jan. – 08. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 290

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

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

5601-21 Bildungsurlaub für Frauen

Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
28. Sep. – 02. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

5601-23 Bildungsurlaub für Frauen

Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
07. Dez. – 11. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

5601-25 Bildungsurlaub für Frauen

Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
25. Jan. – 29. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Special für Frauen

5601-27 Frauenkurs

Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
26. Sep. + 27. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5601-29 Frauenkurs

Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

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

5603-02 Bildungsurlaub

Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
09. Nov. – 13. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Business Knigge

Einführung

5611-04 Anja Rassmann
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr
10. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

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

5623-21 Bildungsurlaub für Frauen

Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
18. Jan. – 22. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Kommunikation auf Augenhöhe

Für Führungskräfte

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

5623-23 Bildungsurlaub für Frauen

Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr
02. Nov. – 06. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Existenzgründung

Erfolgreich in die Selbstständigkeit neben dem Job

5650-21 Marianna Fischer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Von der Idee zum wettbewerbsfähigen Geschäftsmodell

5651-21 Heike Caligari
Do, 17.00 – 21.30 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
19. Nov. + 21. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Zusatzkosten: ca. € 10 für
Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-21 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr
04. Dez. + 05. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

5653-23 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr
20. Nov. + 21. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

5653-25 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr
22. Jan. + 23. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

5653-27 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr
29. Jan. + 30. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

5658-21 Jan Neynaber
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr
05. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im aktuellen Zinsumfeld

5659-21 Dieter Kern
Di, 18.00 – 21.00 Uhr
22. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 35

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger:innen

5701-21 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
14. Nov. + 15. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-23 Bildungsurlaub
Fritz Reidenbach
Mo + Di + Mi + Mo + Di,
10.00 – 17.00 Uhr
07. Sep. – 9. Sept., 14. Sept. + 15. Sep., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Buchführung für Kleinbetriebe

Einnahme-Überschussrechnung

Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-21 Fritz Reidenbach
Mo + Di + Mi + Mo + Di,
10.00 – 17.00 Uhr
05. Okt. – 07. Okt. + 12. Okt. + 13. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Unternehmensanalyse

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-21 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
10. Okt. + 11. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5709-23 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
09. Jan. + 10. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Chartanalyse

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-25 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
17. Okt. + 18. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5709-27 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
16. Jan. + 17. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-29 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
19. Sep. + 20. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5709-31 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
12. Dez. + 13. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Anlagestrategien für Privatanleger:innen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-21 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
24. Okt. + 25. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5710-27 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Entnahmestrategien für Privatanleger:innen

5710-23 Rocco Zunic
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Börsenpsychologie für Privatanleger:innen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-25 Rocco Zunic
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
05. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Bilanzen lesen und verstehen

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

5712-21 Bildungsurlaub
Fritz Reidenbach
Mo + Di + Mi + Mo + Di,
10.00 – 17.00 Uhr
07. Dez. – 9. Dez., 14. Dez. + 15. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Projekte planen mit MS-Project

5712-23 Bildungsurlaub
Fritz Reidenbach
Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr
16. Nov. – 24. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Projekt- und Change-management

5720-21 Rüdiger Fecher
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr,
Sa, 09.00 – 17.45 Uhr
06. Nov. + 07. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 105

Risk Management

5720-23 Rüdiger Fecher
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr,
Sa, 09.00 – 17.45 Uhr
16. Okt. + 17. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 105

Projektmanagement mit KI-Unterstützung

Projekte professionell planen und kontrollieren PRINCE2®

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

5721-21N Bildungsurlaub
Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
19. Okt. – 23. Okt., 5x
Nordwestzentrum; € 290

NEU Agile Project Management (In English)

An introduction to PRINCE2® Agile

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

5721-23N Bildungsurlaub
Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
16. Nov. – 20. Nov., 5x
Nordwestzentrum; € 290

Agile Ansätze im Projektmanagement

Am Beispiel von PRINCE2®

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

5721-25N Bildungsurlaub
Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
07. Sep. – 11. Sep., 5x
Nordwestzentrum; € 290

Hybrides Projektmanagement

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

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

5721-27N Bildungsurlaub
Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
25. Jan. – 29. Jan., 5x
Nordwestzentrum; € 290

Führung und Kommunikation im Projekt

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

5722-21N Bildungsurlaub

Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

02. Nov. – 06. Nov., 5x

Nordwestzentrum; € 290

SAP®

Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems

5727-21 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 16.15 Uhr

11. Sep. + 12. Sep., 2x

Online; € 359

5727-23 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 16.15 Uhr

09. Okt. + 10. Okt., 2x

Online; € 359

5727-25 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 16.15 Uhr

06. Nov. + 07. Nov., 2x

Online; € 359

5727-27 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 16.15 Uhr

04. Dez. + 05. Dez., 2x

Online; € 359

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Anwender:innen im Bereich Finanzbuchhaltung

5728-21 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 16.15 Uhr

18. Sep. + 19. Sep., 2x

Online; € 359

5728-23 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 16.15 Uhr

27. Nov. + 28. Nov., 2x

Online; € 359

Einkauf in SAP® S/4HANA

Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

5729-21 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr,

Sa, 09.00 – 16.15 Uhr

13. Nov. + 14. Nov., 2x

Online; € 359

Xpert Business – Buchhaltung

Xpert – Finanzbuchführung II

Zertifikatslehrgang

Zusatzkosten: € 1 für Kopien
(im Kurs zu zahlen)

5741-21 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr

13. Okt. – 01. Dez., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 420,

Mat. Kosten € 27

Vorbereitung auf die Xpert-Zertifikatsprüfung

Finanzbuchführung II

Zusatzkosten: ca. € 5 für
Kopien (im Kurs zu zahlen)

5742-21 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr

08. Dez. – 17. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 112

Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung

Zertifikatslehrgang

5746-21 Rocco Zunic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

14. Sep. – 02. Nov., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 420,

Mat. Kosten € 27

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Kosten- und Leistungsrechnung

Zusatzkosten: ca. € 5 für
Kopien (im Kurs zu zahlen)

5746-23 Rocco Zunic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr

09. Nov. – 18. Nov., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 112

GEFÄLLT MIR.
DIE VHS IM WEB UND
AUF SOCIAL MEDIA!

Verpasse keine Neuigkeit
aus deiner VHS!



vhsfrankfurt



vhs.frankfurt



Volkshochschule Frankfurt am Main

Auf unseren Kanälen informieren wir
dich über unser Kursangebot – und
über aktuelle Ausstellungen, Schnup-
perkurse und Sonderveranstaltungen.

Werde VHS-Insider!

Melde dich für unseren Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/newsletter

Stöbern, suchen, und buchen – rund
um die Uhr: **vhs.frankfurt.de**

Office-Training

10-Finger-Schreib- technik am PC

Anfänger:innen

5790-21 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr
11. Jan. – 15. Jan., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 210

5791-21 *Gabriele Endisch*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr
16. Nov. – 16. Dez., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 210

5791-23 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr
22. Sep. – 22. Okt., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 210

Bewerbung, Berufsorientierung

In Kooperation mit der Bildungsberatung HESSENCAM-PUS an der Volkshochschule Frankfurt am Main und dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AMKA)

5801-25N *Gabriele Spengler*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr
10. Okt., 1x
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

5801-27 *Gabriele Spengler*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße;
Entgeltfrei

Einstellungstestvorbereitung

Für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst

5835-21 *Roland Strumpf;*
Lutz Kotthoff
Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr
05. Sep. + 06. Sep., 2x
Online; € 114

Bewerbungstraining kompakt

In Kooperation mit dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AMKA)

5801-21 *Gabriele Spengler*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr
19. Sep., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

5801-23 *Gabriele Spengler*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr
05. Dez., 1x
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
Entgeltfrei

Soziale und pädagogische Berufe

Kindertagespflege

Kamishibai

Mit Geschichten (Sprache) lernen

5853-02 *Mechthild Dörfler*
So, 10.00 – 13.15 Uhr
08. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 45

Wenn die Kleinsten gestresst sind

Stressbalance im Kleinkindalter

5853-04 *Ilse Röder-Debus*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
24. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Finanz-Überblick

Ein gutes Gefühl mit der Selbstständigkeit

5854-02 *Rosie Röhl*
So, 09.00 – 14.00 Uhr
22. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße;
€ 67,50

NEU Achtsam und feinfühlig mit sich selbst

5855-02 *Jessica Bräuniger*
So, 09.30 – 16.30 Uhr
15. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Relax

Den Tag abschließen und Kraft für Morgen sammeln

5855-04 *Jessica Bräuniger*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
27. Okt. – 17. Nov., 4x
Online; € 90

Balance

Die entspannte Tagesfamilie

5855-06 *Jessica Bräuniger*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
08. Sep. – 29. Sep., 4x
Online; € 90

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Wilde Pinsel und bunte Pampe

Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

5862-02 *Susanne Bergstaedt*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
18. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90,
Mat. Kosten € 4

Forschen und Entdecken U3

5871-05 *Björn Seehausen*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr
28. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90,
Mat. Kosten € 5

Bildung und Erziehung von Kindern

Wenn der Körper spricht

Wie bewusste Präsenz den pädagogischen Alltag stärkt

5880-04W Britta Schönbrunn
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr

04. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90, Mat. Kosten € 2

NEU Spielräume schaffen

Durch das Zusammenspiel von Gefühlen, Bewegung und Spaß bei der Sache

5881-07W Franka Flügel
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90, Mat. Kosten € 2

NEU Das Spiel mit der Balance

Emotionales und körperliches Gleichgewicht im Kindergartenalltag fördern

5881-09W Franka Flügel
Di, 09.00 – 16.00 Uhr

08. Sep., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90, Mat. Kosten € 2

Mathematik

5881-12 Dr. Ute Nieschalk
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr

09. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Kindgerechte Entwicklungsförderung

Piklerpädagogik im Alltag

5883-03 Tina Riebeling

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep. + 29. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

„Spielen ist die Arbeit der Kinder“

Neue Zusammenhänge und Ansätze von Spielen und Lernen

5889-04 Anette Seelinger
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr

17. Nov. + 18. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 4

NEU Werkstatt und Projektarbeit

5889-05 Anette Seelinger
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr

10. Nov. + 11. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 5

Dialogische Kommunikation im Kitaalltag

5889-08 Christina Bach
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

06. Nov. + 20. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

NEU Gute Frage! Mit Kindern forschend die Welt erschließen

MINT-Bildung und Sprache verknüpfen

5889-09 Dr. Ute Nieschalk
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr

04. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

NEU Mit Kindern philosophieren – Wie wollen wir leben?

5889-10 Dr. Ute Nieschalk
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr

30. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Bewegung und Entspannung

Stock-Kampf und Tanz mit Kindern im Schulalter

5901-01W Ulrike Panhans
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

12. Nov. + 13. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180, Mat. Kosten € 4

Füreinander – Gegeneinander – Miteinander

Kompetenzerweiterung durch tanztherapeutische Selbsterfahrung

5901-02W Ulrike Panhans
Mo + Di + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

19. Okt. – 23. Okt., 3x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 270, Mat. Kosten € 2

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher:innen

5903-08W Natascha Seibel
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

25. Sep., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Kinderyoga Aufbau

5904-10W Sonja Holzschuh
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

26. Nov. + 27. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180, Mat. Kosten € 5

Kinderschutz und Kinderrechte

Alltagspartizipation in der Kita

5930-05 Stephanie Seeger
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

02. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Mit Soße, Sinn und Selbstbestimmung

Essenszeiten neu gedacht

5930-06 Tina Riebeling

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr

22. Okt. + 23. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Kinder psychisch kranker Eltern

5930-07 Joachim Heilmann
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Zusammenarbeit mit Eltern

Gewusst wie?: Professionelle Elterngespräche führen

5932-02 Andrea Raab
Do, 09.00 – 16.00 Uhr

03. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

NEU Zusammenarbeit mit Eltern in einer digitalen Welt

5932-05 Jan Rathje

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr

28. Sep. + 29. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180

5932-06 Jan Rathje

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr

02. Nov. + 03. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Integration / Inklusion

Integrative Arbeit – autistische Kinder verstehen

5933-05 Joachim Heilmann
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr
19. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90

5933-06 Joachim Heilmann
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr
14. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Traumapädagogik

5933-09 Joachim Heilmann
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr
26. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

Symptome – Ursachen – Handlungsmöglichkeiten

5944-01 Tina Riebeling
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr
19. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90,
Mat. Kosten € 2

Vom Kopffüßler mit Kritzel im Kopf

Neurodivergenz bei Kindern

5944-13 Susanne Kapteili
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr
28. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90,
Mat. Kosten € 5

Praxis

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

5963-03 Ulrike Blatter
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
05. Nov. + 06. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180,
Mat. Kosten € 2

Kindliche Signale erkennen und verstehen

Was uns die Körpersprache der Kinder erzählt

5964-02 Carsten Wenzel
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
25. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90,
Mat. Kosten € 2

Feinfühligkeit im Umgang mit Kindern

5964-03 Andrea Raab
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr
08. Dez. + 09. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180,
Mat. Kosten € 3

Achtsame Kommunikation mit Kindern

5966-03 Ute Apolke
Do, 09.00 – 16.00 Uhr
29. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90,
Mat. Kosten € 2

Entwicklungspsychologie 6-10

5966-04 Ute Apolke
Do, 09.00 – 16.00 Uhr
17. Sep., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90,
Mat. Kosten € 2

Papa und Mama haben sich getrennt

Der Umgang mit Trennung und Scheidung

5966-05 Dr. Ursula Pohl
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
19. Nov. + 20. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180,
Mat. Kosten € 6

Kita-Räume pädagogisch gestalten

5967-19 Susanne Bergstaedt
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
20. Nov. + 27. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180,
Mat. Kosten € 3

Kinderschutz und Kinderrechte

Kinderlieder – Kinderrechte

In Kooperation mit dem Frankfurter Kinderbüro

5970-10 Sabine Kalmer;
Katharina Steiner
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
22. Okt. + 23. Okt., 2x

Veranstaltungsort:
Musikschule Frankfurt am
Main e. V., Berliner Straße 51,
60311 Frankfurt; Entgeltfrei

Spezial

Kommunikation im Team

Feedback geben will gelernt sein

5968-03 Andrea Raab
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr
15. Okt. + 16. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180,
Mat. Kosten € 3

Perspektivwechsel

Selbsterfahrung für Menschen in sozialen Berufen

5974-06 Lilo Uhlendorff
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr
09. Nov. + 10. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Cool bleiben – ein Resilienztraining

5974-08 Lilo Uhlendorff
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr
28. Sep. – 30. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 270

NEU Resilienz und Achtsamkeit stärken

Auf Basis der der Positiven Psychologie

5974-09 Simone Mann
Do, 09.00 – 16.00 Uhr
19. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Leitungskompetenz

Kommunikation und Umgang mit Konflikten

5992-05 Anette Seelinger
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr
03. Nov. + 04. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180,
Mat. Kosten € 4

Aktiv im Alter

Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows 11

7161-51 Cary Drud
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr
05. Okt. – 09. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

7161-53N Cary Drud
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr
30. Nov. – 04. Dez., 3x
Nordwestzentrum; € 71

Zweite Schritte am Computer

Windows 11 für Fortgeschrittene

7161-55 Cary Drud
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr
02. Nov. – 06. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

7161-57N Cary Drud
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr
18. Jan. – 22. Jan., 3x
Nordwestzentrum; € 71

NEU Ordnung auf dem Computer

Dateien speichern, finden und verwalten mit dem Windows-Explorer

7161-59 Mechthild Schwetje
Mi + Do, 14.00 – 17.15 Uhr
21. Okt. + 28. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

7161-61 Mechthild Schwetje
Mi + Do, 14.00 – 17.15 Uhr
13. Jan. + 14. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Umstieg auf Windows 11

Wissenswertes und Neuigkeiten

7161-63N Cary Drud
Mi, 10.00 – 12.30 Uhr
14. Okt., 1x
Nordwestzentrum; € 19

7161-65 Cary Drud
Mi, 10.00 – 12.30 Uhr
13. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 19

Einstieg in LibreOffice

Die kostenfreie Alternative zu MS Office

7161-67 Cary Drud
Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr
17. Nov. + 18. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Sicherheit im Internet

Computer und Smartphones (Vortrag mit Anwendungsbeispielen)

7162-51 Mechthild Schwetje
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr
14. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 19

7162-53 Cary Drud
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr
15. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 19

7162-55N Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 12.00 Uhr
28. Jan., 1x
Nordwestzentrum; € 19

Kleinanzeigen

Tipps und Tricks zum Kaufen und Verkaufen

7163-51 Ferdinand Wolf
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr
09. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Digitale Welt

Einstieg in ChatGPT

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

7164-51 Ferdinand Wolf
Sa, 10.30 – 13.00 Uhr
10. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 18

7164-53 Ferdinand Wolf
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr
09. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 18

Vertiefung ChatGPT

Tipps und Tricks für bessere Ergebnisse

7164-55 Ferdinand Wolf
Sa, 10.30 – 13.00 Uhr
23. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 18

Wie kann künstliche Intelligenz mein Leben vereinfachen?

Versprechungen und Anwendungen des KI-Einsatzes für ältere Menschen

7164-57 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
17. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

7164-59W Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
14. Nov., 1x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Mit KI (NotebookLM) den Alltag unterstützen

Den Überblick behalten und Zeit sparen – einfach, sicher, praktisch

7164-61 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
07. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

KI, ChatGPT und andere Chatbots

Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungsszenarien

7164-63 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr
30. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Digitales Erbe

Vortrag: Worauf muss ich achten?

7164-65 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr
21. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 17

7164-67 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr
27. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 17

Fake News und Desinformation erkennen

Lügen im Netz entlarven

7164-69 Sabine Pallaske
Mi, 16.00 – 18.30 Uhr
25. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 18

NEU Digitale Identität und Online-Dienstleistungen der Verwaltung

7164-71 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr
12. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 19

Mobilgeräte

iPhone und iPad

Sicher und souverän nutzen

7166-51 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr
03. Sep. – 17. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

7166-53N Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr
22. Okt. – 05. Nov., 3x
Nordwestzentrum; € 71

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann der Online-Speicher alles?

7166-55 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr
01. Okt., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

Treffpunkt iPhone und iPad

Für ältere Menschen

7166-57 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr
14. Okt. – 13. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

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

Android Grundlagen I

Einführung in Smartphones & Tablets

7167-51 Cary Drud
Mo + Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr
19. Okt. – 21. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

7167-53 Cary Drud
Mo + Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr
25. Jan. – 27. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 71

Gehirnjogging mit Apps

Für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

7168-55N Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr
12. Nov., 1x
Nordwestzentrum; € 24

7168-57 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr
21. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Mit Messenger-Apps kommunizieren

WhatsApp, Signal & Co. verstehen und nutzen

7168-59 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr
19. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Fotos kreativ gestalten mit Apps

Fotos bearbeiten, Collagen, Karten und mehr erstellen

7168-61 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr
26. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Unterwegs mit Navigations-Apps

Orientierung und Routenplanung mit dem Smartphone

7168-63 Mechthild Schwetje
Do, 10.00 – 13.15 Uhr
03. Dez., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 24

NEU Mehr Sicherheit auf Smartphone und Tablet

Wichtige Einstellungen, Datenschutz und Schutz vor Betrug

7168-65 Mechthild Schwetje
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr
20. Jan., 1x
VHS Sonnemannstraße; € 19

Junge VHS

NEU Computerführerschein

Ferienkurs, 8 – 12 Jahre

6751-51 N.N.
Mo – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr
12. Okt. – 16. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 125

10-Finger-Tippen – Multisensorisches Tastschreiben

Ferienkurs, ab 9 Jahren

6755-71 N.N.
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr
12. Okt. – 16. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 125,
Mat. Kosten € 18,50

10-Finger-Tastschreiben kompakt

Wochenendkurs für Schüler:innen ab 14 Jahren und Studierende

6755-81 N.N.
Fr, 15.00 – 18.00 Uhr,
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr
06. Nov. – 08. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 85,
Mat. Kosten € 18,50

Programmieren

NEU Programmieren mit Scratch

Kreativer Einstieg in die Coding-Welt, 8 – 12 Jahre

6756-51
Roberta Da Silva Portugal
Mi, 16.30 – 18.30 Uhr
13. Jan. + 20. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 42

Game Coding mit Python

Dein erster Schritt zum eigenen Computerspiel, ab 12 Jahren

6756-61
Roberta Da Silva Portugal
Mi, 16.30 – 18.30 Uhr
04. Nov. + 11. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 42





Grundbildung

Der erste Schritt ist immer der schwerste. Lerne Lesen und Schreiben von Anfang an. Erweitere deine Alltagsfähigkeiten. In kleinen Gruppen lernst du intensiv durch unsere Kursleitungen betreut.



vhs.frankfurt.de/Grundbildung



Gemeinsam stark

Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter:innen.

Du unterstützt Erwachsene beim Lesen und Schreiben üben, z.B. beim Verstehen von Elternbriefen, beim Umgang mit Formularen oder im Beruf.

Die Tandems aus Lernenden und Ehrenamtlichen treffen sich regelmäßig an öffentlichen Orten (z.B. VHS, Bücherei).

Das *Team Aktiv* der AWO Frankfurt schult und begleitet dich in Kooperation mit der VHS Frankfurt.

Du hast Interesse?

AWO Kreisverband Frankfurt am Main e.V.
Martina Scheer, *Team Aktiv*
Telefon 069 363 963 19-6
E-Mail martina.scheer@awo-frankfurt.de

Willkommen im RAUM 74

RAUM 74: So heißt der offene Lernraum für Grundbildung im VHS-Zentrum Sonnemannstraße. Das Projekt „Lernraum. Plus – Alltagsnah. Offen. Gemeinsam“ macht's möglich.

Der RAUM 74 richtet sich an Erwachsene mit guten Deutschkenntnissen, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Themen.

**Ohne Anmeldung.
Komm einfach vorbei.**

Zum ersten Mal im RAUM 74? Komm gerne 30 Minuten früher. Dann erklären wir dir alles.

• **Lesen und Schreiben üben:**

Montag 11 – 13 Uhr
Mittwoch 15 – 17 Uhr

• **NEU** Der digitale Lernraum

Werde fit für den digitalen Alltag, von Web bis zu E-Mail. Laptops sind vor Ort. Mit dem Computer üben:
Montag 14 – 16 Uhr

Schulungen für Multiplikator:innen und Fachkräfte

Im Rahmen des Projekts „Lernraum.Plus“ bieten wir **kostenfreie Informations- und Sensibilisierungsveranstaltungen** zu geringer Literalität an.

Abgestimmt auf die jeweilige Einrichtung bzw. Zielgruppe werden Grundlagen sowie Hinweise zur Ansprache, Unterstützung und zu Lernangeboten vermittelt.

Fragen rund um unser Projekt „Raum 74“?

Christiane Jellonnek

Telefon 069 212-75698

E-Mail: christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der Europäischen Union



HESSISCHES MINISTERIUM
für Kultus, Bildung
und Chancen

Lass dich beraten!

Wir unterstützen dich bei der Suche nach dem passenden Kurs.

Carina Lamberti

Telefon 069 212-34380

E-Mail carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de



Lesen in einfacher Sprache

LEA Leseklub®

In Kooperation mit der Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH.

6099-10N Ehrenamt(s)-Team
Do, 17.00 – 18.00 Uhr
13. Aug. – 28. Jan., 20x
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

6099-20 Ehrenamt(s)-Team
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr
21. Okt. – 09. Dez., 8x
Online; Entgeltfrei

NEU Lesetreff im Ostend

6099-21 Ehrenamt(s)-Team
Di, 17.00 – 18.30 Uhr
25. Aug. – 24. Nov., 12x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Sprachcafé im NWZ

6099-30N Ehrenamt(s)-Team
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr
12. Aug. – 27. Jan., 20x
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

6099-31N Ehrenamt(s)-Team
Mi, 13.15 – 14.45 Uhr
12. Aug. – 27. Jan., 20x
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

NEU Sprachcafé im BiKuZ

6099-32W Ehrenamt(s)-Team
Mo, 16.00 – 17.30 Uhr
10. Aug. – 23. Nov., 12x
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Digitale Bildung für Anfänger:innen

Erste Schritte am Computer intensiv

Kursnummer 5015-21 und 5015-23N, siehe Seite 130

Smartphone & Tablet – Grundfunktionen im digitalen Alltag

Kursnummer 5082-20 und 5083-20, siehe Seite 132

Für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung bei der Lebenshilfe Ambulante Dienste gGmbH
Tel. 069 174 892 829

Lesen und Schreiben

6099-53 Kursleiter:innen-Team
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr

11. Sep. – 18. Dez., 12x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-54 Kursleiter:innen-Team
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr

11. Sep. – 18. Dez., 12x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Umgang mit Zahlen – Rechnen

6099-55N N.N.
Fr, 10.00 – 14.30 Uhr
23. Okt. – 13. Nov., 4x
Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

Komm ins Gespräch!

Lesetreffs und Sprachcafés sind kostenfreie Angebote in einfacher Sprache für langsame Lerner:innen.

Beim Lesetreff lesen wir einfache Geschichten. Im Sprachcafé sprechen wir frei Deutsch. Voraussetzung: du sprichst mindestens auf A2-Niveau Deutsch.

Du möchtest uns ehrenamtlich beim Aufbau weiterer Lesetreffs und Sprachcafés unterstützen?

E-Mail an carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Kursangebot

Vor der Kursanmeldung ist eine Beratung erforderlich.

Lesen und Schreiben von Anfang an

Lese- und Schreibtrainings für Erwachsene mit mündlichem B1-Niveau

6005-50 Kursleiter:innen-Team
Di + Do, 10.00 – 13.00 Uhr
15. Sep. – 17. Dez., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 150

6005-52 Kursleiter:innen-Team
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr
04. Sep. – 02. Dez., 21x
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-53 Kursleiter:innen-Team
Di + Do, 17.00 – 19.15 Uhr
15. Sep. – 21. Jan., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-59N Dr. Karine Beuth
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr
07. Sep. – 09. Dez., 24x
Nordwestzentrum; € 120

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

6005-65 Kursleiter:innen-Team
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr
14. Sep. – 20. Jan., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6005-67 Ines Wilhelmi
Di + Do, 14.30 – 16.45 Uhr
25. Aug. – 26. Nov., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Texte schreiben lernen

Satzbau Schritt für Schritt, für Deutschsprachige ab A2-Niveau (schriftlich)

6005-71 N.N.
Mo + Mi, 15.30 – 17.45 Uhr
17. Aug. – 18. Nov., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Richtig schreiben

Rechtschreibung und Zeichensetzung kompakt – Deutsch ab B1+ (mündlich und schriftlich)

6005-72 N.N.
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr
17. Aug. – 18. Nov., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 120

Rundgänge in einfacher Sprache

Historische Altstadt

6005-81 Ines Wilhelmi
Di, 11.00 – 14.00 Uhr
08. Sep., 1x
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang (EG); € 6

Marburg a.d. Lahn

Zusatzkosten: Bahnticket

6005-83 Ines Wilhelmi
Fr, 09.00 – 15.00 Uhr
04. Sep., 1x
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt, Gleis 16; € 12

Historisches Museum

6005-82 Ines Wilhelmi
Di, 11.00 – 14.00 Uhr
20. Okt., 1x
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang (EG); € 6

Bildungsurlaub

Dein Recht auf Weiterbildung! Wir haben im Herbst/Winter 2026/27 mehr als 190 Bildungsurlaube im Programm.



vhs-frankfurt.de/Bildungsurlaub



3 Schritte zum Bildungsurlaub

Nutze die Möglichkeit, dich während deiner Arbeitszeit weiterzubilden, ohne dass dir dafür Urlaubstage abgezogen werden.

Unsere Bildungsurlaube sind vom Land Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen anerkannt und erfüllen die gesetzlichen Vorgaben.

1 Bildungsurlaub auswählen und anmelden

Eine Übersicht unserer Angebote findest du auf diesen Seiten oder unter vhs-frankfurt.de/Bildungsurlaub

2 Bildungsurlaub beantragen

Du musst deinen Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich bei deinem Arbeitgeber beantragen und folgende Unterlagen einreichen:

- Anmeldebestätigung
- Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes
- Programm

Die benötigten Dokumente (Anerkennungsbescheid und Programm) stellen wir dir bei der Anmeldung zur Verfügung. Du kannst sie auch im Internet (vhs-frankfurt.de) unter der jeweiligen Kursnummer herunterladen.

3 Genehmigung abwarten

September 2026

07.09. – 11.09.

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?
1803-52W Armin Gemmer
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit für Alltag und Beruf
3170-51

Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

British Week B2+
4205-77 Carolyn Roether;
Diana Pounsford
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Shoot & Edit: Grundlagen von Fotobearbeitung und -verwaltung
5317-22 Martin Schmidt;
Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I – Vom Perceptron zum CNN
5519-22 Roland Michelmann
VHS Sonnemannstraße; € 310

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute
5701-23 Fritz Reidenbach
VHS Sonnemannstraße; € 290

Agile Ansätze im Projektmanagement (PRINCE2®)
5721-25N Volkward Schmid
Nordwestzentrum; € 290

14.09. – 18.09.

Gesellschaftlicher Wandel durch gelebte Demokratie
0704-53 Simone Bееge
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Yoga, Achtsamkeit und Waldbaden – Stressreduktion und Resilienz in Gesellschaft, Beruf und Alltag
3147-51 Rebecca Wies
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Tai Chi und Qigong: Fit in Beruf und Alltag
3160-61 Jobst Flesch
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Polnische Woche A2
4471-29 Martin Ptasiński
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Lateinamerikanische**Woche B1+**

4502-34 Kursleiter:innen-Team
VHS Sonnemannstraße; € 290

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

4901-78 Todorka Nickel;
Kristina Nickel

VHS Sonnemannstraße; € 290

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)

5272-22 Anja Geiling

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python-Programmierung (Einführung)

5512-52 Joachim Seiter

VHS Sonnemannstraße; € 310

Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

5569-04 Alexandra Dornhof

VHS Sonnemannstraße; € 290

21.09. – 25.09.**Zwischen Abschottung und Solidarität – Migrationspolitik und gesellschaftliches Engagement in Palermo**

1803-54 N.N.

Online; € 230

Schreiben als Ressource – Schreibend eigene Stärken für Beruf und Alltag erkennen und nutzen

2104-60 Sonja Rudorf

VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche A1 (Teil 2)

4302-84 Kursleiter:innen-Team

VHS Sonnemannstraße; € 290

Italienische Woche B1+ 4402-30

Cristina Burger-Piovera

VHS Sonnemannstraße; € 290

Access 2024 I (Einstieg)

5180-22 Dr. Jürgen Riehl

VHS Sonnemannstraße; € 310

Professionell texten mit ChatGPT & Co. – Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

5433-20 Armin Gemmer

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python intensiv

5513-22 Roland Michelmann

VHS Sonnemannstraße; € 310

23.09. – 25.09.**Instagram fürs Business – Strategie und Content-Produktion**

5410-20 Thomas Niederhaus

Online; € 190

28.09. – 02.10.**Das gute Leben und der Tod: Für eine Kultur der Endlichkeit**

1016-70 Dr. Robyn Handel

VHS im stadtRAUMfrankfurt;

€ 290

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch? – Wie Social Media und KI Meinung machen

1803-56W Armin Gemmer

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Die Kunst des Geschichtenerzählens – Storytelling mit eigenen künstlerischen Ausdrucksformen

1803-58 Max Barthel

Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

MBSR-Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

3105-57 Catherine Hanek

Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Englisch Entspannt: Englisch und Yoga B2

4205-62 Carolyn Roether;

Sabine Posniak

VHS Sonnemannstraße; € 290

KI im beruflichen Kontext nutzen und zur Produktivitätssteigerung einsetzen

5055-22 Biljana Varzic

Online; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)

5141-22 Anja Geiling

VHS Sonnemannstraße; € 310

Informationen zu Bildungsurlaub in Hessen

- **Anspruch:** (Teilzeit-)Beschäftigte und Auszubildende in Hessen haben Anspruch auf bis zu 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr. Der Anspruch richtet sich nach den regelmäßigen Wochenarbeitstagen. Für Auszubildende gilt: Sie haben Anspruch auf Bildungsurlaube der politischen Bildung oder zur Ehrenamtsschulung. Bildungsurlaube zur beruflichen Weiterbildung sowie verkürzte bzw. gesplittete Veranstaltungen sind ausgeschlossen.
- **Voraussetzung:** Du musst mindestens 6 Monate bei deinem aktuellen Arbeitgeber beschäftigt sein.
- **Genehmigung:** Den Antrag auf Bildungsurlaub musst du mindestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich bei deinem Arbeitgeber einreichen.
- **Kosten:** Dein Arbeitgeber zahlt dein Gehalt weiter; die Kurskosten bezahlst du selbst.
- **Besonderheiten:** Du kannst nicht genutzte Tage ins Folgejahr übertragen lassen.

Alle Fakten auf einen Blick gibt es direkt beim Land Hessen unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub (Infos für Beschäftigte)

**Oktober 2026****05.10. – 09.10.****Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft**

1803-60 Astrid Dermutz
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Spanische Woche A1.2 (Vorkenntnisse: ca. 40 Unterrichtsstunden)

4502-32 Kursleiter:innen-Team
VHS Sonnemannstraße; € 290

In Bewegung kommen – Lebenslust statt Leistungstief im Beruf

3101-53W Norman Höll
BiKuZ-Sporthalle; € 290

Photoshop I + II

5310-22 Tillman Suhr

VHS Sonnemannstraße; € 310

Webseiten mit WordPress erstellen

5463-20 Carolyn Krüger

VHS Sonnemannstraße; € 310

Internet-Programmierung mit PHP (Einführung)

5514-22 Joachim Seiter

VHS Sonnemannstraße; € 310

Basiskurs Mediation

5574-21 Anita Heyer

VHS Sonnemannstraße; € 290

Erfolgreich führen für Frauen

5601-21 Regina Siepelmeyer

VHS Sonnemannstraße; € 290

Excel 2024 II + III (Aufbau)
5143-22 *Anja Geiling*
VHS Sonnemannstraße; € 310

InDesign I + II
5334-22 *Tillman Suhr*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Programmiersprachen – Einführung und Überblick
5501-22 *Joachim Seiter*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Business NLP Basis
5598-21 *Anita Heyer*
VHS Sonnemannstraße; € 290

12.10. – 16.10.

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?
1803-62 *Armin Gemmer*
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Kreatives Schreiben – Die Macht der Imagination
2104-51N *Edgar Achenbach*
Nordwestzentrum; € 290

Rückenfit und gelassen mit Business Yoga – Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag
3143-52N *Sonja Holzschuh*
Nordwestzentrum; € 290

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit für Alltag und Beruf
3170-52W
Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung
3185-53W *Amalia Boutrid*
BiKuZ-Sporthalle; € 290

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II (Einstieg)
5162-22 *Dr. Jürgen Riehl*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)
5272-24W *Fahrudin Miljkovic*
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

3D-Druck und 3D-Design intensiv – Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten
5378-22 *Lucas Damrau*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Betriebssystem Linux Ubuntu
5547-22 *Wolfgang Weirich*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Sketchnotes im Beruf – Visualisierung als Future Skill
5580-21 *Alexandra Dornhof*
VHS Sonnemannstraße; € 290

19.10. – 23.10.

Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen – Mit Gewaltfreier Kommunikation und Theaterpädagogik
1010-70 *Bodo Wilhelm*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Wie viel Wachstum trägt unsere Gesellschaft? Wachstumskritische Zukunftsvisionen
1803-66 *Said Hosseini*
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Mindful2Work – Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken
3103-51 *Nicole Zijnen*
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Arabische Woche A1
4154-58 *Basel Gaurie;*
Mata Gawrieh
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Italienische Woche A1.1
4402-26 *Cristina Burger-Piovera*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Mit KI professioneller arbeiten: Recherche, Wissensmanagement, Datenanalyse und kreative Inhalte
5059-22 *Biljana Varzic*
Online; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 II (Aufbau)
5274-22 *Anja Geiling*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und Outlook (Einstieg)
5282-22 *Dr. Jürgen Riehl*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Grafisches Gestalten mit Gimp, Scribus und Inkscape
5351-22 *Tillman Suhr*
VHS Sonnemannstraße; € 310

WordPress I – Grundlagen der Websiteerstellung, Online-/Suchmaschinen-Marketing
5462-24 *Barbara Funke*
VHS Sonnemannstraße; € 200

Rust – Die sichere Programmiersprache
5514-22 *Roland Michelmann*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Einführung in das NLP
5597-21 *Rainer Kreck*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Projektmanagement mit KI-Unterstützung – Projekte professionell planen und kontrollieren
5721-21N *Volkward Schmid*
Nordwestzentrum; € 290

26.10. – 30.10.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft
1010-60N *Daniela Moroz*
Nordwestzentrum; € 290

Vorsorge für Frauen – Absicherung und Finanzen verstehen und selbstbewusst die eigene Zukunft gestalten
1803-68 *Kerstin Brunner*
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Stressbewältigung mit Yoga & Meditation – Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft, Beruf und Alltag
3130-51 *Monica Vuerich*
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Business English Week B2
4205-65N *Dr. Julian Namé;*
Diana Pounsford
Nordwestzentrum; € 290

Französische Woche A2 (Vorkenntnisse: ca. 90 Unterrichtsstunden)
4302-86 *Kursleiter:innen-Team*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Kroatische Woche A2 (Teil 1)
4450-26 *Sladjana Paskalj*
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Erste Schritte am Computer (intensiv) – Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, E-Mail, Internet
5015-21 *Biljana Varzic*
Nordwestzentrum; € 310

KI und maschinelles Lernen (Einführung)
5060-24 *Roland Michelmann*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)
5141-24N *Fahrudin Miljkovic*
Nordwestzentrum; € 310

Affinity von Canva: Pixel-Studio I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung
5305-22 *Helge Neubauer*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Creative Copywriting mit KI – Sinnvollen Content erstellen
5432-20 *Larissa Hellmund*
Online; € 200

Sich dem Wandel öffnen – Persönlichkeitsentwicklung in Veränderungsprozessen
5566-20 *Burkhard de Cruppe;*
Florian Leiß
VHS Sonnemannstraße; € 290

Train the Trainer

5594-21 Edgar Achenbach
VHS Sonnemannstraße; € 290

November 2026**02.11. – 06.11.****Exploring the green City – Nachhaltige Architektur für Städte von morgen**

0300-52 Susanne Petry
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Englische Woche B1+1

4205-45 Sam Martin Seyedkalal;
Sabine Posniak
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

California Week C1 and Yoga

4205-88 Gary Briones;
Sabine Posniak
VHS Sonnemannstraße; € 290

Kroatische Woche B1 (Teil 1)

4450-32 Sladjana Paskalj
VHS Sonnemannstraße; € 290

Word und Excel 2024 (Einstieg)

5280-22 Anja Geiling
VHS Sonnemannstraße; € 250

Illustrator I + II

5345-22 Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Social Media Marketing – Mit Einführung in das Thema KI

5420-20 Armin Gemmer
VHS Sonnemannstraße; € 310

Microsoft 365

5533-24 Wolfgang Weirich
VHS Sonnemannstraße; € 310

Kommunikation auf Augenhöhe für Führungskräfte

5623-23 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

Führung und Kommunikation im Projekt

5722-21N Volkward Schmid
Nordwestzentrum; € 290

09.11. – 13.11.**Discovering the Essence of Nonviolent Communication (in English)**

1010-69N Daniela Moroz
Nordwestzentrum; € 290

Englische Woche B1+2

4205-46 Sam Martin Seyedkalal;
Sabine Posniak
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access

5155-22 Dr. Jürgen Riehl
VHS Sonnemannstraße; € 310

Präsentationen mit PowerPoint und KI gestalten

5231-22 Biljana Varzic
Online; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)

5272-26 Anja Geiling
VHS Sonnemannstraße; € 310

Lightroom Classic – Intensivkurs zur Fotobearbeitung und -verwaltung

5316-22 Stefan Seibert
VHS Sonnemannstraße; € 310

Professionell texten mit ChatGPT & Co. – Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

5433-22W Armin Gemmer
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

Webseiten: Von Code bis KI – Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

5470-20N Barbara Funke
Nordwestzentrum; € 310

KI intensiv mit Python I – Vom Perceptron zum CNN

5519-24 Roland Michelmann
VHS Sonnemannstraße; € 310

Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

5603-02 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

16.11. – 20.11.**Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen**

1003-70 Sigrid Huth-Kitlikoglu
VHS Sonnemannstraße; € 290

Kroatische Woche A2 (Teil 2)

4450-31 Sladjana Paskalj
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Mundo hispanico B2+

4502-35 Kursleiter:innen-Team
VHS Sonnemannstraße; € 290

KI im beruflichen Kontext nutzen und zur Produktivitätssteigerung einsetzen

5055-24 Biljana Varzic
Online; € 310

Excel 2024 II + III (Aufbau)

5143-24N Oliver Ochssner
Nordwestzentrum; € 310

Excel 2024 III und Pivot (Aufbau)

5145-22 Anja Geiling
VHS Sonnemannstraße; € 310

Design verstehen & sicher anwenden für Nichtgrafiker:innen – Flyer, Print und Social Media im Arbeitsalltag strukturiert umsetzen

5320-21 Andrea Schickling
Online; € 310

Motion Graphics – Erklärungsvideos für Web und Social Media

5380-22 Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Visual C#.net (Einführung)

5504-22 Joachim Seiter
VHS Sonnemannstraße; € 310

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg

5563-25 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

Projekte planen mit MS-Project

5712-23 Fritz Reidenbach
VHS Sonnemannstraße; € 290

Agile Project Management – An introduction to PRINCE2 Agile (in English)

5721-23N Volkward Schmid
Nordwestzentrum; € 290

23.11. – 27.11.**Integration gestalten! – Von Hürden und Chancen**

1803-70 Said Hosseini
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

In Bewegung kommen – Lebenslust statt Leistungstief im Beruf

3101-54 Norman Höll
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Französische Woche B1.1

4302-88 Kursleiter:innen-Team
VHS Sonnemannstraße; € 290

Tschechische Woche A1.1

4607-60 Martin Ptasinski
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Fit am PC & im Internet – Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT

5017-21N Biljana Varzic
Nordwestzentrum; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)

5141-26 Dr. Jürgen Riehl
VHS Sonnemannstraße; € 310

Grafisches Gestalten mit Adobe I (Einstieg)

5352-22 Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Python-Programmierung (Einführung)

5512-54 Joachim Seiter
VHS Sonnemannstraße; € 310

30.11. – 04.12.**Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen – Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?**

1803-72 Astrid Dermutz
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Tai Chi und Qigong: Fit im Beruf und Alltag

3160-62 *Jobst Flesch*
Jugendherberge Kloster
Höchst; € 320

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

3185-51 *Amalia Boutrid*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Deutsch für Alltag und Beruf B2 (Vorkenntnisse: B2)

4080-02 *Karl-Martin Hoffmann;*
Jörg Oberbarnscheidt
VHS Sonnemannstraße; € 290

Koreanische Woche A1

4448-02 *Hea Suk Jeon-Kramm*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I (Einstieg)

5162-24 *Oliver Ochssner*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 II (Aufbau)

5274-24 *Anja Geiling*
VHS Sonnemannstraße; € 310

3D-Druck und 3D-Design intensiv – Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten

5378-24 *Lucas Damrau*
VHS Sonnemannstraße; € 310

KI für Content Marketing und Storytelling – Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co.

5431-20 *Armin Gemmer*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Python mal anders – Roboterprogrammierung – Hauchen wir dem Roboter „Leben“ ein

5515-22 *Roland Michelmann*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Dezember 2026

07.12. – 11.12.

Mit Gruppenarbeit gesellschaftliches Engagement gestalten – Ein Methoden-koffer

0300-54 *Simone Beege*
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Sinnvoll und resilient – Freude und Sinn im Beruf neu kreieren

1003-82 *Anastasia Marina Bucur*
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

1010-66 *Denise Weber*
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Französische Woche B2

4302-90 *Kursleiter:innen-Team*
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Italienische Woche A1.2 (Vorkenntnisse: ca. 40 Unterrichtsstunden)

4402-28 *Cristina Burger-Piovera*
VHS Sonnemannstraße; € 290

07.12. – 11.12.

Mit KI professioneller arbeiten – Recherche, Wissensmanagement, Datenanalyse und kreative Inhalte

5059-24 *Biljana Varzic*
Online; € 310

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV (Aufbau)

5170-22 *Dr. Jürgen Riehl*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)

5272-28N *Fahrudin Miljkovic*
Nordwestzentrum; € 310

Word und Excel 2024 für Fortgeschrittene (Aufbau)

5281-22 *Anja Geiling*
VHS Sonnemannstraße; € 250

Affinity von Canva: Vektor-Studio I + II

5341-22 *Tillman Suhr*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Content-Produktion für Social Media – Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone

5435-20 *Thomas Niederhaus*
Online; € 310

Webseiten mit WordPress erstellen

5463-22 *Carolyn Krüger*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Programmieren in Java (Einführung)

5506-22 *Joachim Seiter*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Einführung in das NLP

5597-23 *Rainer Kreck*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Erfolgreich führen für Frauen

5601-23 *Regina Siepelmeyer*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Bilanzen lesen und verstehen

5712-21 *Fritz Reidenbach*
VHS Sonnemannstraße; € 290

14.12. – 18.12.

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch? – Wie Social Media und KI Meinung machen

1803-74 *Armin Gemmer*
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

3105-56 *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

3135-54W
Caroline Pauls-Albert
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Film and Literature: How They Echo C1/C2

4205-90 *Dr. Julian Namé;*
Gary Briones
VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

KI im beruflichen Kontext nutzen und zur Produktivitätssteigerung einsetzen

5055-26 *Benjamin Timmer*
Online; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)

5141-28W *Fahrudin Miljkovic*
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

Excel 2024 II + III (Aufbau)

5143-26 *Anja Geiling*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook – Automatisierung von Routinearbeiten

5283-22 *Dr. Jürgen Riehl*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Photoshop I + II

5310-24 *Tillman Suhr*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II – Modelle verstehen und verwenden

5520-22 *Roland Michelmann*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag – Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance

5564-21 *Jeannette Werner*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Basiskurs Mediation

5574-23 *N.N.*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Januar 2027

04.01. – 08.01.

Stresskompetenz stärken mit Yoga, Atmung und Entspannung – Ressourcen in einer leistungsorientierten Arbeitswelt

3137-52N Sabine Berger;
Frank Beringer
Nordwestzentrum; € 290

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

3145-53 Derya Morgen;
Nicole Kettenring
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit für Alltag und Beruf

3170-53W Elke Kilimann
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Coaching für Einsteiger

5565-21 Michael Siebel
VHS Sonnemannstraße; € 290

Business NLP Basis

5598-23 Anita Heyer
VHS Sonnemannstraße; € 290

11.01. – 15.01.

Einfach souverän! – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

1006-95N Regina Siepelmeyer
Nordwestzentrum; € 290

Mehr Demokratie wagen – Demokratische Werte und aktive Mitgestaltung

1803-76 Said Hosseini
Bildungszentrum Bockenheim;
Entgeltfrei

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

3185-52 Amalia Boutrid
VHS Sonnemannstraße; € 290

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

4901-79N Todorka Nickel;
Kristina Nickel
Nordwestzentrum; € 290

Erste Schritte am Computer (intensiv) – Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, E-Mail, Internet

5015-23N Biljana Varzic
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I (Einstieg)

5162-26 Dr. Jürgen Riehl
VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)

5272-30 Anja Geiling
VHS Sonnemannstraße; € 310

InDesign I + II

5334-24 Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Windows Server 2025

5535-22 Wolfgang Weirich
VHS Sonnemannstraße; € 310

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg

5563-27 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

18.01. – 22.01.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

1010-68 Denise Weber
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Fit am PC & im Internet – Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT

5017-23 Biljana Varzic
VHS Sonnemannstraße; € 310

KI-Toolbox für Berufstätige – KI verstehen und praktisch anwenden

5058-22 Armin Gemmer
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)

5141-30 Anja Geiling
VHS Sonnemannstraße; € 310

Grafisches Gestalten mit Affinity von Canva I

5358-22 Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Instagram fürs Business – Strategie und Content-Produktion

5410-22 Thomas Niederhaus
Online; € 190

Drupal – Mehrsprachig, mit öffentlichen und privaten Webseitenbereichen und Kommentarfunktion

5485-20 Barbara Funke
VHS Sonnemannstraße; € 310

Python-Programmierung (Einführung)

5512-56 Joachim Seiter
VHS Sonnemannstraße; € 310

Digitale Resilienz – Stark bleiben in einer vernetzten Welt

5569-23 Alexandra Dornhof
VHS Sonnemannstraße; € 290

Souverän ans Ziel – Kommunikation, Grenzen, Embodiment

5623-21 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

1003-71 Sigrid Huth-Kitlikoglu
VHS Sonnemannstraße; € 290

25.01. – 29.01.

Schreiben als Ressource – Schreibend eigene Stärken für Beruf und Alltag erkennen und nutzen

2104-09N Sonja Rudorf
Nordwestzentrum; € 290

KI im beruflichen Kontext nutzen und zur Produktivitätssteigerung einsetzen

5055-28 Biljana Varzic
Online; € 310

Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI – PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen

5148-22 Oliver Ochssner
Online; € 310

Access 2024 II (Aufbau)

5182-22 Dr. Jürgen Riehl
Online; € 310

Premiere Pro und After Effects

5369-22 Thomas Niederhaus
Online; € 310

Professionell texten mit ChatGPT & Co. – Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

5433-24 Armin Gemmer
Online; € 310

WordPress: Websites erstellen und KI nutzen – Von der Idee zur Website – kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT

5469-20 Uwe Schmid
Online; € 310

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg

5563-29 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

Erfolgreich führen für Frauen

5601-25 Regina Siepelmeyer
VHS Sonnemannstraße; € 290

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

5721-27N Volkwart Schmid
Nordwestzentrum; € 290



Deine VHS auf einen Blick

Wir helfen gerne – per Telefon, E-Mail oder persönlich. Sprich uns an!

Info-Telefon: 069 212-71501 (Mo – Fr, 9 – 18 Uhr)

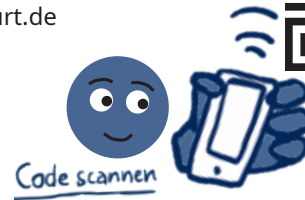
E-Mail: vhs@frankfurt.de

Persönlich: Vereinbare einen Termin unter vhs.frankfurt.de/termin

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen!

Du möchtest dich wegen einer Einschränkung vor der Anmeldung mit uns besprechen?

Schreib uns einfach eine E-Mail an inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de



Die VHS im Stadtgebiet

Für dich vor Ort – die Kursvielfalt deiner VHS ist immer nur ein paar Minuten entfernt

VHS-Zentrale

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Sprechzeiten Kundenservice

Mo + Mi, 13 – 18 Uhr

Di, 10 – 13 Uhr

Do, 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

Öffentliche Verkehrsmittel

Haltestelle/Station „Ostendstraße“ oder „Ostbahnhof“

Parkmöglichkeiten

Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig),

Einfahrt Sonnemannstraße

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Zugleich Standort des Hochbegabtenzentrums der VHS Frankfurt

Sprechzeiten Kundenservice

Di, 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr, 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

Öffentliche Verkehrsmittel

Haltestelle/Station „Nordwestzentrum“

Parkmöglichkeiten

Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

NEU VHS-Zentrum Bockenheimer

Bildungszentrum Bockenheimer

Gräfstr. 97, 60487 Frankfurt a.M.

Öffentliche Verkehrsmittel

Haltestelle/Station „Bockenheimer Warte“

Parkmöglichkeiten

Tiefgarage „Rewe Gräfstraße“ (kostenpflichtig)

VHS-Zentrum Höchst (BiKuZ)

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum Höchst

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

Sprechzeiten Kundenservice

Mo, 13 – 18 Uhr

Mi, 9 – 13 Uhr

Öffentliche Verkehrsmittel

Haltestelle/Station „Höchst Bahnhof“

Filmforum Höchst

Emmerich-Josef-Str. 46a, 65959 Frankfurt a.M.

Öffentliche Verkehrsmittel

Haltestelle/Station „Höchst Bahnhof“ oder „Höchster Markt“

Parkmöglichkeiten

Höchster Marktplatz (abends kostenfrei)

Infos zum neuen Lernort auf Seite 14

Kostenlose Beratung

Sprachkurse

Deutsch

Für Integrations- und Berufssprachkurse nach §45a AufenthG brauchst du einen Termin. Gehe auf: vhs.frankfurt.de/termin

- VHS-Zentrale
Mo + Mi, 13 – 17 Uhr
Di + Do, 9 – 12 Uhr
- VHS-Zentrum Höchst
Mo, 13 – 17 Uhr
Mi, 9 – 12 Uhr

Deutschkurse mit Alphabetisierung

VHS-Zentrale
Mi, 13 – 17 Uhr

Englisch

Do, 13.8. – 24.9., 15 – 17 Uhr
Tel. 069 212-71122

Französisch

Do, 17. + 24.9., 16 – 17 Uhr
Tel. 069 212-71541

Italienisch

Mo – Fr, 10 – 13 Uhr
Tel. 069 212-37662

Spanisch

Do, 13.8. – 24.9., 15 – 16 Uhr
Tel. 069 212-71541

Online-Sprachtest

vhs-frankfurt.eurotest.me

für Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

- VHS-Zentrum Höchst (BiKuZ)
Mo, 13 – 15 Uhr
- VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Mi, 10 – 12 Uhr
- Frankfurt Welcome & Information Center (Mainzer Landstr. 293)
Mi, 13 – 14 Uhr

oder nach Vereinbarung
Tel. 069 212-46703
E-Mail: [bildungsbearatung.hc@stadt-frankfurt.de](mailto:bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de)

Grundbildung und Alphabetisierung für Deutschsprachige

Nach Vereinbarung
Tel. 069 212-34380

Hochbegabtenzentrum (HBZ)

Nach Vereinbarung
E-Mail: hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

Unsere Kursformate

- **Präsenzkurse:** Wir treffen uns vor Ort
- **Online-Kurse:** Wir schalten uns virtuell zusammen
- **Hybrid-Kurse:** Du kannst online oder vor Ort teilnehmen
- **Blended Learning:** Präsenz- und Online-Phasen wechseln sich ab

3 Schritte zum Wunschkurs

1 Suchen

- Alle Kurse Herbst/Winter 2026/27 findest du ab Seite 28 nach Themen geordnet sowie in Broschüren und Flyern, die im Stadtgebiet ausliegen.
- Unter vhs.frankfurt.de findest du immer alle aktuellen Angebote und kannst gezielt nach Kursen suchen.

2 Buchen

- Online kannst du dich rund um die Uhr anmelden. Dazu brauchst du ein Kundenkonto, das du über „Anmeldung“ anlegen kannst.
- Oder schriftlich: per E-Mail oder per Post mit dem Vordruck am Ende des Programm-Magazins.
- Du kannst uns auch anrufen oder einen Termin vereinbaren und dich persönlich vor Ort anmelden.

3 Zahlen

- Bei der Online- und schriftlichen Anmeldung benötigen wir eine Einzugsermächtigung (Lastschrift). Die Abbuchung erfolgt dann drei Tage nach Kursbeginn.
- Mit EC-Karte, Kreditkarte oder in bar kannst du bei der persönlichen Anmeldung zahlen.
- Mit der Anmeldung erkennst du die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an (siehe Seite 176).

ERMÄSSIGUNGEN

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

- **50% Ermäßigung:** Inhaber:innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger:innen und Arbeitslose.
- **20% Ermäßigung:** Schwerbehinderte (Grad der Behinderung mindestens 50%), Schüler:innen,

Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr.

20% Ermäßigung unabhängig vom Wohnort: Inhaber:innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card.

Füge der Anmeldung bitte die aktuelle Bescheinigung in Kopie bei.

Eine nachträgliche Ermäßigung nach Kursbeginn ist nicht möglich!



Das Kleingedruckte

166 Leitbild

168 Unterrichtsorte

169 Zu Gast in den Schulen

170 Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten

173 Betriebssatzung

175 Rahmenentgeltordnung

176 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

178 Datenschutzbestimmungen

179 Impressum

181 Anmeldeformular

Du stehst im Mittelpunkt

Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf deine Anforderungen und Zufriedenheit ausgerichtet.

Um unseren Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns regelmäßig einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.

Infos dazu findest du unter vhs.frankfurt.de/qualitaet

Dein Feedback ist uns wichtig!

Deine Anregungen, Beschwerden oder Ideen betrachten wir als Chance zur Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Schreib uns einfach eine E-Mail an vhs@frankfurt.de
Wir freuen uns auf deine Rückmeldung.





VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informiere dich sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutze auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für dich günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche für Rollstuhlfahrer:innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Alter Flugplatz Bonames

Am Burghof 55,
60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark oder U2 → Kalbach

Anni-Albers-Schule

Hamburger Allee 23,
60486 Frankfurt a.M.
Tram 16, 17 → Varrentrappstraße *oder* U4, U5 → Festhalle/Messe

Atelier Chunging Huang

Domstr. 9,
60311 Frankfurt a. M.
U4 + U5 → Dom/Römer *oder*
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 30,36 → Börneplatz

Atelier Libelle

Libellenweg 108,
60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkgeweg *oder*
Schwarzbachmühle

B

Begegnungszentrum Bockenheim

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

Begegnungszentrum Bornheim/Ostend

Rhönstr. 89,

60385 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

Begegnungszentrum Flörsheimer Str.

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

Begegnungszentrum Gallus

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

Begegnungszentrum Ginnheim

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

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15a,
60488 Frankfurt a.M.
U6 → Große Nelkenstraße *oder*
U7, M34 → Hausener Weg

Begegnungszentrum Mittl. Hasenpfad

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

Begegnungszentrum Praunheim

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

Begegnungszentrum Preungesheim

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

Berta-Jourdan-Schule

Adlerflychtstr. 24,
60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bibliothekszentrum Nordweststadt

Niddaforum 6,
60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Michael-Stumpf-Str. 2,
65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

BIKUZ Sporthalle

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

Bildungszentrum Bockenheim

Gräfstr. 97,
60487 Frankfurt a.M.
U4, U5, U6, U7, Tram 16, Bus 50, 75, M32, M36 → Bockenhheimer Warte

C – D

Carl-Schurz-Schule

Holbeinstr. 21-23,
60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V.

Schaumainkai 41,
60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder* Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Dr. Arthur Pfungst Stiftung

Waldschmidtstr. 39,
60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Dr. Hoch's Konservatorium

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



DRK Ortsverein Bornheim-Nordend

Burgstr. 95,
60389 Frankfurt a.M.
Tram 12 → Hartmann-Ibach-Straße

DRK Soziale Manufaktur

Kaufunger Str. 9,
60486 Frankfurt a.M.
Bus 34, 73 → Schönhof

E

Elisabethenschule Pavillon D

Fürstenbergerstr.,
60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

Evangelische Bethaniengemeinde

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

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

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

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9,
60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

F

Filmforum Höchst

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

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte

Musisches Zentrum im Garten Adlerflychtstr. 8-14,
60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule

Fried-Lübbecke-Schule

Im Uhrig 17,
60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Friedrich-Ebert-Schule

Arolser Str. 11 60389,
60389 Frankfurt a.M.
Bus 38, M43 → Eschweiger
Straße

Fürstenbergerschule

Vogtstr. 35-37 (Eingang über
Elisabethenschule),
60322 Frankfurt a.M.
U1-U3, U8, Bus 36 → Holz-
hausenstraße

G – H**Gewerkschaftshaus**

Wilhelm-Leuschner-Str. 69-77,
60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46
→ Baseler Platz

Glas-Atelier Happy Glas

Triftstr. 7,
60528 Frankfurt a.M.
Tram 12, 19, 21 → Triftstraße

Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-
Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus M34, M72, M73
→ Industriehof

**Höchster Bildungs-
schuppen**

Königsteiner Str. 49,
65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20,
Bus 50, 51, 53-55, 58,
59, 68, 253, 804 → Höchst
Bahnhof

Hufeland-Haus

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

I – J**IGS Nordend**

Hartmann-Ibach-Str. 54-58,
60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-
Ibach-Straße

IGS Süd

Textorstr. 104,
60596 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Holbein-Schule *oder*
Tram 15, 16, 19, U1-U3, U8
→ Schwanthalerstraße

Institut Rummel

Königsteinerstr. 167,
65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Königsteiner Straße

**Jugendherberge
Kloster Höchst**

Kirchberg 3,
64739 Höchst im Odenwald

K – L**Katholische Kirchen-
gemeinde Heilig Kreuz**

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

**Katholische Kirchen-
gemeinde St. Stephanus**

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

Ki.Bi.Z de-Neufville

de-Neufville-Str. 15a,
60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82
→ Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Schopenhauer

Schopenhauerstr. 9,
60316 Frankfurt a.M.
U4, Bus 32 → Höhenstraße

Kindertagesstätte

St. Hildegard
Cassellastr. 2,
60386 Frankfurt a.M.
Tram 11 → Cassellastraße *oder*
Bus 44 → Steinauer Straße

Klingerschule

Hermesweg 10,
60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

**Landesarbeitsgemeinschaft
Freie Kinderarbeit
Hessen e.V.**

Große Friedberger Str. 16-20,
60313 Frankfurt a.M.
S 1-8, U 4-7 → Konstabler
Wache

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit
ihren Kursleiter:innen und
Teilnehmer:innen Gast in den
Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit
mit den Schulen kann die Viel-
falt des Programms aufrecht
erhalten werden.

Diese gute Kooperation
möchten wir auch in Zukunft
erhalten. Deshalb geben wir dir
an dieser Stelle die wichtigsten
Punkte der Schulhausordnung
zur Kenntnis mit der dringen-
den Bitte, sie sorgfältig zu
beachten.

- Behandle die Räume und
Einrichtungen pfleglich.
- Achte auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von
selbst.
- Benutze nur die zugewiese-
nen sanitären Anlagen.

- Tiere müssen leider draußen
bleiben.

Hinterlasse die Räume so
wie du sie vorgefunden hast.
Wurde die Sitzordnung verän-
dert, muss nach Kursende die
ursprüngliche Ordnung wieder
hergestellt werden.

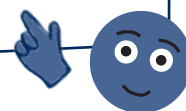
Beschriftungen an Tafeln
dürfen nicht gelöscht werden.
Kursnotizen müssen nach
Kursende gelöscht werden.

Halte dich an die Absprachen
bei der Gerätebenutzung/-
unterbringung.

Deinen PKW kannst du leider
nicht im Schulhof parken.

Trage mit dazu bei, dass wir
auch weiterhin gern gesehene
Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

**M – N****Mehrgenerationenhaus**

Idsteiner Str. 91,
60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Str.)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

**Michael-Ende-Schule
Außenstelle**

Assenheimer Str. 38-40,
60489 Frankfurt a.M.
S3-S5 → Rödelheim Bahnhof
oder Bus 34 → Reifenberger
Straße

**Nachbarschaftszentrum
Ostend**

Waldschmidtstr. 39,
60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Naturfreundehaus Hexenloch

Im Hexenloch 4,
61118 Bad Vilbel
Bus 30, 551 → Alte Frankfurter
Straße

Nordwestzentrum

Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73,
251 → Nordwestzentrum

O – R**Physikalischer Verein**

Robert-Mayer-Str. 2,
60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer
Warte *oder* Tram 16+17
→ Ludwig-Erhard-Anlage

Polizeiliche Beratungsstelle

Zeil 33, 60313 Frankfurt a.M.
S1-S6, S8+S9, U4-U7, Tram
12+18 → Konstablerwache

Praxis Löwengasse

Löwengasse 14,
60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule

Tiroler Str. 97,
60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78
→ Stresemannallee Bahnhof

S

Schwarzburgschule

Lenastr. 81,
60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstr.)
U5 → Glauburgstraße *oder*
Tram 12+18, Bus 30
→ Rohrbachstraße/Friedberger
Landstraße

Stadthaus Frankfurt

Markt 1, 60311 Frankfurt a.M.
U4, 5, Tram 11,12, 14, 18, 22
→ Römer

T – Z

Tanzstudio Ana Infanta

Glauburgstr. 26,
60318 Frankfurt a.M.
U5 → Glauburgstraße

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstr. 13,
60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder*
U6 → Ostbahnhof

VHS im stadtRAUMfrankfurt

Mainzer Landstr. 293, 60326
Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11, 14, 21
→ Galluswarte

Zen Dojo Frankfurt e.V.

Lange Str. 31,
60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36
→ Allerheiligentor *oder* S1–S6,
S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten

Betriebsleitung

Direktor

Danijel Dejanovic
Tel. 069 212-38323

Büro der Betriebsleitung

Tugba Yilmaz
Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Leitung

Olaf Schiel
Tel. 069 212-48435

Lan Anh Nguyen
Tel. 069 212-31156

Annette Remy
Tel. 069 212-31165

Daniela Schulte-Hatzmann
Tel. 069 212-39822

VHS international

Jana Freudenberger
Tel. 069 212-43304

Tugba Yilmaz
Tel. 069 212-38324

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung (komm.)

Jan Pasternack
Tel. 069 212-43174

Gesellschaft

**Psychologie, Pädagogik,
Religion, Lern- und Gedächtnistraining**

Christine Göllner
Tel. 069 212-39837

Organisation

Melanie Bergmann
Tel. 069 212-31805

Kunst, Kultur, Kreativität

**Kunst- und Musikgeschichte,
Literatur, kreatives Schreiben,
Theater, Stimmführung**

Miriam Claudi
Tel. 069 212-44093

Organisation

Gabriele Paul-Göppel
Tel. 069 212-32365

Tanz

Melanie Lutz
Tel. 069 212-45031

Organisation

Anke Dittrich
Tel. 069 212-45665

**Bildnerisches Gestalten,
Fotografie, Musik**

Miriam Claudi
Tel. 069 212-44093

Franziska Fandrich
Tel. 069 212-71072

Nicola Wagner
Tel. 069 212-38473

Organisation

Corinna Geiß
Tel. 069 212-38379

**Nähen, Textiles Gestalten,
Kunsth Handwerk**

Henrike Fuder
Tel. 069 212-38076

Organisation

Stefanie Hemkes-Marsch
Tel. 069 212-31814

Verena Lammert
Tel. 069 212-41262

Gesundheit

Gianna König
Tel. 069 212-70572

Julia Shirliff
Tel. 069 212-45663

Melanie Lutz
Tel. 069 212-45031

Eva Zimmermann
Tel. 069 212-35453

Organisation

Melanie Bergmann
Tel. 069 212-31805

Anke Dittrich
Tel. 069 212-45665

Stefanie Hemkes-Marsch
Tel. 069 212-31814

Beate Henß
Tel. 069 212-73686

Paula Ribeiro-Probst
Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Dr. Anna Maria Arrighetti
Tel. 069 212-37963

Organisation

Emine Demircan
Tel. 069 212-75393

Gabriele Paul-Göppel
Tel. 069 212-32365

Paula Ribeiro-Probst
Tel. 069 212-37655

Frankfurter Plattform 55+

Marco Mayer
Tel. 069 212-73226

Organisation

Emine Demircan
Tel. 069 212-75393

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung

Jan Pasternack
Tel. 069 212-43174

Politische Bildung

**Diversität, Zusammenleben,
Ehrenamt, Geschichte, Recht,
Einbürgerungstest**

Susanne Boelke-Werner
Tel. 069 212-45667

Julia Dupont
Tel. 069 212-35545

Anne Michaelis
Tel. 069 212-70825

Organisation

Maria de Barros-Bruckner
Tel. 069 212-33378

Britta Pohland
Tel. 069 212-70313

Tanja Kölzer
Tel. 069 212-77140

Frankfurt, Region, Umwelt

Susanne Boelke-Werner
Tel. 069 212-45667

Organisation

Maria de Barros-Bruckner
Tel. 069 212-33378

Tanja Kölzer
Tel. 069 212-77140

Grundbildung

Carina Lamberti
Tel. 069 212-34380

Organisation

Britta Pohland
Tel. 069 212-70313

Junge VHS

Dana Jochim
Tel. 069 212-40611

Organisation

Ewa Dobrowolska
Tel. 069 212-39834

Hochbegabtenzentrum

Verena Hodapp
Tel. 069 212-44484

Organisation

Mohamed Bohaloua
Tel. 069 212-41621

Filmforum Höchst

Sabine Imhof, Lisa Diehl,
Joachim Keilbach-Kiwak,
Ulf Jakob
Tel. 069 212-45664

Organisation

Ewa Dobrowolska
Tel. 069 212-39834

Stadt.Impulse

Afrodita Mustafic-Woyna
Tel. 069 212-46516

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Simon Merz
Tel. 069 212-38373

Organisation

Renate Milrath
Tel. 069 212-37966

Arbeit und Beruf, Zen- tralstelle pädagogische Projekte und Beratung

Fachbereichsleitung

Dr. Arijana Neumann
Tel. 069 212-73766

Computer, Internet

Susanne Fränznick
Tel. 069 212-38391

Hans-Peter Matthias
Tel. 069 212-39996

Claudia Maier
Tel. 069 212-48706

Organisation

Wibke de Haan
Tel. 069 212-38345

Selma Saljic
Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias
Tel. 069 212-39996

Organisation

Claudia Volkstedt
Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac
Tel. 069 212-38329

Martina Köbberich
Tel. 069 212-73677

Organisation

Caterina Magliarisi
Tel. 069 212-35713

Thorsten Schaub
Tel. 069 212-30452

Projekte

Jana Freudenberger
Tel. 069 212-43304

Christiane Jellonnek
Tel. 069 212-75698

Carola Rieckmann
Tel. 069 212-48405

Organisation

Joscha Kristof Hekele
Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSEN/CAMPUS

Monica Rella
Tel. 069 212-46703

TUMO Lernzentrum

Leitung

Manuel Noe
Tel. 069 212-37656

Silva Gebhardt
Tel. 069 212-36955

Caroline Lotz
Tel. 069 212-39805

Stiv Vekic
Tel. 069 212-39830

Sprachen

Fachbereichsleitung

Ute Schlagehan
Tel. 069 212-70075

Fremdsprachen

Englisch und slawische Sprachen

Dr. Liliya Karpynska
Tel. 069 212-38384

Italienisch und Spanisch

Tiziana Raimondo
Tel. 069 212-37662

Französisch und weitere Sprachen

Ambrogio Bossi
Tel. 069 212-38336

Daniel Schütz
Tel. 069 212-38386

Organisation

Oxana Bindewald
Tel. 069 212-37968

Sofia Pavlidou
Tel. 069 212-39832

Petra Ruhland
Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Ewa Geck
Tel. 069 212-39993

Tatiana Mikhailopoulou
Tel. 069 212-38387

Anja Poller
Tel. 069 212-38381

Roberta Robustelli
Tel. 069 212-75405

Barbara Sommer
Tel. 069 212-42997

Organisation
Thomas Brühl
Tel. 069 212-37041

Michelle Bruhs
Tel. 069 212-38328

Katharina Haber
Tel. 069 212-73666

Petra Klug
Tel. 069 212-49821

Sandra Königstein
Tel. 069 212-37663

Evelyn Meides
Tel. 069 212-75821

Yasmina Ouassak
Tel. 069 212-70088

Evangelia Papamichail
Tel. 069 212-45411

Sofia Pappa
Tel. 069 212-73778

Annette Pfalz
Tel. 069 212-39720

Gülhan Senol
Tel. 069 212-73767

Beratung für Integrations- kursteilnehmende

Silke Jungbluth
Tel. 069 212-77365

VHS-Zentrum Nord

Koordination

Maria de Barros Bruckner
Tel. 069 212-33378

VHS-Zentrum Höchst

Koordination

Daniel Schütz
Tel. 069 212-38386

Kundenservice

Leitung (komm.)

Jutta Rabe
Tel. 069 212-39809

Stellvertr. Abteilungsleitung

Claudia Kleemann
Tel. 069 212-32700

Teamleitung Persönliche

Anmeldung

Claudia Kleemann
Tel. 069 212-32700

*Kundenberatung, -betreuung,
Schnittstellenkoordination*
Petra Obareti
Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rech- nungswesen

Leitung

Maria Schmittfull
Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold
Tel. 069 212-38311

Thidarat Möckel
Tel. 069 212-35177

Marijana Petkovic
Tel. 069 212-39829

Sabine Schelonke
Tel. 069 212-39987

Zsuzsanna Varga
Tel. 069 212-34291

Verwaltung

Leitung

Antje von Lipinski-Riechmann
Tel. 069 212-38306

Projektmanagement

N.N.
Tel. 069 212-75750

Personalmanagement und Kursleitendenservice

Claudia Kaiser
Tel. 069 212-39824

Bewerbermanagement

Tiina Koßmann
Tel. 069 212-36586

Personalservice

Birgit Sitzmann
Tel. 069 212-38337

Niculina Dumitrescu
Tel. 069 212-38343

Maya Heyder
Tel. 069 212-37962

Anna Mentzel
Tel. 069 212-74377

Sarah Vu
Tel. 069 212-39473

Kursleitendenservice

Katja Predikant
Tel. 069 212-47507

Alice Cacuango Soto
Tel. 069 212-71180

Eric Hensel
Tel. 069 212-38314

Angelina Merker
Tel. 069 212-75577

Björn Reul
Tel. 069 212-30455

Allgemeine Verwal- tung, Liegenschafts- management und Beschaffungswesen

Florian Obst
Tel. 069 212-37960

Kaufmännisches Liegen- schaftsmanagement und Beschaffungswesen

Andreas Schneiker
Tel. 069 212-38312

Eda Karayurt
Tel. 069 212-38307

Brigitte Lux
Tel. 069 212-38321

Operatives Liegenschafts- management

Jürgen Roth
Tel. 069 212-38394

Hatice Celik (BiKuZ)
Tel. 069-212 75160

Shahzad Malik
Tel. 069 212-38339

Poststelle

Saira Malik
Tel. 069 212-38344

Empfang

VHS Sonnemannstraße

Ardeschir Nematzade
Somesaraie

Tel. 069 212-38308

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Empfang
Tel. 069 212-47147

VHS-Zentrum Bockenheim

N.N.
Tel. 069 212-38367

Organisationsent- wicklung und IT

Leitung

Melanie Auert
Tel. 069 212-38383

Prozessmanagement

Michael Kurby
Tel. 069 212-39836

IT-Service

Marc Majunke
Tel. 069 212-40059

Baris Altun
Tel. 069 212-45438

Konrad Bartossek
Tel. 069 212-48427

Alexander Burisch
Tel. 069 212-47748

Florian Lind
Tel. 069 212-46016

Anton Lindemann Zitzer
Tel. 069 212-30860

Orkut Tülekoglu
Tel. 069 212-39804

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 01.04.2025 (GVBL 2025 Nr. 24) und des Eigenbetriebsgesetzes (EigBGes) i. d. F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 4 des Gesetzes vom 01.04.2025 (GVBI. 2025 Nr. 24), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 05.03.2026 (§7351) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 16.07.2015 (§ 6154), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main“.

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse

beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt entsprechend § 9 EigBGes die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/ einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/ Betriebsleitern. Besteht die Betriebsleitung nur aus einem Mitglied, so kann der Magistrat eine Person als Vertretung bestellen, die nur tätig wird, wenn die Betriebsleitung rechtlich oder tatsächlich verhindert ist (§ 3 Abs. 1 Satz 3 EigBGes). Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main“. Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschafts-

pläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen in dringenden Fällen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar

- a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
- b) die/der Stadtkämmerin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
- c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.

Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmerin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.

Die der Betriebskommission kraft Gesetzes oder kraft dieser Betriebssatzung angehörenden Mitglieder des Magistrats bestimmen jeweils ein Mitglied des Magistrats als ihre Vertretung (§ 6 Abs. 2 Nr. 2 Satz 3 EigBGes).

3. zwei Mitglieder des Personalarates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverord-

netenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalarates gewählt werden;

4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Die gewählten Mitglieder der Betriebskommission können sich vertreten lassen (§ 6 Abs. 4 EigBGes). Die Vertreter:innen sind in gleicher Weise zu wählen wie die Mitglieder der Betriebskommission nach Abs. 1 Nr. 1, 3 und 4.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR brutto, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR brutto im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten/ Beamtinnen und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR brutto überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.

5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR brutto überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebs

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag“.

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main“ zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)“, gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)“ und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR brutto überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGLG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im

Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine einmal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts:

Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des

Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts:

Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei

In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen. In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Beteiligungsmanagement rechtzeitig einzuschalten.

b) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das Nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entscheidung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen.

sen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Der Beschluss über den Wirtschaftsplan ist öffentlich bekanntzumachen, § 97 Abs. 4 HGO gilt sinngemäß. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes den Magistrat und die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach § 17 entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 25 EigBGes mit der Maßgabe, dass die Vorschriften für große Kapitalgesellschaften im Dritten Buch des Handelsgesetzbuches (HGB) entsprechend anzuwenden sind. Ein Lagebericht ist aufzustellen. Eine Pflicht zur Erweiterung des Lageberichts um einen Nachhaltig-

keitsbericht im Sinne des Dritten Buches des HGB besteht nicht.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht innerhalb von vier Monaten nach Schluss des Wirtschaftsjahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen (§ 27 Abs. 1 EigBGes).

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes mit der Maßgabe, dass die Prüfung nach den Vorschriften für große Kapitalgesellschaften zu erfolgen hat und der Jahresabschluss innerhalb von zwölf Monaten nach Ablauf des Wirtschaftsjahres festgestellt werden soll.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main“.

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungsatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Frankfurt am Main, 05.05.2026

Der Magistrat

Mike Josef

Oberbürgermeister

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben“ entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,

- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsantrag muss den Na-

men und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsabschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und

ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sowie Zahlungen mittels EC-Karte sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung“ geson-

dert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS

nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet. Bei einzelnen Veranstaltungen, insbesondere bei Bildungsurlauben, können abweichende Stornierungsfristen gelten und werden in diesem Fall gesondert ausgewiesen.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben.

Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen. Bei einzelnen Veranstaltungen, insbesondere bei Bildungsurlauben, können abweichende Stornierungsfristen gelten und werden in diesem Fall gesondert ausgewiesen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbefristet erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

7.2. Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen wird durch eine Teilnahmebescheinigung bestätigt.

Ausnahmen: Bei einer Teilnahme an Auftragsmaßnahmen, Bildungsurlauben und Integrationskursen kann die Teilnahmebescheinigung nur bei regelmäßiger Teilnahme ausgestellt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberrecht

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

lässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsstücke nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisier-

ten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und

Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter:in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß § 114 Abs. 1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechts-

ansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren:

Der Hessische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit
Gustav-Stresemann-Ring 1
65189 Wiesbaden
poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten:

Stadt Frankfurt am Main
Referat Datenschutz und Informationssicherheit (11B)
Sandgasse 6
60311 Frankfurt am Main
datenschutz@stadt-frankfurt.de

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
E-Mail: vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

**einfachVHS-Ausgabe
Frühjahr/Sommer 2027
erscheint im
Dezember 2026!**



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

Redaktion

Fachbereiche, Kundenservice,
Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit
und Marketing

Redaktionsleitung

Annette Remy, Olaf Schiel

Gestaltung

Konzeption, Layout, Illustrationen:
Katharina Schmidt/Kwittiseeds.de,
Frankfurt am Main;
Illustrationen S.14, 15, 26: Daniela
Schulte-Hatzmann; Illustrationen
S. 22, 23: Lan Anh Nguyen;
Titelfoto: Peter Jülich

Satz

Druckerei Zeidler, Mainz-Kastel

Anzeigen

Annette Remy. Es gilt die Anzeigen-
preisliste Nr. 11, Stand 2026

Druck

Bonifatius GmbH Druck,
Paderborn

einfachVHS erscheint zweimal im
Jahr und liegt kostenfrei aus.

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

Vorsitzende der Betriebskommis-
sion: Stadträtin Sylvia Weber,
Dezernat für Bildung, Immobilien
und Neues Bauen

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Anmeldung

Teilnehmer:in

Ich melde mich verbindlich und
kostenpflichtig für folgende/n
Kurs/Prüfung an:

Kursnummer | Course number

				—		
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------

Kundennummer | Costumer number

☐ weiblich | female ☐ männlich | male ☐ divers

*Nachname | Family Name

*Vorname | First Name

c/o (wohnhaft bei)

*Straße, Hausnummer | Street, House Number

*PLZ | Postcode

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

*Wohnort | City

Telefon | Telephone

*E-Mail

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

*Geburtsdatum | Date of birth

		.					
----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

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

Ich füge den aktuell gültigen Nachweis in Kopie bei:

- ☐ 50% Frankfurt-Pass, Bescheid Sozialhilfe/Arbeitslosengeld
(nicht älter als 3 Monate)
- ☐ 20% Schwerbehinderten-Ausweis (mind. 50%), Schüler-/
Studentenausweis, Ausbildungsnachweis, Jugendleitercard**,
Ehrenamtskarte**, Bescheinigung Bundesfreiwilligendienst,
Bescheinigung Freiwilliges soziales/ökologisches Jahr

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

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



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die VHS Frankfurt a.M., Zahlungen von meinem
Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kredit-
institut an, die von der VHS Frankfurt a.M. auf mein Konto gezogene
Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungs-
datum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit
meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

☐ Abweichende Rechnungsadresse/Kontoinhaber:in

Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die
Forderungen der VHS Frankfurt a.M. an die angemeldete Person.

Nachname, Vorname | Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House Number

PLZ | Postcode

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Wohnort | City

*Kreditinstitut | Bank

*BIC

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

*IBAN

----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Dieses Mandat gilt für die/den genannte:n Teilnehmer:in und
wird einmalig erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt a.M.: DE67 431 0000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die
Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt wer-
den kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalte
ich mit der Anmeldebestätigung/Rechnung.

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

*Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger:in/Kontoinhaber:in
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature



Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung: ☐ Ja ☐ Nein

Gültigkeitsdauer

Datum, Kürzel Bearbeiter:in

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS Frankfurt a.M.), die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung in der jeweils gültigen Fassung.

Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der VHS Frankfurt a.M. kostenfrei anfordern.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV

Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.



Das ausgefüllte Formular (*Pflichtfeld) inkl. dem Nachweis für Ermäßigungsanspruch senden Sie bitte an

Post: Volkshochschule Frankfurt am Main, 43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main,

E-Mail: vhs@frankfurt.de



Nina Kasper und Brigitte Orband vom Stiftungs- und Nachlassmanagement der Frankfurter Sparkasse mit Katja Heubach (Mitte), Direktorin des Palmengartens Frankfurt am Main

Fördern Sie, was Ihnen am Herzen liegt!

Mit der Birgit und Ulrich Thiemann Stiftung
schenkt uns die 100. Stiftung ihr Vertrauen.

Jetzt informieren:
www.frankfurter-sparkasse.de/stiftung



Frankfurter
Sparkasse

1822

Gemeinsam stärker!

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe zu einem sozialen,
körperlichen oder seelischen Thema.



Frankfurter Selbsthilfetag

16. September 2026
ab 13 Uhr in der VHS

[selbsthilfe-frankfurt.net/
selbsthilfetag](http://selbsthilfe-frankfurt.net/selbsthilfetag)

Beratungstelefon für Interessierte

069 55 94 44

Mo + Di: 10.00 – 14.00 Uhr & Do: 15.00 – 19.00 Uhr

service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

 **Selbsthilfe e.V.**

Der Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt wird finanziell gefördert vom Land Hessen, vom Gesundheitsamt Frankfurt, vom Jugend- und Sozialamt Frankfurt sowie der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.