

ZUKUNFT? MACH MIT!



**SCHAU
SPIEL
HAUS
FRANK
FURT**

SCHAU SPIELHAUS

SANATORIUM ZUR GÄNSEHAUT. EINE ENTFALTUNG (UA)

von Ferdinand Schmalz

Regie: Jan Bosse

Premiere: 12. September 2025

ANTIGONE

von Sophokles

Regie: Selen Kara

Premiere: 20. September 2025

DER AUFHALTSAME AUFSTIEG DES ARTURO UI

von Bertolt Brecht

Regie: Christian Weise

Premiere: 18. Oktober 2025

MOMO

nach Michael Ende

Familienstück ab 8 Jahren

Regie: Christina Rast

Wiederaufnahme:

09. November 2025

PUBLIKUMSBESCHIMPFUNG

von Peter Handke

Regie: Claudia Bauer

Premiere: 24. Januar 2026

DER MEISTER UND MARGARITA

nach Michail Bulgakow

Regie: Timofej Kuljabin

Premiere: 21. Februar 2026

SÜSSER VOGEL JUGEND

von Tennessee Williams

Regie: Max Lindemann

Premiere: 20. März 2026

PREMIEREN 2025/26

BUDDENBROOKS

nach Thomas Mann

von Johanna Wehner

Regie: Johanna Wehner

Premiere: 25. April 2026

VIEL LÄRM UM NICHTS

von William Shakespeare

Regie: Tina Lanik

Premiere: 23. Mai 2026

HERE IS THERE (UA)

Gastspiel der Dresden Frankfurt

Dance Company

Choreografie: Ioannis Mandafounis

Premiere: 04. Juni 2026

KAMMER SPIELE

SO LANGSAM, SO LEISE (UA)

von Björn SC Deigner

Regie: Luise Voigt

Premiere: 13. September 2025

SPIEL DES SCHWEBENS (UA)

von Anja Hilling

Regie: Christina Tscharyiski

Premiere: 10. Oktober 2025

COLD CASE: GRETCHEN BRENNT (UA)

Ein musikalischer Abend

von und mit Smilla Zorn &

Awesome Universe

Szenische Einrichtung: Marlon Otte

Premiere: 24. Oktober 2025

DAS BILDNIS DES DORIAN GRAY

nach Oscar Wilde

mit einem Kommentar von

Marcus Peter Tesch (UA)

Regie: Ran Chai Bar-zvi

Premiere: 12. Dezember 2025

DIE AFFÄRE AUF DER STRASSE NACH MONACO / L'AFFARE DI VIA MONACO (UA)

von Nele Stuhler und Jan Koslowski

Regie: Nele Stuhler

und Jan Koslowski

Premiere: 27. Februar 2026

ZWEI MENSCHEN SIND IN MIR, EINER VERSTEHT DEN ANDEREN NICHT (UA)

von Andrea Stoll

Regie: Ella Haid-Schmallenberg

Premiere: 24. April 2026

KAFKA ON FIRE (AT) (UA)

von Roy Chen

Regie: Dor Aloni

Premiere: 22. Mai 2026

JUNGES SCHAUSPIEL

PARADIESVÖGEL (UA)

Theaterprojekt Junges Schauspiel

Text und Regie: Martina Droste

Premiere: 30. Januar 2026

Kammerspiele

NAHAUFNAHMEN (UA)

Theaterperformance

Konzept und Regie:

Anina Engelhardt, Stephanie

Endter, Martina Droste

Premiere im Frühjahr 2026

Weltkulturen Museum

**SICHERN SIE SICH JETZT
IHRE VORTEILE IM ABO!**

[UA] Uraufführung
[AT] Arbeitstitel



**Liebe Freund:innen unserer
Frankfurter VHS,**

„Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen“, hat der Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry einmal gesagt.

Ein kluger Satz, wie ich finde. Er definiert Zukunft als etwas Gestaltbares. Als ein Versprechen, das wir uns geben. Die so verstandene Zukunft

haben wir selbst in der Hand. Sie ist kein Schicksal, das über uns kommt und in das wir uns fügen müssen.

Die Titelseite dieses Programmhefts knüpft hier an – mit der Überschrift: „Zukunft? Mach mit!“.

Die Volkshochschule gibt Ihnen das Rüstzeug für eine selbstbestimmte Zukunft an die Hand. Denn in der neuen Programmperiode liegt der Schwerpunkt auf Future Skills. Gemeint sind damit die Fähigkeiten, die wir brauchen, um das Morgen gemeinsam zu gestalten.

Dabei geht es nicht so sehr um technisches Knowhow, sondern um elementare Gesellschafts- und Lebenskompetenzen. Es geht auch nicht um Selbstoptimierung, sondern darum, einen guten Weg einzuschlagen. Darum, bei uns selbst zu sein, ohne die anderen aus dem Blick zu verlieren – oder das große Ganze.

Lassen Sie sich ein auf das Abenteuer Zukunft. Mit Ihrer Volkshochschule Frankfurt als Kompass und einem gut gefüllten Future Skills-Werkzeugkoffer. Noch ein Tipp: Nutzen Sie den großen Thementag am 25. Oktober für einen Einblick in das VHS-Angebot rund um Future Skills – kostenlos und unverbindlich. Mehr Informationen hierzu finden Sie in diesem Heft ab Seite 6.

Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was alles möglich ist – und vor allem: wie. Sind Sie dabei?

Ihre

Sylvia Weber

Dezernentin für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

Kursanmeldung und Information

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an – wir helfen gerne!

Online

Buchen Sie rund um die Uhr:

vhs.frankfurt.de

Info-Telefon

069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr

Schriftlich

Nutzen Sie das Anmeldeformular am Heftende.

Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Persönlich

Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

vhs.frankfurt.de/termin



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

Mo 13 – 18 Uhr, Mi 9 – 13 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien. Sie finden diese unter **vhs.frankfurt.de/anmeldung**

Ihr Feedback ist uns wichtig!

**Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit
unserem Angebot zufrieden sind.**

Ihre Anregung oder Beschwerde betrachten wir als Chance zur Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Auf Seite 235 finden Sie einen Vordruck.
Sie können uns auch per E-Mail erreichen:
vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

! Auf der Suche nach dem „Kleingedruckten“? Die wichtigsten Informationen zu Anmeldevorgang, Zahlung und Ermäßigungen finden Sie auf Seite 229.

Inhalt

Kursanmeldung und Information3
50 Jahre BiKuZ5
Zukunft? Mach mit!6
Unser Leitbild8
Bildungsurlaub10
Sprachen lernen11
TUMO kommt12
Junge VHS.....12
Aktiv im Alter13
75 Jahre Arbeit und Leben13
RAUM 74 und Grundbildung14
50 Jahre Filmforum Höchst14
Kurs auf Inklusion15
Demokratiwerkstätten15
Europa erleben16
VHS und AmKA16
VHS im Stadtgebiet17
Forum VHS17

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten.....224
Unterrichtsorte226
Impressum228
Zu Gast in den Schulen.....228
Anmeldeinformationen229
Rahmenentgeltordnung.....229
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ...230
Betriebssatzung.....232
Datenschutzbestimmungen.....234
Feedback-Bogen.....235
Anmeldeformular237

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Sie können sich mit unseren Kursen auf verschiedene Prüfungen vorbereiten. Diese werden von uns oder von den dafür autorisierten Organisationen durchgeführt und zertifiziert.

Deutsch als Fremdsprache (DaF)120
Fremdsprachen.....128
Microsoft Office Specialist (MOS).....159
Finanzbuchhaltung: Xpert Business.....206



Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 19

Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick. Befassen Sie sich mit psychologischen, philosophischen oder politischen Themen.



Frankfurt, Region, Umwelt 45

Erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen. Erfahren Sie mehr über die Natur – und wie wir sie besser schützen können.



Kunst, Kultur, Kreativität 55

Schulen Sie Ihre Augen und Ohren. Lernen Sie zu fotografieren, zu malen – oder zu tanzen.



Gesundheit 93

Bewusst leben, gesünder essen, dem Stress ein Schnippchen schlagen. Wie das geht, erfahren Sie in unseren Kursen zur Gesundheitsbildung.



Deutsch als Fremdsprache 117

Lernen Sie Deutsch an der Frankfurter Volkshochschule. Wir haben Standardkurse, Prüfungen und Zusatzangebote im Programm.



Sprachen..... 127

Viele Sprachen, eine Welt. Sprachen sind Instrumente der Verständigung und der Integration. An der VHS bieten wir mehr als 30 Sprachen an. Kommen Sie ins Gespräch!



Beruf, Karriere, Computer, Internet 157

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Wir bieten unter anderem Trainings für Büro-Anwendungen, Bild- und Videoprogramme sowie Social Media an. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit. Lernen Sie, besser mit Konflikten umzugehen.



Grundbildung, Besseres Deutsch..... 211

Der erste Schritt ist immer der schwerste. Lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an. Erweitern Sie Ihre Alltagsfähigkeiten.

Bildungsurlaub 215

Nutzen Sie Ihren Rechtsanspruch zur beruflichen Weiterbildung und machen Sie sich fit in gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementthemen.

Jüdische Volkshochschule 222

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen! Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zum Angebot der jüdischen Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS).

50 Jahre BiKuZ

Wir feiern unsere VHS im Frankfurter Westen

Liebes BiKuZ,

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

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

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

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

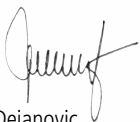
2009 erstrahltest du in neuem Glanz. „Ein Schmuckstück für ganz Höchst“ nannte dich Oberbürgermeisterin Petra Roth beim Festakt zur Wiedereröffnung.

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

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

Happy Birthday, altes Haus!

Dein



Danijel Dejanovic
Direktor der Frankfurter Volkshochschule



Oberbürgermeister Rudi Arndt und der spätere SPD-Außenpolitikexperte Karsten Voigt genehmigen sich bei der Eröffnung am 10. Juni 1975 einen Apfelwein.



Musik gehörte beim Festakt 1975 dazu. Übrigens: Auch der Neubau 2009 bekam einen Festakt – mit der damaligen Oberbürgermeisterin Petra Roth.

Am 19. September ist BiKuZ-Fest

Preisfrage: Wo können Sie einen Zauberer, KI-Experten und den Frankfurter Oberbürgermeister treffen?

Antwort: Beim großen BiKuZ-Fest am Freitag, den 19. September, 14.30 – 18.30 Uhr, an dem wir gemeinsam mit Ihnen dem Bildungs- und Kulturzentrum zum 50. Geburtstag gratulieren.

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

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

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

ZUKUNFT? MACH MIT!

BEREIT FÜR DAS NÄCHSTE LEVEL? IN DIESEM HERBST UND WINTER DREHT SICH AN DER VOLKSHOCHSCHULE FRANKFURT ALLES UM DIE ZUKUNFT – UND WIE WIR MIT „FUTURE SKILLS“ DAHIN KOMMEN.

Denn was uns bis ins Jetzt gebracht hat, wird nicht reichen. Wir brauchen neue Fähigkeiten, um in einer sich immer schneller drehenden Welt den Controller nicht aus der Hand zu geben. Und wissen Sie was? Auch in der realen Welt gibt es Power-Ups. Wir nennen sie Future Skills.

Future Skills machen möglich, was vorher unmöglich erschien. Weil sie uns empathischer, offener, aufmerksamer machen. Weil sie uns helfen, relational zu denken, uns als Teil eines Teams oder einer Gemeinschaft zu begreifen.

Wir haben sie in vier Bereiche aufgeteilt: Denken – Fühlen – Verstehen – Verändern.

Im Zentrum steht die Frage: Wie können wir das Morgen gemeinsam gestalten? Wir wollen sie gemeinsam mit Ihnen beantworten – und Ihnen das nötige Rüstzeug an die Hand geben. Bereit? Dann schnallen Sie sich gut an und drücken jetzt auf Start. Die Zukunft wartet schon.

LEVEL UP! MIT „FUTURE SKILLS“ IN DIE ZUKUNFT

Freuen Sie sich schon jetzt auf unsere große Schwerpunktveranstaltung am Samstag, 25. Oktober 2025, von 13 – 17 Uhr in der VHS-Zentrale (Sonnemannstraße 13)!

Sie erwartet eine spannende Podiumsdiskussion sowie rund 20 kostenfreie Workshops. Entdecken Sie Ihre kreative Seite, werden Sie Expert:in in Sachen Empathie und Mitgefühl. Erleben Sie unseren 3D-Drucker in Aktion, lassen Sie sich von Kurzfilmen inspirieren – und kommen Sie bei einer Tasse Tee oder Kaffee mit Kursleitenden ins Gespräch.

Lernen Sie, was „Future Skills“ sind, und wie Sie Ihnen helfen, unsere Zukunft zu einer guten Zukunft zu machen.

Wir freuen uns auf die Zukunft – und auf Sie. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mehr Infos unter vhs.frankfurt.de/levelup





DENKEN

Gemeinschaftliches Wohnen

0703-60: Do, 18 – 20 Uhr, 16. Okt., 1x

Klimawandel, Migration, Populismus

0107-50: Sa, 10 – 12 Uhr, 18. + 25. Okt., 2x

Handwerkszeug zur politischen Teilhabe

0703-65: Sa, 10 – 15 Uhr, 18. Okt., 1x

Fake News und Desinformationen erkennen (Aktiv im Alter)

7164-75: Mi, 16 – 18.30 Uhr, 12. Nov., 1x

7164-77: Mi, 16 – 18.30 Uhr, 28. Jan., 1x

Internationale Fachkräfte in Deutschland

0107-51: Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, 8. + 15. Dez., 2x



VERÄNDERN

Workout für Anfänger:innen

3605-51: Fr, 16 – 17 Uhr, 5. Sep. – 30. Jan., 15x

Fünf Gamechanger für mehr Nachhaltigkeit

0301-55: Sa, 14 – 17 Uhr, 27. Sep., 1x

Präsentations- und Storytellingtechniken (Junge VHS, ab 12 J.)

6712-55: Mo + Di, 9.30 – 15 Uhr, 13. + 14. Okt., 2x

Design Thinking

5572-20: Sa + So, 9.30 – 16.30 Uhr, 18. + 19. Okt., 2x

Antisemitismus im Alltag begegnen

0108-62: Do, 18.30 – 20 Uhr, 23. Okt. + 6. Nov., 2x



FÜHLEN

Das innere Kind

1003-68: Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 16.45 Uhr, 1. + 2. Nov., 2x

Freundschaft

1010-78: Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 15 Uhr, 1. + 2. Nov., 2x

Demokratie braucht dich

0107-52: Di, 18 – 20.30 Uhr (14-tägig), 4. Nov. – 27. Jan., 6x

Soul Collage

1016-58: Sa, 11 – 16 Uhr, 22. Nov., 1x

Interkulturelle Kommunikation ohne Missverständnisse

0107-80: Mo + Di, 18.30 – 20 Uhr, 24. + 25. Nov., 2x



FUTURE SKILLS: UNSERE BILDUNGSURLAUBE

Visualisieren und lebendiges Präsentieren

5580-20: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, 20. – 24. Okt., 5x

Sich dem Wandel öffnen

5566-20: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, 27. – 31. Okt., 5x

Selbstmitgefühl

1003-70: Mo – Fr, 9 – 16 Uhr, 17. – 21. Nov., 5x

Nachhaltigkeit

0301-60: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, 17. – 21. Nov., 5x

Resilienz im Beruf

5569-22: Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, 5. – 9. Jan., 5x



VERSTEHEN

Fährtenlesen

0304-60: Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 15 Uhr, 5. + 6. Sep., 2x

0304-65: Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 15 Uhr, 19. + 20. Sep., 2x

Ist Gott eine Frau?

0107-90: Do, 17 – 19 Uhr, 30. Okt., 1x

Deutsche Gebärdensprache (Stufe 1)

4901-80: Di, 18.15 – 19.45 Uhr, 9. Sep. – 25. Nov., 10x (NWZ)

4901-87: Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, 10. Sep. – 26. Nov., 10x

(Sonnemannstr.)

Focusing

1003-73: Sa, 10 – 17 Uhr, 22. Nov., 1x

Lebenssinn

0801-70: Mi, 18 – 20.30 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr, 14. – 28. Jan., 3x



*Leitbild, das
wie wir uns sehen
und wofür wir stehen.





Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kund:innen.

Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen ernst und bemühen uns um einen hohen Qualitätsstandard.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen. Alle Informationen hierzu finden Sie unter vhs.frankfurt.de/qualitaet.

Mach' mal Bildungsurlaub!

Freizeit für Ihre Weiterbildung – intensiv und kompakt.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich während Ihrer Arbeitszeit weiterzubilden, ohne dass Ihnen dafür Urlaubstage abgezogen werden.

Beschäftigten und Auszubildenden in Hessen stehen pro Jahr bis zu 5 Tage Bildungsurlaub zu.

Themen für jeden Geschmack

Die Frankfurter Volkshochschule ist einer der größten Anbieter von Bildungsurlauben in Hessen. Bei uns können Sie unter gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Management-Themen wählen.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Crashkurs in Social Media, Techniken zur Stressbewältigung oder einem Wochenkurs in Ihrer Lieblingssprache?

Rund 450 Angebote

Jährlich bieten wir rund 450 Bildungsurlaube an, die nicht nur in Hessen, sondern auch in Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Berlin (nur Angebote der beruflichen Bildung) anerkannt sind. Finden Sie das passende Angebot für Ihre Interessen, stärken Sie Ihre Kompetenzen und fördern Sie Ihre berufliche und persönliche Entwicklung.



Gut zu wissen, denn nicht jede:r arbeitet Vollzeit: Angepasst auf verschiedene Arbeitszeit-Modelle haben wir auch 5-tägige Vormittagskurse sowie Kurse über 3 oder 4 Tage im Programm.

Mehr Informationen ab Seite 215 oder unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub



Qualifikation unserer Kursleiter:innen

Unsere Kursleiter:innen sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Wir wählen unsere Kursleiter:innen und Kursleiter sorgfältig aus – nach klar definierten und nachvollziehbaren Kriterien.

Von unseren Kursleiter:innen erwarten wir:

- ein umfangreiches und verlässliches Fachwissen
- pädagogische Erfahrung
- Sicherheit im Einsatz verschiedener Unterrichtsmethoden
- die Fähigkeit, Freude am Lernen zu wecken und hierfür eine gute Atmosphäre zu schaffen
- die praxisorientierte Vermittlung von Inhalten
- den professionellen Umgang mit unterschiedlichen Menschen
- Offenheit, Geduld und Humor

Viele Sprachen, eine Welt!

Mehr als 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten

Verliebt in Rom, neuer Job in Oslo, Brieffreund:in in Porto? Oder brauchen Sie verhandlungssicheres Englisch?

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen, schnell ins Gespräch zu kommen – in Präsenz oder online. Wagen Sie den Schritt in eine größere, buntere Welt.

Neben den großen Programmsegmenten Deutsch und Englisch stehen natürlich Spanisch, Französisch und Italienisch auf dem Programm. Ergänzt werden diese Klassiker um eine breite Auswahl an anderen Sprachen, angefangen bei Arabisch über Chinesisch bis hin zu Ukrainisch und Ungarisch. Sie können zwischen mehr als 30 Sprachen wählen.

Neben „klassischen“ Sprachkursen finden Sie bei uns auch Konversations- und Auffrischkurse, Bildungsurlaube oder Kurse zur Vorbereitung auf Sprachzertifikate.

Englisch, Französisch, Spanisch

Sie sind Anfänger:in? Dann sind Sie im Kurs A1.1 richtig. Bei Vorkenntnissen werden Sie mit Hilfe unserer Expert:innen eingestuft.

Unsere Empfehlung: Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung. So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf vhs-frankfurt.eurotest.me und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter vhs-frankfurt.de/termin eine telefonische Einstufung. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

Weitere Beratungsangebote zu Englisch, Französisch und Spanisch ab Seite 127.

Weitere Fremdsprachen

Als Anfänger:in melden Sie sich bitte im Kurs A1.1 an. Bei Vorkenntnissen helfen Ihnen unsere Expert:innen gerne weiter. Wenden Sie sich einfach an die 069 212-71501 oder schicken Sie eine E-Mail an vhs@frankfurt.de.

Neben Englisch, Französisch, Spanisch gibt es auch für **Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch** zur ersten Orientierung Online-Sprachtests: vhs-frankfurt.eurotest.me.

Unser **Italienisch-Telefon** ist

Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr unter
069 212-37662 erreichbar.

Alle Sprachkurse sowie weitere Beratungsangebote ab Seite 127.



Sie wollen Deutsch lernen?

Da sind Sie an der VHS Frankfurt genau richtig! Wir bieten zwei Arten von Kursen.

Integrationskurse und Berufssprachkurse nach §45a AufenthG werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. WICHTIG! Für die Buchung brauchen Sie einen Termin.

Als Selbstzahler:in können Sie Ihren Deutschkurs einfach über vhs-frankfurt.de oder telefonisch unter 069 / 212 71501 buchen. Oder nutzen Sie das Anmeldeformular am Heftende. Eine Beratung ist nicht verpflichtend. Sie können sich aber für einen Beratungstermin mit Einstufungstest anmelden oder einen Online-Sprachtest machen: vhs-frankfurt.eurotest.me.

Terminvereinbarung

Online

Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone oder gehen Sie auf: vhs-frankfurt.de/termin



Info-Telefon Deutschkurse 069 212-71511

Mo + Mi 10.00 – 12.00 Uhr
Di + Do 14.00 – 16.00 Uhr

Beratung und Kurseinstufung für Deutschkurse

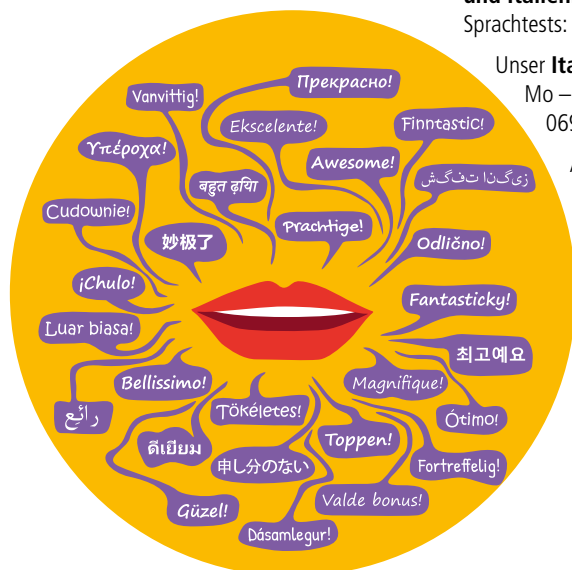
VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13.00 – 17.00 Uhr
Di + Do 9.00 – 12.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierung für Migrant:innen

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Mehr Informationen zu unseren Deutschkursen finden Sie ab Seite 117.



TUMO kommt

Digitale Bildung für Jugendliche

Anfang 2026 ist es so weit! Dann eröffnet im Nordwestzentrum TUMO Frankfurt – das innovative Lernzentrum für alle zwischen 12 und 18. Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist als Betreiber mit an Bord.

Das TUMO-Konzept: Jugendliche sollen ihre Fähigkeiten durch individuelles Coaching und die Arbeit mit Profis in zehn digitalen Kreativtechnologien kostenlos und selbstbestimmt entfalten können.

Sie können bei der Gestaltung ihres persönlichen Lernpfades aus folgenden Themenfeldern wählen: Programmieren, Grafikdesign, Musikproduktion, Fotografie, Spieleentwicklung, Robotics, Zeichnen, Filmproduktion, 3D-Modeling und Animation.



Das Wichtigste: Die Teilnahme am Programm, das nach der Schule und am Wochenende stattfindet, ist kostenfrei.

Mehr Informationen zu TUMO Frankfurt unter

vhs.frankfurt.de/tumokommt

Bei Fragen zur Anmeldung und zum Programm wenden Sie sich gerne an:

Manuel Noe
Projektleitung TUMO Frankfurt
Telefon: 069 212-37656
Mobil: 0151 46267108
E-Mail: manuel.no.vhs@stadt-frankfurt.de

Junge VHS

VHS-Kurse für alle zwischen 6 und 18 Jahren

Dass die VHS ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm für Erwachsene bietet, ist bekannt. Wussten Sie schon, dass wir viele Kurse speziell für Kinder und Jugendliche anbieten? Kinder ganz groß – das ist die Grundidee der Jungen VHS.

Seit mehr als 20 Jahren macht die VHS aktive Kinder- und Jugendbildung für die Erwachsenen von morgen. Der Blick geht über den (schulischen) Tellerrand hinaus und möchte die Angebote, die über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder andere Institutionen organisiert werden, ergänzen.

Bei der Jungen VHS dreht sich alles um die Wünsche und Bedürfnisse der 6- bis 18-Jährigen. Ob Kreativtechniken, Bewegungsangebote, Lernförderung oder Digitale Medien – Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit, sich auszuprobieren und mit viel Spaß neue Entdeckungen zu machen.



Und falls der richtige Kurs nicht dabei ist: Was nicht ist, kann ja noch werden. Lassen Sie uns einfach wissen, welche Angebote Ihren Kindern fehlen. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Und jetzt viel Spaß beim Entdecken unseres Angebots! Das finden Sie online unter vhs.frankfurt.de/jungevhs – oder in unserer Broschüre.

Information und Beratung

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

Annette Lück, Telefon: 069 212-39834
E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/jungevhs



Unsere Angebote im Überblick

Unsere Broschüren „Junge VHS“ und „Hochbegabtenzentrum“ liegen an den VHS-Standorten sowie bei der Stadtbücherei und in Stadtteilbibliotheken aus.

Hochbegabtenzentrum der VHS Frankfurt

Offene Ohren für schlaue Köpfe und eine Vielzahl von Kursen im neuen Programm! Das Hochbegabtenzentrum im Nordwestzentrum (Tituscorso 7) fördert hochbegabte und besonders interessierte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten. Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen informieren wir zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und laden zu Themenabenden ein.

Vereinbaren Sie noch heute Ihr Informationsgespräch!

Telefonische Sprechzeiten

Verena Hodapp, Tel. 069 212-44484
Mohamed Bohaloua, Tel. 069 212-41621
Di 10.00 – 13.00 Uhr
Mi + Do 13.00 – 17.00 Uhr

E-Mail:

hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/hbz

Aktiv im Alter

Kurse für Senior:innen

Neues lernen, den Horizont erweitern, Gleichgesinnte treffen – das ist keine Frage des Alters!

Die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen an. Da ist sicher auch was für Sie dabei.

Sie bevorzugen ein Angebot unter Gleichaltrigen und suchen einen Kurs zu Themen, die Sie als ältere Teilnehmer:innen in besonderem Maße betreffen? Da haben wir was für Sie. Ein Programm, das wir speziell auf die Wünsche älterer Besucher:innen unserer Volkshochschule zugeschnitten haben. Es trägt den Titel „Aktiv im Alter“.

Mehr als 210 Angebote für Ältere

Bei „Aktiv im Alter“ erwarten Sie mehr als 210 Angebote – die dazugehörige Programm-Broschüre finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/aktivimalter sowie kostenlos zum Mitnehmen unter anderem an den VHS-Standorten sowie in der Stadtbücherei und den Stadtteilbüchereien.



Gehen Sie mit „Aktiv im Alter“ auf Entdeckungsreise. Lernen Sie, moderne Medien wie Smartphone oder Tablet sicher zu bedienen. Trainieren Sie Körper und Geist. Geben Sie Ihrer Kreativität neuen Schwung. Für alle „Aktiv im Alter“-Kurse gilt: Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags, tagsüber und meist wohnortnah statt.

Bleibt eigentlich nur noch eine Frage: Wann werden Sie „Aktiv im Alter“?

Sie haben Fragen zu „Aktiv im Alter“?

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

vhs.frankfurt.de/aktivimalter



Unsere Broschüre „Aktiv im Alter“ liegt an den VHS-Standorten sowie bei der Stadtbücherei und in Stadtteilbibliotheken aus.



Ausgezeichnet! Die Frankfurter Plattform 55+

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

Dort ist die Frankfurter Plattform 55+ zuhause – der zentrale Zugang für Bildung, Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe.

Beim 14. Deutschen Seniorentag am 2. April 2025 in Mannheim gab es für dieses nutzerfreundliche Digitalangebot einen Preis – beim bundesweiten Kommunen-Wettbewerb „Kommunal.Digital.Genial“ in der Kategorie Vernetzungsprojekte.



frankfurter-plattform-55plus.de

Arbeit und Leben

FRANKFURT AM MAIN

75 Jahre politische Bildung für alle

Arbeit und Leben (VHS/DGB) Frankfurt am Main wird 75 Jahre alt! Seit 1950 ermöglichen der DGB Stadtverband und die Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam Angebote politischer Bildung: Aktuell sind das über 60 kostenlose Kurse, Workshops und Bildungsurlaube im Jahr.

Die Themen sind vielfältig und orientieren sich an den Interessen der Teilnehmenden: Es geht um Gesellschaft und aktuelle Politik, Arbeitswelt und Chancengleichheit, Medien und Künstliche Intelligenz sowie Teilhabe. In ganz unterschiedlichen Formaten bietet Arbeit und Leben von grundlegenden Informationen bis hin zu inhaltlichen Diskussionen und praktischen Übungen neue Perspektiven auf Themen, die uns alle betreffen.

Das Politische steckt ganz häufig im Alltäglichen. Schauen Sie für mehr Informationen hier im Programmheft auf den Seiten 41–43 vorbei.

Bei Fragen zur Anmeldung, melden Sie sich gerne bei:

Simon Merz, Telefon: 069 212-38373

E-Mail: simon.merz.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/AuL

Schnuppertag „Älterwerden“

Im Rahmen der „Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt“ lädt die VHS am 27. September von 10 bis 14 Uhr in die Sonnemannstraße 13 zu einem Schnuppertag ein. Die jeweils 45-minütigen Angebote reichen von Bewegung über Sprachen, Digitalisierung und Nähen bis hin zu Kursen aus dem Bereich „Bewusst älter werden“.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung unter der Kursnr. 7199-50 ist erwünscht.

RAUM 74

Unser Raum für Grundbildung

Briefe lesen, Preise vergleichen, Formulare ausfüllen – es gibt viele Gründe, als Erwachsene:r Lesen und Schreiben zu lernen oder zu verbessern.

RAUM 74 ist ein offenes Angebot im VHS-Zentrum Sonnemannstraße. Das Projekt schafft eine Anlaufstelle für Menschen mit guten mündlichen Deutschkenntnissen, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Hierfür bietet der Lernraum viele Möglichkeiten:

- 10 Laptops, Nutzung des vhs-Lernportals
- Lernmaterialien und -spiele
- Sie können die VHS-Grundbildungsangebote kennenlernen.

RAUM 74 hat montags und mittwochs geöffnet – ohne Anmeldung. Eine Ansprechperson ist vor Ort. Aktuelle Öffnungszeiten unter

vhs.frankfurt.de/raum74

Bei Fragen zur Anmeldung, melden Sie sich gerne bei:

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



Unsere Beratungsangebote

Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

VHS Sonnemannstraße, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a. M., bitte Terminvereinbarung unter Tel. 069 212-34380

Bildungsberatung

HESSENCAMPUS an der VHS

Unterstützung bei Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg

Offene Sprechstunde VHS Zentrum Nord (NWZ) Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M., Mi 10 – 13 Uhr und nach Vereinbarung im BZO

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Augen auf!

VHS feiert 50 Jahre Filmforum Höchst

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

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

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

Save the date

Am 21. November wird gefeiert! Mit einem großen Festakt, einem Stummfilm und gerne mit Ihnen im Publikum. Auf den Jubiläums-abend folgt ein Jubiläumsprogramm mit besonderen cineastischen Erlebnissen und Gästen, z.B. am 21. Dezember eine Kurzfilm-session.



Kinderkino.

Weil die Kleinsten die Größten sind

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

Kino inklusiv

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

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

Immer gut informiert!

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

Filmforum-höchst

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

Reservierung

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

filmforum-hoechst.com



Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung

Die Angebote der Frankfurter Volkshochschule sind für alle da.

Die VHS möchte ein Ort sein, an dem Menschen mit und ohne Behinderung lebenslang lernen können.

Wir machen den Zugang zu Kursen für alle möglich

Menschen mit Einschränkungen haben manchmal Fragen, bevor sie sich für eine Kursteilnahme entscheiden. Wir sind für diese Fragen offen – und unsere Kursleitenden sind dankbar, wenn sie sich im Vorfeld auf besondere Bedürfnisse einstellen können.

Wir probieren neue Kurse aus

Ob Kreativ- oder Computerkurs – wir entwickeln Angebote für Menschen, die mit einer Behinderung leben und sich weiterbilden möchten. Auch Einrichtungen und Betriebe können uns mit dem Bildungsmanagement und der Durchführung eines Kursangebots beauftragen.

Sie interessieren sich für unser Kursangebot?

Sie haben sich angemeldet, möchten sich aber wegen einer Einschränkung vorher noch mit uns besprechen? Sie haben Anregungen oder Verbesserungen?

Sprechen Sie mich an: Susanne Bell, Projektkoordinatorin
susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de, Telefon: 069 212-30606

Sie haben Interesse an einer Tätigkeit als Kursleiter:in oder Ideen für einen VHS-Kurs?

Wir sind offen für Ihre Anregungen und unterstützen gerne Menschen mit Behinderung, die als Kursleiter:in bei uns tätig werden möchten.



Foto: © Andi Weiland | Gesellschaftsbilder.de

Wir bauen Barrieren ab

Bitte kontaktieren Sie uns bei Bedarfen zu Barrierefreiheit (z.B. barrierefreie Materialien, Hörverstärkung etc.) möglichst frühzeitig. Wir beraten Sie gerne. Information zur barrierefreien Zugänglichkeit der Kursorte finden Sie am Ende dieses Programmheftes.

In unserer Broschüre „Kurs auf Inklusion“ sind besonders geeignete Kurse sowie weitere Informationen rund um Inklusion zusammengestellt. Aktuelle Kurstipps finden Sie unter vhs.frankfurt.de/kursaufinklusion.

Wir bilden zum Thema „Inklusion“ weiter

Wir qualifizieren zu Inklusion und relevanten Fertigkeiten wie Leichte Sprache, Gebärdensprache, Erstellung barrierefreier Dokumente und sensibilisieren für Barrierefreiheit und Inklusion. Dabei unterstützen uns die Expert:innen unserer Kooperationspartner.



Benötigen Sie Assistenz, um einen VHS-Kurs zu besuchen? Oder möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren und Menschen mit Einschränkungen beim Kursbesuch begleiten? Wir kooperieren mit der AWO-Ehrenamtsagentur. Nehmen Sie gerne mit uns oder der AWO-Ehrenamtsagentur Kontakt auf! info@awo-ehrenamtsagentur.de, www.awo-ehrenamtsagentur.de



Das Projekt „Kurs auf Inklusion. Entwicklung und Erprobung inklusiver Angebote in Frankfurt am Main“ wird gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

Demokratie für alle

Selbstbestimmte politische Bildung: Das ist das Konzept für die Demokratiewerkstätten der VHS.

Demokratie muss gelebt werden – gerade jetzt. Für Teilhabe braucht es Wissen über demokratische Strukturen und Offenheit gegenüber anderen Positionen. Hierfür öffnet das Projekt „Demokratiewerkstätten“ einen Raum. Wir möchten Menschen unterstützen, ins Gespräch zu kommen und selbst aktiv zu werden. So stärken wir das demokratische Miteinander.

Ein Format zum Ausprobieren

Demokratiewerkstätten finden statt, wo die Menschen sind – in Vereinen, Betrieben, Quartieren. Es ermutigt sie, sich mit Gesellschaftspolitik zu beschäftigen und eigene Bildungsveranstaltungen zu gestalten. Jede:r ist willkommen. Die VHS unterstützt bei Koordination und – je nach Bedarf – bei Moderation und Organisation.

Unsere Werkstätten

Für das Projekt kooperiert die VHS Frankfurt mit lokalen Partner:innen:

- Im Gallus mit dem Mehrgenerationenhaus
- Im Riederwald mit dem Demokratiekreis Riederwald
- Im Ostend mit dem Sportverein FC Gudesding
- Im Industriepark Höchst mit der IG BCE
- In Sossenheim mit dem Quartiersmanagement „Sozialer Zusammenhalt“
- In Rödelheim mit der Initiative „Rödelheim – Stadtteil gegen Rassismus“

Das Projekt richtet sich an alle ab 18 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos.

Sie haben Fragen – oder möchten mitmachen?

Jana Freudenberger, Projektkoordinatorin
E-Mail: jana.freudenberger.vhs@stadt-frankfurt.de
Tel. 069 212-43304, Mobil: +49 175 89 57212
vhs.frankfurt.de/Demokratiewerkstatt



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

Europa erleben

Internationale Angebote der VHS Frankfurt

Die Welt erkunden, neue Kulturen entdecken und sich dabei weiterbilden – Erasmus+ macht's möglich, seit Anfang 2024 auch an der VHS Frankfurt.

Wer sich im Rahmen des EU-Programms auf dieses Abenteuer einlässt, taucht ein in eine größere Welt. Ob Irland, Schweden oder Italien – überall warten neue Perspektiven. Die VHS Frankfurt macht fit für die globalisierte Welt, fördert Offenheit und Toleranz.

Learning without boundaries – an der VHS

Wir wollen Menschen miteinander in Verbindung bringen und deutlich machen: Europa gehört zusammen. Die bisherigen Highlights: ein Sprachkurs in Turin, ein Städteaustausch mit Mailand, Storytelling und Podcasting in Irland – und, eine echte Premiere, das Projekt Demokratiebotschafter:innen mit unseren Partnern in Schweden. Im Herbst 2025 geht es für einen Musikkurs in die Toskana.

Europäische Bildung für alle

Als VHS bieten wir jeder und jedem die Chance, über den Tellerrand zu blicken. Wir organisieren interkulturelle Workshops in unterschiedlichen Sprachen, planen Austauschprojekte und geben die Möglichkeit, in europäischen Bildungszentren wertvolle Praxiserfahrungen zu sammeln. Das Programm richtet sich vor allem an Menschen, die sich Bildung im Ausland sonst nicht leisten könnten oder besonderen Unterstützungsbedarf haben. Durch die Erasmus+-Fördermittel können sie kostengünstig teilnehmen.

Bei konkreten Anfragen oder Projektideen können Sie sich gerne an uns wenden: international.vhs@stadt-frankfurt.de

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/erasmusplus



Ein Haus für alle

VHS und AmkA im stadtRAUMfrankfurt

Der stadtRAUMfrankfurt (Mainzer Landstraße 293) steht wie kein zweiter Ort für Respekt und Vielfalt.

Das Gebäude an der Galluswarte ist nicht nur Heimat des AmkA. Es ist ein Haus voller Menschen, Informationen, Orientierung und Kooperationen. Vereine und Initiativen haben die 25 Räume des stadtRAUMs zum diskussionsRAUM gemacht, zum kennenlernen- und begegnungsRAUM. Es ist unser Haus für alle.

Auch die VHS ist im stadtRAUMfrankfurt! Mit einem tollen Programm – und tatkräftiger Unterstützung des AmkA.



Freuen Sie sich auf neue Perspektiven – und setzen Sie gemeinsam mit uns ein Zeichen gegen Diskriminierung und Vorurteile.

Das erwartet Sie unter anderem:

- Demokratie braucht dich
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, 14-tägig, 4. Nov. – 27. Jan.
Kursnr. 0107-52
- Umgang mit rassistischen Erlebnissen
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, 5. + 12. Sep.
Kursnr. 0108-55
- Gefühlscafé
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, 20. Okt. (Kursnr. 1010-94) oder 12. Jan. (Kursnr. 1010-97)
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, 01. Nov. (Kursnr. 1010-95) oder 06. Dez. (Kursnr. 1010-96)

Was ist das AmkA?

AmkA steht für Amt für multikulturelle Angelegenheiten. Es ist das städtische Amt für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Seit 1989. Mit 70 Mitarbeitenden.

Der stadtRAUMfrankfurt bündelt Angebote und Veranstaltungen des AmkA und von vielen anderen. Sie wollen selbst aktiv werden? Das AmkA bietet Projektförderung und kostenlose Räume für Ihren Verein oder Ihre Initiative.

Mehr unter www.amka.de/raeume



Bei Fragen zum Ankommen und Leben in Frankfurt orientiert das Frankfurt Welcome & Information Center im Erdgeschoss. Neben Beratung und Information bietet es Vernetzungsformate und kulturelle Veranstaltungen – alles unter einem Dach.

Infos in über 15 Sprachen gibt es auf www.frankfurt-welcome-information-center.de



AMT FÜR MULTIKULTURELLE ANGELEGENHEITEN
FRANKFURT AM MAIN



📍 Die VHS im Stadtgebiet

Die Volkshochschule Frankfurt am Main verfügt über eigene und mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Unser vielfältiges Bildungsprogramm finden Sie damit auch in Ihrer Nähe.

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Im Bildungszentrum Ost (BZO) befindet sich die Zentrale der Frankfurter Volkshochschule mit mehr als 40 modernen Unterrichtsräumen – darunter EDV-, Bewegungs- und Kreativräume sowie ein großer Veranstaltungsraum.



Öffentliche Verkehrsmittel:

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden Sie unser VHS-Zentrum Nord. Hier haben wir

13 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume, eine Werkstatt, einen Kreativ- und einen EDV-Raum eingerichtet.

Das VHS-Zentrum Nord ist auch der Standort des Hochbegabtenzentrums der VHS.



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

VHS Leipziger Straße

Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

Im VHS-Unterrichtszentrum Bockenheim befinden sich Unterrichtsräume.

Öffentliche Verkehrsmittel:

U6+U7 → Leipziger Straße

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt liegt das VHS-Zentrum West in der ersten Etage des Bildungs- und Kulturzentrums (BiKuZ). Neben Unterrichtsräumen stehen Ihnen ein EDV-Raum, zwei Bewegungsräume und Sporthallen zur Verfügung



Öffentliche Verkehrsmittel:

S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53, 54, 55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Filmforum Höchst

Emmerich-Josef-Str. 46a, 65959 Frankfurt a.M.

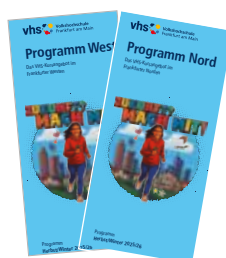
In unserem Kino mit 113 Plätzen und moderner Vorführtechnik zeigen wir Filme abseits von Mainstream und Blockbuster, meist als OmU. Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof.

Öffentliche Verkehrsmittel:

S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof oder Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchst Markt

Parkmöglichkeiten: Höchst Markt (abends kostenfrei)

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 226.



Forum VHS

Das bewegt Frankfurt

Mitdenken, mitreden, mitgestalten: Bei unserer Reihe „Forum VHS“ stehen die Themen im Mittelpunkt, über die Frankfurt spricht.

Mehr als 60 Mal sind wir seit Herbst 2024 mit Ihnen ins Gespräch gekommen. Wir haben uns über die digitale Zukunft ausgetauscht, sind über Vielfalt und Inklusion ins Gespräch gekommen und durften im Rahmen der Anne Frank Tage 2025 dem Holocaust-Überlebenden Claude Kozminski zuhören.

Mehr als 1.500 Menschen haben an den „Forum VHS“-Veranstaltungen teilgenommen. Auf diesen Erfolg wollen wir aufbauen. Freuen Sie sich auch in diesem Herbst und Winter auf neue Einblicke – im „Forum VHS“.

Das erwartet Sie unter anderem:

- Wie Videospiele unsere Gesellschaft prägen
Politische Dimensionen und neue Perspektiven auf digitale Spielwelten
Mo, 18.30 Uhr, 15. Sep., Stadthaus Frankfurt
Kursnr. 0108-80
- Sex, Macht, Rausch
Wie wirkt Sexualität als Mittel der Radikalisierung?
Do, 18.30 Uhr, 30. Okt., Stadthaus Frankfurt
Kursnr. 0108-82
- Next Level: Nachhaltig. Kompetent. Krisensicher
Globale Krisen – Lokale Lösungen
Mi, 18.00 Uhr, 05. Nov. – 03. Dez. (14-tägig), stadtraumfrankfurt
Kursnr. 0107-53

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/forumvhs

Regionale Angebote im Überblick

Sie suchen Angebote in den Regionen Nord und West? Halten Sie Ausschau nach unseren Regio-Broschüren.

Stadtlabor



ALLE TAGE

Vom Privatisieren

Sanieren

und Protestieren

WOHNUNGS FRAGE

18. Jun 2025
-1. Feb 2026

MUSEUMS
UFER

Ein Museum der Stadt Frankfurt am Main

Historisches Museum Frankfurt

Saalhof 1, 60311 Frankfurt am Main

www.historisches-museum-frankfurt.de



Historisches
Museum
Frankfurt

Im Rahmen von:



© HMF, Foto: Max Göllner



**Gesellschaft, Politik,
Psychologie**

**Frankfurt, Region,
Umwelt**

**Kunst, Kultur,
Kreativität**

Gesundheit

**Deutsch als
Fremdsprache**

Sprachen

**Beruf, Karriere,
Computer, Internet**

**Grundbildung,
Besseres Deutsch**

Bildungsurlaub

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Diversität und Zusammenleben.....	20	Psychologie.....	31
Politik, Geschichte, Recht.....	26	Arbeit und Leben (DGB/VHS)	41
Religion, Philosophie, Weltanschauung	28		

Diversität und Zusammenleben

LEA Leseklub: Lesen in Einfacher Sprache

Sie haben Spaß an Geschichten? Wir lesen zusammen in einer Gruppe. Wir lesen Geschichten aus einem Buch. Alle Texte sind in Einfacher Sprache geschrieben. Manche Geschichten spielen in Frankfurt. Es ist nicht wichtig, wie gut Sie lesen können. Alle können mitmachen. Auch wenn Sie erst Deutsch lernen. Sie können vorlesen oder einfach nur zuhören. Danach sprechen wir über die Geschichten – was haben wir verstanden? Was gefällt uns? Was denken wir?

Sie müssen nichts bezahlen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.

LEA Leseklub® (Ostend)

0105-60 Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

LEA Leseklub® (Online)

0105-70 Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Okt. – 14. Jan., 10x**
Online; Entgeltfrei

Klimawandel, Migration, Populismus

Politische Schlüsselthemen verstehen – Argumentieren statt Polarisieren

Wir befassen uns mit zentralen Herausforderungen unserer Zeit – von Klimapolitik über Migration bis hin zum Aufstieg des Populismus. In einer Welt voller Meinungen und schneller Schlagzeilen ist es wichtig, politische Themen fundiert zu verstehen und sachlich zu diskutieren. Daher steht der offene Austausch im Mittelpunkt. Gemeinsam analysieren wir aktuelle Entwicklungen, beleuchten Hintergründe und diskutieren mögliche Zukunftsperspektiven. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Argumentationsfähigkeiten zu schärfen, Ihre Perspektive zu erweitern und politische Diskussionen souverän zu führen.

0107-50 Dr. Andreas Kern
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Internationale Fachkräfte in Deutschland

Chancen und Herausforderungen

Deutschland braucht qualifizierte Fachkräfte – doch der Weg in den deutschen Arbeitsmarkt ist für viele Einwandernde mit Hürden verbunden. Wir beleuchten die Herausforderungen, mit denen ausländische Fachkräfte konfrontiert sind: von rechtlichen Rahmenbedingungen über bürokratische Verfahren bis hin zu kulturellen Unterschieden. Welche Möglichkeiten gibt es, den Integrationsprozess zu erleichtern? Gemeinsam analysieren wir Lösungsansätze und diskutieren, wie Unternehmen, Behörden und die Gesellschaft zur erfolgreichen Integration beitragen können. Der Kurs bietet Einblicke in die Perspektiven internationaler Fachkräfte und vermittelt praxisnahes Wissen für alle, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen möchten – ob als Arbeitgeber, Fachkraft oder Interessierte.

0107-51 Dr. Andreas Kern
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. Dez. + 15. Dez., 2x**
Online; € 20

Demokratie braucht dich – Gesellschaft gemeinsam gestalten

Im Kurs reflektierst du, was deine politische Haltung prägt – etwa Werte, Biografie und Medien – und lernst, wie Demokratie und sozialer Zusammenhalt funktionieren. Du trainierst eine faire Streitkultur, selbst bei hitzigen Themen, und entdeckst Wege der Teilhabe – von Initiativen über Vereine bis zum kommunalpolitischen Engagement. Ein Highlight: In einem moderierten Feedback-Slot siehst und hörst du dich selbst in Diskussionen. So erkennst du, wie du wirkst, und kannst deine Gesprächsstrategien gezielt weiterentwickeln. Dabei stärkst du zentrale Future Skills wie Demokratiekompetenz, Teamfähigkeit und konstruktive Konfliktlösung. Am Ende geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um Dialogfähigkeit und Handlungssicherheit.

0107-52 Marina Anastasia Henß
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **04. Nov. – 27. Jan., 6x**
(14-tägig)
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Next Level: Nachhaltig. Kompetent. Krisensicher.

Globale Krisen – Lokale Lösungen

Krisen, Konflikte und Unsicherheiten gehören längst zum Alltag: Migration, wirtschaftliche Instabilität und politische Spannungen stellen uns vor große Herausforderungen. Im Kurs entwickeln Sie konkrete Future Skills, um souverän, lösungsorientiert und zukunftsfit zu handeln. Ob Resilienz, kritisches Denken, nachhaltiges Handeln oder interkulturelle Kompetenz: Wir machen Sie stark für eine Welt im Wandel. Anhand der Sustainable Development Goals (SDGs) der Vereinten Nationen entdecken Sie, wie globale Herausforderungen durch lokale Initiativen angegangen werden können. Sie erhalten wertvolle Impulse, Werkzeuge und Strategien, um mehr Stabilität, Handlungssicherheit und Wirksamkeit in unsicheren Zeiten zu gewinnen.

0107-53 Marina Anastasia Henß
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **05. Nov. – 03. Dez., 3x**
(14-tägig)
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

The Power of Gossip – Zwischen Tratsch, Talk und Toleranz

In einer Zeit, in der Social Media, Shitstorms und Sprachnachrichten unseren Alltag prägen, wird deutlich: Kommunikation formt Realität. Was früher am Gartenzaun besprochen wurde, verbreitet sich heute in Sekunden weltweit. Tratsch, Gerüchte und Fantasiegeschichten sind dabei nicht nur Unterhaltung – sie beeinflussen, wie wir über andere denken, fühlen und handeln. Wir beleuchten, welche soziale Funktion Tratsch tatsächlich hat: Wie entstehen Netzwerke durch Reden über Dritte? Wann wird Gerede zur Ausgrenzung – und wann zur Verbindung? Und wie können wir Vorurteile abbauen, anstatt sie unbewusst weiterzutragen? Durch inspirierende Impulse, kreative Übungen und Rollenspiele entwickeln Sie ein Gespür für bewusste Kommunikation. Sie lernen, Tratsch konstruktiv zu nutzen.

0107-54 Marina Anastasia Henß
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **20. Nov. – 18. Dez., 3x**
(14-tägig)
Bethmannschule; € 38

Feminismus ohne Vorurteile – Eine Einführung

Zwischen Macht und Männlichkeit

Der Kurs lädt ein, sich mit zentralen Ideen des Feminismus auseinanderzusetzen und richtet sich ausdrücklich auch an Männer, die mehr über Geschlechterrollen und Gleichberechtigung erfahren möchten. Es wird erläutert, was Feminismus bedeutet und welche historischen Bewegungen ihn geprägt haben. Dabei wird Feminismus als Kritik an struktureller Ungleichheit verstanden, nicht als Abwertung von Männern. Aktuelle Phänomene wie Incels, #tradwives und Manfluencer werden aufgegriffen. Im Fokus steht zudem die Rolle von Männlichkeit: Wie kann man als Mann feministische Perspektiven im Alltag leben? Der Kurs besteht aus einem interaktiven Vortrag und einer gemeinsamen Gesprächsrunde.

0107-55 Tabea Knipp
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
Online; € 12

Gruppenmoderation und kunstvolle Teilnahme

Kommunikationskunst für Gruppenprozesse

Im Kurs geht es um die gelebte Haltung der aufmerksamen Kommunikation. Wir lernen Möglichkeiten kennen, wie es gelingt, eine offene Gesprächskultur mit und ohne Moderation zu entwickeln. Die kunstvolle Teilnahme ist ein Baustein aus der Sozialkultur, die durch basisdemokratische Strukturen die Mitgestaltung und Weiterentwicklung gemeinsamer Projekte ermöglicht.

0107-56 Katharina Hesselbach; Dr. Robyn Handel
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Frankfurt zeigt Vielfalt

Mit Claudia Feger, Marc Grünbaum, Laura Margielsky und Petty Waagö

Wir treffen engagierte Frankfurter:innen an vier besonderen Orten. Mit dabei ist Claudia Feger, Geschäftsführerin der FaPriK, die jungen Frauen beim Berufseinstieg hilft. Marc Grünbaum, Vorstandsvorsitzender der Jüdischen Gemeinde Frankfurt, spricht mit uns über Kultur und Politik. Ein besonderer Termin führt uns ins Dialogmuseum. Dort treffen wir Petty Waagö, Teamleitung der blinden Guides, die von ihren Erfahrungen im Dunkeln erzählt. Laura Margielsky, stellv. Geschäftsführerin des Museums, gibt Einblicke in die innovative Museumspraxis. Was sie verbindet: ihr Einsatz für ein gerechtes und zukunftsorientiertes Frankfurt.

0107-60 Dr. Thuy Loan Nguyen
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Sep., 29. Okt., 26. Nov., 21. Jan., 4x**
Treffpunkte werden kurzfristig per E-Mail bekanntgegeben; € 35

Menschen begegnen – Souverän und offen im Alltag

Die Welt ist bunt und vielfältig – das birgt Chancen, aber auch Herausforderungen im täglichen Miteinander. Wie begegnen wir Menschen, die anders sind als wir es gewohnt sind? Wir lernen, Vielfalt zu verstehen und sicher im Umgang mit Menschen, insbesondere aus der LGBTIQ-Community, zu agieren. Wir erkunden, was es bedeutet, „anders“ zu sein, und setzen uns mit Vorurteilen und Missverständnissen auseinander. Der Kurs bietet einen geschützten und fehlerfreundlichen Raum, in dem du deine Fragen stellen und Situationen aus deinem Alltag einbringen kannst. Übungen helfen, Unsicherheiten abzubauen und neue Umgangsweisen auszuprobieren. Du wirst kompetent darin, mit Menschen unterschiedlichster Hintergründe offen und wertschätzend umzugehen.

0107-62 Nolan Frehe
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 12.00 – 16.00 Uhr,
24. Okt. + 25. Okt., 2x
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Taylor Swift: Radiosongs oder queer-feministische Lyrik?

Die poetische Welt einer Pop-Ikone

Taylor Swift bricht Musikrekorde, füllt die größten Stadien der Welt und begeisterte zuletzt mit ihrer ERAS Tour. Besonders Frauen und queere Personen zieht sie an. Während Hits wie „Shake It Off“ im Radio bekannt sind, schwärmen ihre Fans, die Swifties, von den tiefgründigeren Texten. Marco Linguri, queerer Swiftie und Philologe, lädt ein, gemeinsam in diese Texte einzutauchen und zu entdecken, wie viel queer-feministische Lyrik darin steckt. Ihr hört zusammen Songs, könnt Friendship Bracelets tauschen und vielleicht sogar herausfinden, wer Dotheas Freund war. Dabei schaut ihr euch die Lyrik an und erhaltet Infos zur Literatur, die euch helfen, zu erklären, warum ihr Taylors Musik so liebt! € 3 Materialkosten für Bracelets.

0107-64 Marco Linguri
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 3

Queeres Bar-Hopping

In der Veranstaltung werden drei Bars besucht. Ausgehend von einem Einblick in die Geschichte der queeren Bars sowie der queeren Szene Frankfurts behandelt das Bildungsangebot Aktuelles der LGBTQIA+-Lebensrealitäten. Gemeinsam wollen wir ein Bewusstsein für die Herausforderungen und Bedrohungen schaffen, denen die queere Community nach wie vor ausgesetzt ist. Du wirst mit wertvollem Wissen ausgestattet, um ein aktiver Verbündeter im Kampf gegen Queerfeindlichkeit zu sein. Im Jahr 1971 entstand die heute weltweit älteste Lesbenbar mitten in Frankfurt: Club La Gata. Mit Locations wie Lucky's, Tangerine, Switchboard und Central bilden diese queeren Bars bis heute wichtige Strukturen für Menschen der LGBTQIA+-Community. Fragen sind willkommen. Im Kurspreis ist ein Freigetränk enthalten. In den Bars darf geraucht werden.

0107-66 Josefine Liebing
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
Treffpunkt: Mahnmal „Frankfurter Engel“, Schäfergasse 29; € 14

0107-67 Josefine Liebing
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
Treffpunkt: La Gata (Nachclub); € 14

0107-68 Josefine Liebing
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
Treffpunkt: Mahnmal „Frankfurter Engel“, Schäfergasse 29; € 14

Queer und Islam

Was sagt eigentlich „der“ Islam zu queeren Themen? Muslimisches Leben in Deutschland ist sehr vielfältig. Oft wird es so reduziert dargestellt, als ob es nur eine einzige Lesart des Islams geben würde. In Form von antimuslimischem Rassismus wird dieser Lesart (insbesondere seitens rechter Akteur:innen) zugeschrieben, dass Queerfeindlichkeit ein fester Bestandteil „des“ Islams sei. Im Kurs sehen wir uns gemeinsam dieses Narrativ an, um zu verstehen, warum das falsch ist und was daran so gefährlich ist. Wir besprechen, wie wir konkret dagegen vorgehen können. Dazu schauen wir historisch, theologisch und aus gesellschaftlicher Perspektive auf queeres, muslimisches und queer-muslimisches Leben in Deutschland.

0107-70 Marco Linguri
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **24. Sep. – 08. Okt., 3x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Interkulturelle Kommunikation ohne Missverständnisse

Heutzutage rücken verschiedene Kulturen immer näher zusammen. Durch die kulturellen Hintergründe der Gesprächspartner:innen kann es jedoch zu unterschiedlichen Verständnissen und Interpretationen von gleichen kommunikativen Aspekten kommen. Häufig sind Vorurteile und Klischees im Weg. Um Missverständnissen vorzubeugen, ist es wichtig, sich mit den kommunikativen Merkmalen verschiedener Kulturen zu beschäftigen und sich dem eigenen Gesprächsverhalten bewusst zu sein. Wir setzen uns mit dem deutschen Gesprächsverhalten, Stereotypen und dem Modell der Culture Map auseinander. Dies schärft das Bewusstsein für Wahrnehmungsmuster und Interpretationssysteme. So gelingt es letztlich erfolgreiche, interkulturelle Gespräche zu führen.

0107-80 Laura Fonzettì

Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Nov. + 25. Nov., 2x**
Online; € 22

Small Talk als Türöffner Wie Small Talk-Gespräche gut gelingen

Small Talk wird oft als „belanglos“, „Zeitverschwendung“ oder „anstrengend“ beschrieben. Dennoch spielt der Small Talk eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft. Er kann ein Türöffner in ungewohnten Situationen und Schlüsselfaktor für den beruflichen Erfolg sein oder eine gute Gelegenheit, mit Menschen Kontakt aufzubauen und Beziehungen zu knüpfen und zu festigen. Im Kurs beschäftigen wir uns damit, in welchen Situationen Small Talk sinnvoll oder sogar unabdingbar ist und welche Themen angemessen sind. Sie lernen Gesprächseinstiege kennen und können Hemmungen verringern. Egal, wie ausgeprägt Ihre Small Talk-Fähigkeiten sind, egal ob Sie eher extrovertiert oder introvertiert sind: Wir alle können Freude am Small Talk haben.

0107-81 Laura Fonzettì

Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Sep. + 23. Sep., 2x**
Online; € 22

Erfolgreich Gespräche führen Praxisorientierte Ansätze für gelungene Dialoge

Ob im Alltag oder im Job – unsere kommunikativen Kompetenzen bestimmen jedes Gespräch. Wir unterhalten uns mit unterschiedlichen Gesprächspartner:innen und dabei können wir öfter auch mal Missverständnisse beobachten. Im Kurs reflektieren Sie zunächst Ihr eigenes Gesprächsverhalten und erfahren, wie Sie dieses optimieren können. Indem

wir uns mit den verschiedenen Gesprächs- sowie Kommunikationsebenen beschäftigen, erkennen wir, wie Missverständnisse entstehen und wie diese verhindert werden können bzw. wie damit umgegangen werden kann. Neben der Theorie gibt es in diesem Kurs viele praktische Übungen sowie genügend Raum für Ihre eigenen Fragen aus Kommunikationszusammenhängen.

0107-82 Laura Fonzettì

Mo + Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. Okt. + 14. Okt., 2x**
Online; € 22

Im Rhythmus Japans: Teezeremonie, Yukata und Ikebana

In Japan gibt es den „Zen“-Geist, der davon ausgeht, dass unser Leben harmonischer wird, wenn wir jeder unserer täglichen Gesten Aufmerksamkeit schenken. Nehmen wir uns die Zeit, indem wir den Geist Japans in unser tägliches Leben lassen. Im Yukata-Workshop lernen wir das Ankleiden eines Yukata. In einer Teezeremonie mit Matcha-Tee tauchen Sie in die Kunst des Cha No Yu ein. Sie lernen die Zubereitung des anspruchsvollen Tees. Im Ikebana-Workshop lassen Sie aus wenigen Blumen und Zweigen ein kunstvolles Arrangement entstehen. Das Stecken der Blumen hat meditativen Charakter.

Bitte mitbringen: Yukata-Set (Verleih möglich), Gartenschere, Tücher. Im Preis enthalten: Tee & Süßigkeit (€ 10), Blumen (€ 25).

Kurs findet auf Deutsch/Englisch statt. Im Kurs werden Fotos gemacht.

0107-84 Emiko Takano

So, 13.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 35

Auf Entdeckungsreise mit dem Bibel- haus ErlebnisMuseum

In Kooperation mit dem Bibelhaus ErlebnisMuseum finden die Kurse direkt vor Ort statt – inmitten originaler Exponate, begehrter Kulissen und interaktiver Stationen. Bei jedem Termin erkunden wir eine andere Etage der Ausstellung und lernen so das Bibelhaus Stück für Stück intensiver kennen. Die besondere Atmosphäre des Museums macht Geschichte greifbar und öffnet neue Perspektiven auf religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Entwicklungen. So wird jeder Kurstermin nicht nur zum Lernerlebnis, sondern auch zur kleinen Entdeckungsreise durch das Haus.

Ist Gott eine Frau?

Wie wird geschlechtliche Identität in den Schriftreligionen Judentum, Christentum und Islam verstanden? Ist Geschlechtervielfalt ein modernes Phänomen? Welche Bilder von Gott und Mensch prägen die jeweiligen Traditionen – und wie vielfältig waren diese Vorstellungen schon in der Antike? Bei einem Ausstellungsbesuch setzen wir uns mit historischen Zeugnissen auseinander und entdecken, dass es in den religiösen Traditionen zu allen Zeiten unterschiedliche Perspektiven und Deutungen von Geschlecht und Geschlechterrollen gab. Der Kurs regt zum Hinterfragen vermeintlich zeitloser Normen an und vermittelt grundlegende wissenschaftspropädeutische Kompetenzen wie Quellenauswertung, Kontextualisierung und Interpretation.

In Kooperation mit dem BIMU Bibelhaus Erlebnis-Museum

0107-90 N.N.

Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
Treffpunkt: Bibelhaus ErlebnisMuseum; € 11

Von Tempellicht bis Fastenbrechen Drei Weltreligionen im Jahreskreis

Was verbindet das Lichterfest Chanukkah, das Weihnachtsfest und das Zuckerfest und was unterscheidet sie? Bei einem Ausstellungsbesuch zur Lebenswelt in Israel und Palästina vor 2000 Jahren nähern wir uns den historischen Hintergründen: vom jüdischen Tempelweihfest über Weihnachtsbräuche bis zu den Erzählungen über Jesu Geburt und von Nabi Isa im Koran. Auch das Zuckerfest im Islam rückt in den Blick, als Ausdruck von Gemeinschaft und Neubeginn. Im Austausch über religiöse Feste eröffnen sich neue Perspektiven auf die Vielfalt der Glaubenswelten und auf das, was Menschen seit jeher verbindet. Der Kurs schult die Fähigkeit, religiöse Narrative historisch einzuordnen und fördert Empathie im interkulturellen Dialog.

In Kooperation mit dem BIMU Bibelhaus Erlebnis-Museum

0107-91 N.N.

Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
Treffpunkt: Bibelhaus ErlebnisMuseum; € 11

Buchkultur erleben wie vor 500 Jahren

Eine Zeitreise zur Alphabetisierung Europas

NEU im Programm

Vor rund 500 Jahren veränderte die Erfindung des Buchdrucks die Welt. Die Buchmesse in Frankfurt spielte dabei eine wichtige Rolle als Handelsplatz für Wissen, Sprache und Ideen. Wir unternehmen eine praktische Reise in die Geschichte: In einer Buchwerkstatt drucken wir auf einer „Gutenbergpresse“, falzen und heften Buchlagen – genau wie vor einem halben Jahrtausend. Dabei entdecken wir wie mit der Verbreitung von deutscher Literatur und der Idee von Bildung für Jungen und Mädchen die Alphabetisierung Europas begann und erhalten Einblicke in die Ursprünge von Schulbildung und Bildungsgerechtigkeit.

In Kooperation mit dem BIMU Bibelhaus Erlebnis-Museum

0107-92 N.N.

Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **22. Jan., 1x**

Treffpunkt: Bibelhaus ErlebnisMuseum; € 11

Sag, was du meinst!

Future Skills für eine respektvolle Kommunikation

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

0108-50 Susanna Thorner

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **23. Okt. – 06. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 36

Decode the Feed – Ein Werkzeugkasten für kluge Mediennutzung

Medien prägen unser Weltbild – oft auf problematische Weise. Im Kurs stärken Sie Ihre Future Skills: kritisches Denken, Medienkompetenz und gesellschaftliches Verantwortungsbewusstsein. Lernen Sie, einseitige Darstellungen in Nachrichten und Social Media zu erkennen und ihnen konstruktiv zu begegnen. In Übungen, Diskussionen und kreativen Labs analysieren Sie Bildsprache, Textmuster und algorithmische Einflüsse. So entlarven Sie versteckte Vorurteile und entwickeln ein geschärftes Bewusstsein für mediale Machtstrukturen. Sie reflektieren Ihre

eigene Mediennutzung, üben souveräne Gegenrede und entwickeln Ideen für vielfältigere Inhalte. Der Kurs ist kein moralischer Zeigefinger, sondern ein alltagstauglicher Werkzeugkasten.

0108-52 Marina Anastasia Henß

Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **29. Okt. – 10. Dez., 4x**

(14-tägig)

Bethmannschule; € 58

Held:in deiner eigenen Identität

Empowerment-Workshop auf Basis Kreativen Schreibens

Menschen, die selbst Diskriminierung erleben, sind nur selten in einer positiveren Rolle in literarischen Texten zu finden. Aber gerade wenn Menschen selbst Diskriminierung erfahren, sind Identifikationsfiguren in Texten von großer Bedeutung. Dieser Workshop leitet dazu an, Schreibstrategien kennenzulernen und in einer geschützten Atmosphäre solche Texte in kleinem Rahmen selbst zu schreiben. Im Workshop werden wir uns durch kreatives Schreiben auf Augenhöhe mit unseren eigenen Identitäten beschäftigen. Erweitere deine schriftstellerischen Fähigkeiten und stärke die Verbindung zu deiner Identität.

0108-54 Marco Linguri

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **10. Jan. + 17. Jan., 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Umgang mit rassistischen Erlebnissen

Emotionale Resilienz stärken

Sie sind von Rassismus betroffen, möchten das in einem sicheren Rahmen teilen und negative Gefühle überwinden? Wir beginnen mit einem Blick auf die Gesellschaft, Machtstrukturen und die eigene Position darin. Das beinhaltet die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte und den Auswirkungen von Rassismus auf Psyche und Körper. Durch Stimm- und Körperarbeit erfolgt die Befreiung von diskriminierenden Fremdbestimmungen und die Neubewertung des Selbstbildes. Dies ermöglicht einen Schritt aus der eigenen Isolation durch den Austausch von Erfahrungen und Stärkungstechniken. Das Konzept legt Wert darauf, dass es kein objektiv „richtiges“ Verhalten bei rassistischen Erlebnissen gibt und lenkt den Fokus auf die eigenen Gefühle.

0108-55 Awa Yavari

Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. + 12. Sep., 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Anzeige



Helfen lernen ohne sich selbst zu gefährden

Allein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen in kritischen Situationen macht selbstbewusster und vermindert die Wahrscheinlichkeit, durch sogenanntes „Opferverhalten“ tatsächlich Opfer zu werden. Dabei geht es um einfache Verhaltensweisen, die helfen, dass kritische Situationen nicht eskalieren und man dabei nicht zu Schaden kommt.

Dies kann man lernen – und zwar jeder: ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Dazu bietet die Volkshochschule Frankfurt am Main kostenlose Seminare an.

Informationen zur Kampagne

STADT  FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates

Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-31476

Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

Grundlagen des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG)

Einführung in das Antidiskriminierungsrechts

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Rechtsgrundlagen des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) sowie des Antidiskriminierungsrechts. Sie erhalten fundierte Kenntnisse über die Anwendungsbereiche des AGG und lernen die rechtlichen Grundlagen im Kontext der Antidiskriminierung kennen. Der Kurs fördert ein vertieftes Verständnis für die rechtlichen Rahmenbedingungen und stärkt die Handlungssicherheit im Umgang mit Diskriminierung in allen Lebensbereichen. Zusätzlich werden besondere Beratungsangebote vorgestellt, um praxisnahe Einblicke und Hilfestellungen für den Umgang mit diskriminierenden Situationen zu ermöglichen.

0108-56 Awa Yavari

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **28. Okt., 1x**

Online; € 10

Einbürgerung verstehen

Der Weg zur deutschen Staatsangehörigkeit

Sie erhalten eine einfache und verständliche Einführung in das deutsche Staatsangehörigkeitsrecht. Im Kurs sprechen wir darüber, wer sich einbürgern lassen kann und welche Voraussetzungen es dafür gibt. Dazu gehören zum Beispiel die Dauer des Aufenthalts in Deutschland, Sprachkenntnisse, ein gesichertes Einkommen und ein klares Bekenntnis zur freiheitlich-demokratischen Grundordnung. Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. Es gibt genügend Zeit für Fragen. Zudem erhalten sie Tipps und wichtige Anlaufstellen, die bei der Einbürgerung helfen können.

0108-57 N.N.

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **13. Jan., 1x**

Bethmannschule; € 12

Fluchtursachen verstehen

Globale Ungleichheit und unsere Verantwortung

Migration war ein zentrales Thema bei den letzten Wahlen – in Deutschland wie in vielen anderen europäischen Ländern. Doch selten wird dabei gefragt: Woher kommt Migration eigentlich? Was sind ihre Ursachen? Und worin besteht der Unterschied zwischen Flucht und Migration? Der Kurs geht diesen Fragen auf den Grund. Er bietet eine Einführung in die komplexen Ursachen von Flucht und Migration mit einem Fokus auf die Rolle Europas und der EU. Sie setzen sich kritisch mit politischen, wirtschaftlichen und ökologischen

Faktoren auseinander, die Migration beeinflussen, und reflektieren ihre eigene Position innerhalb globaler Machtverhältnisse. Ziel ist es, ein differenziertes Verständnis für Fluchtursachen zu entwickeln und Handlungsmöglichkeiten im eigenen Umfeld zu erkennen.

0108-58 Mona Akrami

Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **20. Okt. – 03. Nov., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 37

Der Jüdische Frauenbund: Eine feministische Organisation?

Im Kurs wird der Frage nachgegangen, inwiefern der Jüdische Frauenbund (1904–1938) als feministische Organisation gelten kann. Dabei werden zentrale Ziele, das Selbstverständnis sowie wichtige Akteur:innen wie Bertha Pappenheim vorgestellt und aktuelle Bewertungen diskutiert. Im Fokus steht zudem, wie jüdische Frauen in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts für Teilhabe und Gleichberechtigung kämpften – und was diese Kämpfe für heutige Debatten um intersektionalen Feminismus bedeuten können. Was lässt sich aus den Erfahrungen und Strategien dieser Bewegung für den heutigen Umgang mit Mehrfachdiskriminierung, Zugehörigkeit und sozialem Engagement lernen?

0108-60 Susanne Michal Schwartz

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **11. Nov., 1x**

Bethmannschule; € 12

Antisemitismus im Alltag begegnen

Im Kurs lernen Sie, Antisemitismus im Alltag zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Der Kurs vermittelt die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Antisemitismus seit dem 15. Jahrhundert. Neben der Wissensvermittlung liegt der Schwerpunkt auf praktischen Handlungsansätzen und Strategien, um Antisemitismus aktiv zu begegnen. Der Kurs fördert eine umfassende Sensibilisierung und vermittelt sowohl präventive als auch intervenierende Maßnahmen, um ihm wirksam entgegenzutreten. Durch interaktive Lehrmethoden werden Sie ermutigt, sich aktiv mit den erlernten Konzepten auseinanderzusetzen. Dies schließt die Diskussion und gemeinsame Reflexion über die individuelle Verantwortung sowie kollektive Handlungsmöglichkeiten ein.

0108-62 Awa Yavari

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Okt. + 06. Nov., 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Die Geschichte Israels (2/3)

Häufig findet der Konflikt im Nahen Osten Niederschlag in den deutschen Medien, so vor allem seit dem 7. Oktober 2023. Im Kurs wird die Geschichte Israels seit der Staatsgründung 1948 vermittelt. Im Format von Jahresrückblicken werden die wichtigsten Ereignisse eines jeden Jahres vor Augen geführt. Es wird der auf das Militärische ausgerichtete Schwerpunkt, der bei Darstellungen der israelischen Geschichte häufig dominant ist, aufgebrochen und auch innenpolitischen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und künstlerischen Geschehnissen ein angemessener Raum beigemessen. Der Darstellung des arabisch-israelischen Konfliktes wird die Darstellung innerjüdischer Konflikte zur Seite gestellt. Kursleitung: Patrick Casiano. In Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule Frankfurt

0108-64 N.N.

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Okt. – 02. Dez., 7x**

Online; € 35

„Israelkritik!“ „Kunstfreiheit!“ „Eliten!“

Antisemitismus erkennen und entgegenreten

Reliefs an Kirchen, Hass auf Social Media, Karikaturen auf Zeitungscovern, Hetze in Chatgruppen: Antisemitismus ist salonfähig. Er begegnet uns facettenreich, nicht immer gleich erkennbar, und fast immer möchten gerade jene, welche sich antisemitisch äußern, die Definitionsmacht darüber, was und was nicht antisemitisch sei, nicht in die Hände von Betroffenen und Expert:innen geben. Der Kurs erklärt verschiedenen Arten von Antisemitismus und hilft aktuelle Erscheinungsformen und Codes zu erkennen. Historische Kontinuitäten und Ursprünge sowie Diskussionshilfen werden thematisiert, um dem steigenden Antisemitismus in der Gesellschaft entgegenzutreten zu können. Kursleitung: Pina Heinen.

In Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule

0108-66 N.N.

Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Nov. – 26. Jan., 6x**

Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 35

Rechtsextremismus

Menschenfeindlichkeit und ihre Ausprägungen verstehen

Rechtsextremismus galt lange als Randphänomen in Deutschland. Schon im Begriff selbst ist es angelegt: die Extreme ist der politische Rand, sind die Anderen – wenige eben. Doch rechtsextreme Weltanschauungen, Parteien und Organisationen prägen die Nachkriegsgeschichte und bedrohen

bis heute Demokratie und marginalisierte Gruppen. Antisemitische und rassistische Anschläge, Deportationspläne und Netzwerke wie der NSU zeigen: Die extreme Rechte ist aktiv und gefährlich. Rechtsextreme Einstellungen sind weit verbreitet. Warum ist das so? Wie zeigt sich Rechtsextremismus und was kann man dagegen tun? Der Kurs beleuchtet Erscheinungsformen und Erklärungsansätze, um Antworten auf diese Fragen zu finden.

In Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule

0108-68 N.N.

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 18. Feb., 6x**

Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 35

Ramadan: Was ist eigentlich Islam?

Grundlagen

Der Ramadan steht vor der Tür! Im Kurs lernen Sie Grundbegriffe des Islams, verschiedener Strömungen und wichtiger Punkte Islamischer Geschichte kennen. Wir sprechen über das Leben des Propheten Muhammad (s.a.s.), den Koran und dessen Entstehungsgeschichte sowie Überlieferungen, wichtige historische Ereignisse und natürlich über muslimisches Leben in Deutschland heute. Lernen Sie mehr über den Islam und lernen Sie auch innermuslimische Vielfalt kennen! Keine Vorkenntnisse notwendig

0108-70 Marco Linguri

Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **31. Jan. + 07. Feb., 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Wie Videospiele unsere Gesellschaft prägen

Politische Dimensionen und neue Perspektiven auf digitale Spielwelten

Videospiele sind mehr als Unterhaltung – sie spiegeln gesellschaftliche Strukturen, vermitteln politische Botschaften und hinterfragen Machtverhältnisse. Mit Expert:innen aus Medienwissenschaft und politischer Bildung diskutieren wir anlässlich des Tags der Demokratie alternative Gesellschaftsmodelle in Spielen. Eine Live-Spielung des Polizeisimulators „Patrol Officers“ dient als Ausgangspunkt, um gesellschaftliche Normen im Spiel zu analysieren. Anhand von Beispielen wie Waffenverbotszonen und Scheinsicherheit wird diskutiert, wie sich abolitionistische Ansätze spielerisch erkunden lassen. Eine offene Fragerunde bietet Raum für Austausch.

0108-80 N.N.

Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Sep., 1x**

Stadthaus Frankfurt; € 5

Sex, Macht, Rausch

Wie wirkt Sexualität als Mittel der Radikalisierung?

Radikalisierung und Sexualität – ein Tabuthema? Wie hängen extreme Ideologien mit Geschlechterrollen, Sexualität und Gewalt zusammen? Mit Fachleuten aus verschiedenen Disziplinen – darunter Expert:innen für Rechtsradikalismus und Männlichkeit, für Islamismus sowie der Sexualpädagogik – beleuchten wir, wie Sexualität gezielt als Mittel zur Kontrolle, Ausgrenzung und Radikalisierung eingesetzt wird – sei es im Kontext islamistischer oder rechtsradikaler Ideologien. Im Fokus stehen nicht nur theoretische Überlegungen, sondern auch konkrete Handlungsansätze – insbesondere mit Blick auf die aktuelle Situation in Hessen. Nach der Podiumsdiskussion sind alle eingeladen, sich in einer offenen Fragerunde zu beteiligen.

In Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung Hessen

0108-82 N.N.

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **02. Okt., 1x**

Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

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

NEU im Programm



Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter:innen

Ihre Tätigkeit

Sie unterstützen deutschsprachige Erwachsene, die Lesen und Schreiben üben wollen.

Themen können sein:

- Elternbriefe von Kita und Schule verstehen
- Kindern vorlesen können
- Papierkram bewältigen und schriftlich in Kontakt bleiben
- beruflich weiterkommen

Das Tandem aus Lerner:in und Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig an einem öffentlichen Ort (z.B. Bücherei, Quartiersbüro).

Gemeinsam stark

Wir, das Team Aktiv der AWO Frankfurt, schulen und begleiten Sie in Kooperation mit der Frankfurter VHS.

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, Team Aktiv | AWO Kreisverband Frankfurt am Main e. V.

Telefon: 069 363 963 19-6

martina.scheer@awo-frankfurt.de

Politik, Geschichte, Recht

Politik und Geschichte

USA – eine Weltmacht im 21. Jahrhundert

NEU im Programm

Trotz aller Turbulenzen – die USA üben beherrschenden Einfluss im Weltgeschehen aus. Was treibt sie an? Welche Triebkräfte und Akteure sind wirksam? Der Kurs stellt zentrale Entwicklungen der letzten Jahrzehnte vor, ihre Ergebnisse und Probleme. Neben den äußeren Aspekten – z.B. „Sieg im Kalten Krieg“, „amerikanische Globalisierung“ – werden die inneren Verhältnisse betrachtet – vom Wohlfahrtsstaat und „Amerikanischen Traum“ über den „tiefen Staat“ bis zu den Konflikten der Gegenwart wie Ungleichheit, Rassismus und (kultur-)politische Konflikte. Eine Skizze der Beziehungen zur EU, zu Russland und China soll helfen, ein differenzierteres Bild der Supermacht zu gewinnen.

0701-60 Wulf-Diethard Kisling

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Nov. – 04. Dez., 5x**
Online; € 60

Deutsche und Russen

Zwischen Kooperation und Konfrontation

Die deutsch-russischen Beziehungen erscheinen als eine Reihe von Katastrophen mit nur wenigen Lichtblicken: Kalter Krieg und Entspannungspolitik, dt. Wiedervereinigung und Annäherungen nach 1991, erneuter Kalter Krieg und „Zeitenwende“. Welche Kräfte und Interessen sind für die Lichtblicke, welche für die Spannungen verantwortlich? Welche Rolle spielen dritte Mächte? Welche (Vor-)Urteile und (Feind-)Bilder prägen beide Seiten? Und: wie ließen sich die Beziehungen evtl. dauerhaft erträglich, vielleicht sogar partnerschaftlich gestalten? Den Schwerpunkt des Kurses bilden die Beziehungen der (neuen) Bundesrepublik zum (neuen) Russland nach 1991.

0701-65 Wulf-Diethard Kisling

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Nov. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Lateinamerika im Umbruch

Gesegnet mit Naturschätzen, verschont von großen Kriegen, aber erschüttert durch Putsche und Interventionen ist Lateinamerika für einen Großteil seiner Völker bis heute nicht zu einem prosperierenden Kontinent geworden. Auf politische und soziale Fortschritte folgen häufige Rückschläge, und

der Kontinent weist die höchste Ungleichheit unter allen Weltregionen auf. An einzelnen Beispielen aus Argentinien, Bolivien, Mexiko und Brasilien soll untersucht werden, wie einheimische Eliten und Militärs, soziale und indigene Bewegungen versuchen, ihre Interessen durchzusetzen. Geopolitische Betrachtungen zur Rolle der Großmächte – USA, China – schließen den Kurs ab.

0701-70 Wulf-Diethard Kisling

Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 06. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Geschichte vor Ort erleben Frankfurt und die Tradition der Kaiserkrönungen

NEU im Programm

Frankfurt ist eine Stadt, die oft im Hier und Jetzt lebt. Und so ist die große Bedeutung der Stadt als Wahl und später auch Krönungsort der römisch-deutschen Kaiser bis 1792 vielen kaum bewusst. Dem wollen wir abhelfen. Eine Führung präsentiert die drei wichtigsten Orte dieser ehemaligen Spektakel, den Kaisersaal im Römer als Schauplatz der Krönungsmähler, den Markt als Weg des Krönungszuges und den Dom, indem Wahl und Krönung inszeniert wurden. Beginnen werden wir aber mit einem Besuch des Historischen Museums, das in einer eigens dafür eingerichteten Abteilung Erhellendes zu bieten hat.

Zusatzkosten: für den Museumseintritt (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Der Kaisersaal im Römer kann kurzfristig wegen Veranstaltungen geschlossen sein.

0702-60 Thomas Huth

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**

Treffpunkt: Foyer des Historischen Museum Frankfurt; € 18

Die Paulskirche – 175 Jahre Nationalversammlung und mehr

NEU im Programm

Frankfurts Paulskirche gilt zu Recht als Wiege der deutschen Demokratie. Aber auch die Vorgänger-Bauten mit unterschiedlichen Funktionen erzählen spannende Geschichten. Nach Zerstörung und Wiederaufbau war und ist die Paulskirche heute auch ein Denkmal für den demokratischen Neuanfang der jungen Bundesrepublik und der Ort richtungsweisender Reden zu wichtigen gesellschaftlichen Fragen. Im Rahmen einer Führung lernen wir nicht nur die Paulskirche kennen, wir besuchen auch die entsprechende Abteilung des

Historischen Museums, und besuchen das Palais Thurn und Taxis, das zur Zeit der Versammlung Sitz des Deutschen Bundes war.

Zusatzkosten: für den Museumseintritt (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Die Führung endet am Palais Thurn und Taxis. Die Paulskirche kann kurzfristig wegen Veranstaltungen geschlossen sein.

0702-65 Thomas Huth

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez., 1x**

Treffpunkt: Foyer des Historischen Museum Frankfurt; € 18

Frankfurt und Teilhabe

Gemeinschaftliches Wohnen Mit und von anderen lernen – Das gemeinschaftliche Wohnprojekt als Lernort



Gemeinschaft schenkt uns Mut und gibt Halt um Handlungsfähigkeit zu behalten. Doch die Vorteile von gemeinschaftlichem Wohnen entstehen nur durch das große Engagement ihrer Bewohner:innen und deren Lernprozesse: von der Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst, über die demokratische Auseinandersetzung mit den Mitmenschen, bis hin zum Aufbau von Fähigkeiten im Bereich der Kooperation und der Konfliktlösung.

An diesem Abend schauen wir uns die verschiedenen Schritte der Gemeinschaftsbildung an, probieren sie mit geeigneten Methoden aus und lassen uns von bestehenden Projektbeispielen inspirieren. Voraussetzungen: Für Anfänger:innen sowie Personen mit Grundkenntnissen.

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e.V.

0703-60 Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 13

Handwerkszeug zur politischen Teilhabe

Mitmischen – zum Beispiel im Stadtteil Höchst



Haben Sie Lust, aktiv an der Gestaltung Ihrer Umgebung mitzuwirken? Welche formellen und informellen Strukturen gibt es? Nach Abschluss des

Kurses kennen wir verschiedene Möglichkeiten der gesellschaftlichen Partizipation im Allgemeinen und entwickeln Verständnis für deren Auswirkungen auf das soziale Zusammenleben. Anhand lokaler Praxisbeispiele wird konkret erlebbar, wie wir aktiv an der zukünftigen Gestaltung in einem Frankfurter Stadtteil mitwirken können.

Im Stadtteil Höchst findet sich ein weites Spektrum großstädtischer bis ländlicher Strukturen, von Industrie bis Landwirtschaft, von vorbildlichen Wohnquartieren und Parkanlagen bis hin zu kulturellen Angeboten. Wir beleuchten Teilhabemöglichkeiten rund um die ehemalige Kreisstadt

0703-65 West Julia Dupont
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Okt., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Demokratie: Empathie und Zuhören üben

Demokratie lebt vom gegenseitigen Austausch. Wie aber kann dieser gestaltet werden, damit wir uns wirklich zuhören und nicht nur gegenseitig überzeugen wollen?

In diesem interaktiven Workshop üben wir gemeinsam aktives Zuhören und wie man in Gesprächen Raum für Komplexität gibt und so wirklich auf Augenhöhe miteinander spricht.

Die Frage-Techniken sind wissenschaftlich erprobt und helfen erwiesenermaßen die Qualität des Austauschs zu erhöhen. Sie gehen vor allem auf die amerikanische Autorin Amanda Ripley zurück, die sie in ihrem Buch „High Conflict: Why We Get Trapped and How We Get Out“ (2021) beschreibt.

0703-70 Simone Beege
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Gemeinwohlökonomie – vor Ort kennenlernen

Ein nachhaltiges Wirtschaftsmodell, das auf Menschenwürde, Umweltverantwortung, Solidarität und soziale Gerechtigkeit setzt: Dieser Kurs bietet Einblicke in die Gemeinwohl-Bilanz, ein vielseitiges Werkzeug für Organisationen. Neben einer allgemeinen Einführung lernen Sie auch konkrete Anwendungsbeispiele kennen. Der Kurs findet in der Villa-Orange statt, die selber eine Gemeinwohlbilanz erstellt hat. Die Inhaberin wird einen Input geben und aus der Arbeitspraxis berichten. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Der Referent ist ein zertifizierter Gemeinwohl-Berater und Klimaaktivist. Gestalten Sie die Zukunft der ethischen Wirtschaft mit!

0703-75 Jochen Müller
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Okt., 1x**
Treffpunkt: Villa Orange – Hebelstrasse 1, 60318 Frankfurt ; € 15

Wohnzimmengespräche ausrichten

Werden Sie Multiplikator:in für Gesellschaftsgestaltung

Sie möchten Menschen dazu verhelfen sich gesellschaftlich zu engagieren oder suchen Mitstreiter:innen für eigene Ideen und Projekte? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie einen vertrauensvollen Rahmen schaffen können, in dem Menschen sich wohl fühlen, sich zu öffnen, Ideen zu äußern und Zuversicht zu tanken. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie ein solches Wohnzimmengespräch organisieren, welche Plattformen sich eignen, um zu aktiver Nachbarschaft aufzurufen und welche Materialien und Methoden Sie dabei unterstützen können. Von der Idee zur Organisation, zum Kennenlernen bis hin zur Gesellschaftsgestaltung – gemeinsam erarbeiten wir den Zugang zum individuellen Vorgehen.

0703-80 Simone Beege
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Archäologie

Roms Kriege in Germanien

Es war der große Plan des Kaisers Augustus, Germanien bis zur Elbe zu einer neuen römischen Provinz zu machen. Nach Aussage der archäologischen und schriftlichen Quellen war man auch auf einem guten und erfolgreichen Weg. Feste Militäranlagen und sogar erste Städte wurden angelegt, Germanen mit Bündnisverträge an das römische Reich gebunden. Was letztlich zum Scheitern führte, wird einer der Kernpunkte dieser Veranstaltung sein. Doch auch die Zeit danach, das erste – vierte Jh. n. Chr. wird im Fokus stehen, die Grenzprovinzen Roms in Germanien, eine zeitweilige friedliche Koexistenz und am Ende die Aufgabe der germanischen Grenze des Imperium Romanum.

0705-65 Nord Mario Becker
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Mosaiken und Wandmalereien der Römerzeit

Gezeigt, erläutert und diskutiert wird eine Auswahl der bedeutendsten und schönsten Mosaiken und Wandmalereien der Römerzeit. Ausgehend von der (kurzen) Geschichte ihrer Entdeckung sowie ihrer Verwendung in der Antike werden Bildinhalte, Schmuckformen uvm. herausgearbeitet. Beispiele stammen aus Pompeji, Griechenland, Kleinasien und Nordafrika, aber auch aus Italien, Spanien und den römischen Nordwestprovinzen.

0705-72 Nord Mario Becker
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Archäologie in Christchurch/ Neuseeland

Archäologie nach einer Naturkatastrophe

Das Christchurch-Erdbeben vom Februar 2011 veränderte das Leben der Menschen nachhaltig, nicht nur in Christchurch, sondern in ganz Neuseeland. So traurig der Umstand war, bot sich hier jedoch eine einmalige Gelegenheit für Archäologen, die Geschichte Christchurchs genauer zu untersuchen, mit vorhandenen schriftlichen Zeugnissen zu vergleichen und neue Kenntnisse zu erlangen. Dieser Vortrag widmet sich der Thematik der Archäologie im Fokus, beleuchtet jedoch auch die Hintergründe der Katastrophe und was diese – inklusive der Archäologie – für die Menschen bis heute bedeutet.

0705-75 Nord Dr. Gerit Schwenzer
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Von der Kindheit bis in hohe Alter ist unser Handeln durch alle Lebensabschnitte hindurch immer wieder an bestimmte Gesetzgebungen, Rechte und Pflichten gebunden. Hier erhalten Sie erste Orientierungshilfen und Sie können sich über die Rechtsfragen zu den jeweiligen Themen fachlich fundiert informieren lassen.

Im nächsten Halbjahr erfahren Sie Wissenswertes rund um weitere Themen, die wir im Wechsel anbieten.

NEU im Programm

Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung

Es ist für viele Menschen ein erstrebenswertes Ziel, Wohnungseigentum zu besitzen. Wohnungseigentümer:innen bzw. diejenigen, die es werden wollen, sollten sich darüber im Klaren sein, dass mit dem Erwerb einer Wohnung eine besondere Form des Eigentums verbunden ist, wonach sich auch die Rechte und Pflichten der Eigentümer:innen richten.

Themen:

- Grundlagen
- Begründung von Wohnungseigentum
- Rechte und Pflichten der Wohnungseigentümer:innen
- Verwaltung des Wohnungseigentums

0706-65 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 55

Erbrecht

Erben und Vererben, hiervon sind die meisten von uns irgendwann einmal selbst betroffen. Man sollte sich rechtzeitig mit dem Erbfall auseinandersetzen, um Komplikationen zu vermeiden.

Themen:

- Gesetzliche Erbfolge
- Gewillkürte Erbfolge, Testament, Erbvertrag
- Pflichtteilrecht
- Erbenhaftung

0706-78 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **29. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 55

Abendkurse für Schöff:innen

Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter:innen in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger:innen. Schöff:innen nehmen eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr. Im Rahmen dieser Weiterbildung erhalten Sie die Möglichkeit, sich über dieses wichtige Amt zu informieren und miteinander auszutauschen.

Der Referent war jahrelang Vorsitzender einer großen Strafkammer am Landgericht Frankfurt.

In Kooperation mit der Vereinigung für ehrenamtliche Richterinnen und Richter e.V. Landesverband Hessen (DVS).



Das Strafsystem des StGB: Strafrahen – Strafzumessung – Bewährung

Hier wird ein Einblick gegeben, welche Möglichkeiten der Ahndung strafbaren Verhaltens bestehen und welche Gründe zu berücksichtigen sind, um zu einer dann konkreten Strafe – gegebenenfalls ausgesetzt zur Bewährung – zu gelangen.

0707-75 Nord Klaus-Dieter Drescher

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Religionen in Frankfurt

Religionen in Frankfurt

Warum gibt es so viele verschiedene Religionen? Auf welchen Wegen suchen Menschen überall auf der Welt nach dem Göttlichen? Gibt es etwas, das alle Religionen vereint?

Auf unserer Reise durch – und um Frankfurt herum – treffen wir auf kundige Expert:innen, die uns vom Judentum bis zum Islam, vom Buddhismus bis zum Hinduismus ihre Glaubensrichtungen erklären. Dabei lernen wir unterschiedliche Gotteshäuser, Tempel und heilige Orte kennen, nehmen an religiösen Festen teil und erhalten Einblick in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der verschiedenen Religionen. Ziel dieser Veranstaltungen ist es, den Austausch zwischen Menschen verschiedener religiöser Traditionen zu fördern.

In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, dem Referat für den interreligiösen Dialog der Jüdischen Gemeinde Frankfurt, der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt und dem Islamforum in Frankfurt e.V.

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

Haben Sie sich einmal gefragt, welche Bedeutung bestimmten Elementen in Kirchenbauten zukommt? Vielleicht fasziniert Sie ein Fenster oder eine Skulptur – ohne zu wissen, was dargestellt ist. Welche Elemente gibt es sowohl in einer katholischen als auch in einer evangelischen Kirche? Wie unterscheiden sie sich? Und was macht eigentlich eine Kirche zu einem Dom? Wenn diese oder ähnliche Fragen Sie interessieren, ist die Führung durch Dom und Nikolai genau das Richtige für Sie! Sie sind einge-



Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

laden zu einer Kirchenführung der etwas anderen Art. Pfarrerin Andrea Braunberger-Myers und Pfarrer Dr. Stefan Scholz stellen außerdem ein Lieblingsselement, „ihres“ Gotteshauses vor.

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

0800-52 Andrea Braunberger-Myers;

Dr. Stefan Scholz

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **03. Sep., 1x**

Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 7

Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.

Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen. Männliche Teilnehmer sollten bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0800-54 Esther Ellrodt

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Sep., 1x**

Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

Die Moschee ist nicht nur Gotteshaus und Gebetsraum, sondern als Komplex mit sozialen und kulturellen Einrichtungen auch Forum des Austausches innerhalb der Gemeinde. Wie aber lässt sich diese Aufgabe in der Diaspora realisieren? Wie können

religiöse und soziale Aufgaben wahrgenommen werden, wenn das entsprechende Umfeld fehlt? Bitte beachten: Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

0800-56 Yusuf Colak

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Okt., 1x**

Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee“, Kriegelstraße 45-49; € 7

Besuch der Sikh-Gemeinde

Im Rhein-Main Gebiet leben mehrere Tausend Sikhs. Dabei fallen vor allem Männer mit ihren Turbanen und langen Bärten im Alltag auf. Die Sikh-Religion, in deren Zentrum zeitlose spirituelle Weisheiten stehen, kennen allerdings nur wenige. Dabei zählt sie mit über 25 Millionen Anhänger:innen weltweit zu den großen Weltreligionen.

Zu einer Begegnung in der Sikh-Gemeinde mit einer Einführung in die Grundeinsichten, religiösen Rezitationen, einem gemeinsamen Essen und einer Frage-Antwort-Runde laden wir Sie herzlich ein. Bitte bringen Sie wenn möglich eine Kopfbedeckung mit (Schal oder ein Stück Stoff; Hüte und Mützen bitte meiden).

0800-57 Arbeitskreis Religionen in Frankfurt

Sa, 12.00 – 14.30 Uhr, **08. Nov., 1x**

Treffpunkt: Gurdwara Sikh Center, Silostraße 64; € 7

Religion und Spiritualität

Erntedank – Tag und Nachtgleiche

Im Einklang mit der Natur durch den Taunus

Am 20.9.2025 sind Tag und Nacht fast gleich lang. Danach werden die Tage wieder kürzer. Es ist seit jeher eine Zeit die genutzt wird, um innezuhalten und zurückzublicken. Wir erhalten Einblick in diese alte Tradition und vertiefen, wie die Rhythmen der Natur mit uns in Verbindung stehen. Entlang unserer Wanderung bewegen wir auch persönliche Fragen: Welche Früchte kann ich ernten? Was sind meine Schätze, die ich mit in die dunklere Jahreshälfte nehme? Was wird mich gedanklich oder auch ganz real im kommenden Winter wärmen? Texte spiritueller Meister:innen geben uns dabei Inspirationen.

Die Wegstrecke ist ca. 10 km lang. Ausgangs- und Endpunkt ist der S-Bahnhof Bad Soden.

Zusatzkosten: Individuelle Anreise

NEU im Programm

0801-52 Elisabeth Buddeus-Steiff

Sa, 10.15 – 14.00 Uhr, **20. Sep., 1x**

Treffpunkt: Bad Soden Bahnhof (S-Bahnlinie S3); € 20

Der Einsamkeit auf den Grund gehen Vom Alleinsein und All-Eins-Sein

„Man kann einsam sein und sich davon nicht stören lassen.“ Dieser Zen-Spruch klingt erst einmal seltsam – und für Menschen, die unter Einsamkeit leiden, wenig mitfühlend. Doch Einsamkeit gehört zum Leben. Spirituelle Menschen suchen sie sogar ganz bewusst. Bewusstes Allein-Sein kann Weg sein zum „All-Eins-Sein“, zu Verbundenheit und Ruhe. In Stille und Einsamkeit liegen Kraftquellen, die wir erschließen und im täglichen Leben nutzen können. Das gilt auch dann, wenn das Alleinsein nicht freiwillig ist. Dieser Kurs lädt dazu ein, sich der menschlich-existenziellen und spirituellen Seite der Einsamkeit zu nähern. Meditationen, Imaginationsübungen und Austausch in Kleingruppen sind Elemente dieses Nachmittags.

0801-56 Dr. Robyn Handel

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **25. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 24

Die innere Welt ist weit

Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, ist gering im Vergleich zu dem, was in uns liegt. (Ralph Waldo Emerson)

Der Mensch ist nicht nur ein nach außen bezogenes Lebewesen, sondern hat auch einen starken Bezug nach innen: die Fähigkeit zur Bewusstheit, Reflexion und Spiritualität. Dies eröffnet uns neben den äußeren Gegebenheiten auch eine innere Dimension, in der wir uns zeitgleich erfahren und die ebenfalls einen wichtigen Teil unserer Lebenswirklichkeit bildet.

In diesem Kurs geht es um die nach innen gerichteten Sinne des Menschen. Wie nehmen wir diese wahr, welche Informationen geben sie uns und wie können wir ihre Wahrnehmung vertiefen?

0801-57 Dr. Robyn Handel

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **20. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 34

Die Rauh Nächte: Mythen, Rituale und innere Einkehr Eine Spurensuche im Taunus

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine mythenumwobene Zeit, die noch heute viele Menschen nutzen, um innezuhalten und sich vorzubereiten auf das neue Jahr. Man nennt die zwölf Nächte zwischen Weihnachten und Dreikönigsfest auch die

NEU im Programm

Rauh Nächte. Vermutlich stammen viele der Bräuche, die sich um sie ranken, aus vorchristlicher Zeit, weswegen von den Ritualen der frühen Rauh Nächte kaum etwas schriftlich überliefert ist. So begeben wir uns auf Spurensuche. Spirituelle Impulse verschiedener Mystiker:innen und Denker:innen regen zur persönlichen Annäherung an und laden ein, den eigenen Wünschen für das neue Jahr auf die Spur zu kommen.

Die Wegstrecke ist ca. 10 km lang. Ausgangs- und Endpunkt ist der S-Bahnhof Bad Homburg.

Zusatzkosten: Individuelle Anreise

0801-58 Elisabeth Buddeus-Steiff

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Jan., 1x**

Treffpunkt: S-Bahnhof Bad Homburg; € 20

Dem Leben einen Sinn geben – mit und ohne Religion!

Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? Was hat tragende Bedeutung für mich?

„Der Sinn des Lebens besteht darin, dem Leben einen Sinn zu geben.“ Ganz im Sinne Victor Frankls gehen wir unabhängig von Religion oder Kultur auf Spurensuche nach unserem persönlichen Lebenssinn. Aktives Zuhören und empathisches Miteinander unterstützen die tiefere Auseinandersetzung. Impulse aus unterschiedlichen Glaubens- und Denkrichtungen öffnen unseren Horizont. Abschließend entwickeln und gestalten wir unser persönliches „Sinn-Board“. Ein vertrauensstärkender Raum für Menschen jeglicher Herkunft, Kultur und Religion.

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

0801-70 Marina Anastasia Henß

Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Jan. – 28. Jan., 3x**

Jan. – 28. Jan., 3x

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus

„Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“ ist ein grundlegendes Werk der Religionssoziologie, verfasst von Max Weber (1904/1905). Die protestantische Ethik wird auch als calvinistische oder puritanische Arbeitsethik bezeichnet. Hauptthese ist, dass die calvinistische Prädestinationslehre dazu beigetragen habe, eine vorrangige Beschäftigung mit der Arbeit zu fördern und wirtschaftlichen Tugenden wie Sparsamkeit und Effizienz moralischen Wert beizumessen. Sie gilt als theologische Rechtfertigung für Arbeit, Unternehmensgründung und Anhäufung von Vermögen und ferner als Begründung für das Wirtschaftswachstum in Europa, Großbritannien und Nordamerika. Die

Zusammenhänge zwischen Wirtschaft und Religion, insbesondere der calvinistischen Lehre werden herausgearbeitet.

0801-72 Helga Ranis

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31

Das Verhältnis von Kirche und Staat im Nationalsozialismus

Das Verhältnis zwischen Kirche und Staat im Nationalsozialismus ist von der historischen und kirchenhistorischen Forschung lange Zeit mit der Epochenbezeichnung „Kirchenkampf“ beschrieben worden. Damit wurde unterstellt, die beiden großen christlichen Konfessionen im Deutschen Reich hätten in einem dauerhaften Abwehrkampf gegen die totalitären Geltungsansprüche des NS-Staats und seiner kirchenfeindlichen Weltanschauung gestanden. Dass eine solche Epochenbeschreibung jedoch nur teilweise zutrifft und dass es eine Reihe von Politikfeldern gab, in denen die Kirchen durchaus mit dem Staat übereinstimmten, soll in dieser Veranstaltung verdeutlicht werden.

0801-74 Helga Ranis

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31

Buddha, Du und Ich

Der Dalai Lama ist Kult, Buddhastatuen haben längst Einzug in viele Wohnzimmer Deutschlands gehalten und Meditation ist ein gängiges Hilfsmittel im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. Doch was genau macht den Buddhismus für viele so faszinierend? Buddhistische Lehrer:innen verschiedener Traditionen führen Sie in dieser Veranstaltungsreihe in die Lehre Buddhas ein. Denn wer ein achtbares Leben im Sinne des Buddha führen möchte, muss nicht in Indien, Tibet, Thailand oder Myanmar leben.

Achtsamkeit – Zwischen Trend und Tiefe

Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in alten spirituellen und philosophischen Traditionen Asiens. Dort ist sie kein Werkzeug, sondern Ausdruck einer Haltung wacher Präsenz – jenseits von Zielorientierung und Selbstoptimierung. Heute begegnet sie uns oft als Methode zur Stressbewältigung, zur Selbstoptimierung oder zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Dabei geht manchmal verloren, worum es ursprünglich ging: um eine innere Haltung, die unser Leben bewusster und reicher machen kann. In dieser Veranstaltung wollen wir die Grundlagen der Achtsamkeit kennenlernen – mit Blick auf ihre Chancen, aber auch auf mögliche Missverständnisse und Risiken.

Willy Kerntopp ist Zen-Lehrender, dem 2002 die Befugnis zur vertieften Zen-Schulung (Koan-Arbeit) übertragen wurde.

0802-53 Willy Kerntopp

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Der Achtfache Pfad

Die Lehren des Buddha für den Weg zum Glück sind reichhaltig. Der bekannteste Teil dieses Weges ist die Meditation. Doch meistens ergänzt Buddha die Meditation um weitere Empfehlungen, so auch im Achtfachen Pfad. Der Kurs bietet in Vortragsform einen Einblick in die Elemente des Achtfachen Pfades. Darüber hinaus werden Meditationsübungen angeleitet, um die inneren Qualitäten zu erleben und zu stärken.

0802-56 Frank Cibulski

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Philosophie

Von der Antike über Kant zur Moderne Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten

Mittels philosophischer Reflexion diskutieren wir die Möglichkeiten von Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Von der Antike über die Zeit der Französischen Revolution bis zur Kant'schen Aufklärung und zur Neuzeit, erklären wir wichtige Themen. Höhepunkt ist die Auseinandersetzung mit der Moderne! Welchen Problemen sind wir ausgesetzt und welche ethischen Herausforderungen müssen wir anpacken?

Ziel ist eine Auseinandersetzung mit Begriffen, mit denen wir selbstverständlich umgehen, die wir aber oft nicht eindeutig definieren können: Worüber sprechen wir eigentlich und warum müssen wir uns in den Diskurs um diese Werte einbringen?

Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi, Tel. 069 212-44093 oder E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

0910-51 Nord  Dr. Florian Gernot Stickler
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Geschichte der Philosophie

Wir erarbeiten eine Philosophische Mindmap, die uns Orientierung in der Masse an ideentheoretischen Strömungen und Positionen erlaubt. Zudem stellen wir uns auch der Frage, welche gesellschaftliche Rolle die Philosophie in der heutigen Zeit

spielen kann; in einer Situation, in der die rasante Entwicklung der Naturwissenschaften aber auch neuartige gesellschaftliche und globale Umwälzungen uns vor ganz neue moralische und sinntheoretische Herausforderungen stellen. Da kann ein wenig Überblick nicht schaden!

Dieses Semester:

- Rationalismus (Descartes: methodischer Zweifel, Leib-Seele-Problem)
- Empirismus (u.a. Hume: Kausalität)
- Aufklärung (Kant: Kopernikanische Wende, Transzendentaler Idealismus, Freiheits-Antinomie)
- Deutscher Idealismus (Fichte, Schelling, Hegel)

0910-52 Maria Müller-Hornbach

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Okt. – 03. Nov., 4x**
Online; € 38

Die größte Herausforderung unseres Lebens

NEU im Programm

Die Tatsache, dass unser Leben eines Tages endet, verdrängen wir oft ein Leben lang. Wir verstehen das Ende unserer Existenz als schlecht und fürchten uns. Aber wie gut ist diese Strategie? Nehmen wir uns damit nicht unerschwerlich einen Teil unserer Freude und Lebensenergie? Der lebensfrohe hellenistische Philosophen Epikur hatte eine sehr einfache wie treffende Haltung zum Tod: „Er hat keine Bedeutung für uns, denn, wenn wir existieren, ist der Tod nicht anwesend, wenn aber der Tod anwesend ist, dann existieren wir nicht“. Über dieses antike Argument ist in der modernen Philosophie eine umfangreiche Debatte entfacht, mit der wir uns gemeinsam befassen und von der wir für unser persönliches Leben profitieren wollen.

0910-53 Maria Müller-Hornbach

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **10. Nov. – 24. Nov., 3x**
Online; € 29

Jenseitsreisen an der Grenze des Todes

NEU im Programm

Vortrag, Film und Diskussion

Lange Zeit betrachteten Forschende den Sterbeprozess überwiegend aus biologischem Blickwinkel. Aber in der letzten Phase des Lebens spielen auch psychische Erfahrungen eine bedeutende Rolle. Sterbende betreten traumähnliche Bewusstseinsräume, die sich mit Wahrnehmungen in der Außenwelt verbinden können. Und auch der Komazustand bedeutet nicht unbedingt Bewusstlosigkeit. Was wissen wir über diese Phase, und was können wir nur nicht ausschließen? Joachim Faulstich dokumentiert in seinem Film „Jenseitsreisen“ (arte/ARD) Erlebnisse von Menschen, die dem

Tode nahe waren und sucht nach wissenschaftlichen Erklärungen. Müssen wir unser streng materialistisches Konzept der Realität überdenken? Und was bedeutet das für die Begleitung Sterbender und für unseren eigenen Tod?

0910-54 Joachim Faulstich
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Philosophinnen

Es ist eine Krux: Selbst Denkerinnen, die zu Lebzeiten sehr bekannt waren, fallen regelmäßig wieder aus dem Kanon der Philosophie und bedürfen der Erinnerung. Warum Philosophie immer männlich konnotiert ist, kann nicht länger hingenommen werden – vor allem, wenn man bedenkt, dass auch die Frauen am Geschäft des Denkens seit der Antike immer beteiligt waren. Aus diesem Grund soll sich diese Veranstaltung ausschließlich mit Philosophinnen beschäftigen. Der Bogen von der Antike bis ins 21. Jahrhundert. Vorgestellt werden u.a. Hypatia von Alexandrien, Hildegard von Bingen, Olympe de Gouges, Lou Andreas Salomé, Hannah Arendt, Simone de Beauvoir und Martha Nussbaum.

0910-76 Helga Ranis
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Fernöstliche Philosophie

Laotse – Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

Vor 2500 Jahren schrieb Laotse sein berühmtes Werk Tao Te King, vom Sinn und Leben. Bis heute zählt es zu den meistübersetzten Büchern der Welt und gilt als bedeutendstes literarisches Zeugnis des alten China. Neben der Person des chinesischen Gelehrten, gehen wir seinen Vorstellungen von Selbstkultivierung und Zurückgezogenheit, vom Menschen als kosmischen Wesen und dem Walten-Lassen der Dinge nach. Am Beispiel der Traditionellen Chinesischen Medizin fragen wir nach seinem Einfluss auf das chinesische Denken. Welche Bedeutung haben im Tao Te King Praktiken, die wir heute dem Qigong zuordnen würden? Und welche Relevanz haben die Äußerungen Laotses für unser modernes Leben?

0910-80 Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Psychologie

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Psychoanalyse und Philosophie der Lebenskunst

Von Dichter:innen und Philosoph:innen können wir viel lernen. „In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister“, so Goethe. Und der stoische Philosoph Epiktet meint Folgendes: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“ Aber auch die Psychoanalyse hat ein Instrumentarium, das uns helfen kann, ein erfülltes und klingendes Leben zu führen. Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, alle sind eingeladen mitzudenken. Wissenschaftliche Leitung und Moderation: Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin, Dr. med. Friedrich Markert, Psychoanalytiker. In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent:innen. Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer).

Otto Rank: Der Mensch als Künstler – Kreativität als Wesenskern des Menschen

Dr. med. Ludwig Janus, Dossenheim bei Heidelberg. Psychoanalytischer Psychotherapeut, u.a. Mitherausgeber des „Lehrbuchs der Pränatalen Psychologie“ mit Klaus Evertz und Rupert Linder. Mattes Verlag, Heidelberg 2014 und Autor des Buchs „Geburt“. Psychosozial, Gießen 2015.

1001-50 Dr. med. Friedrich Markert
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
Online; € 12

Lebenskunst und Narzissmus

Prof. Dr. Hans-Jürgen Wirth, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut und Psychoanalytiker, Professor für Psychoanalytische Sozialpsychologie an der Universität Frankfurt/M, Gründer des Psychosozial-Verlags. Publikationen u.a.: »Narzissmus und Macht« (5. Aufl. 2015); Gefühle machen Politik. Populismus, Ressentiments und die Chancen der Verletzlichkeit. Zusammen mit Günter Götde und Jörg Zirfas Herausgeber von: »Kritische Lebenskunst«, Schwerpunktheft 162 der Zeitschrift »psychosozial«.

1001-52 Dr. med. Friedrich Markert
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Online; € 12

Wie schaut der Werkzeugkasten der Lebenskunst Psychoanalyse aus?

Dr. med. Friedrich Markert, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychoanalytiker (Ausbildung am Sigmund Freud Institut), Gruppenanalytiker (SGAZ). Veröffentlichungen u.a. zu den Themen: Angstneurose, Hypnoanalyse, Kulturrevolution in China, Philosophie der Lebenskunst. Forschungsschwerpunkte: Szenische Erinnerung der Shoah - Zur transgenerationalen Tradierung extremen Traumas zusammen mit Kurt Grünberg, Philosophie der Lebenskunst und Psychoanalyse.

1001-56 Sabine Brosch
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
Online; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Raus aus dem Kopfkino – Wege zu Gelassenheit und Fülle

Interaktive und kurzweilige Online-Vorträge vermitteln Wissen und Impulse rund um das Denken und Fühlen. Wir lernen einfache und wirksame Übungen der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennen, die uns in herausfordernden Situationen schnell zurück in unsere Mitte führen. Anstatt aus alten, ungesunden und begrenzenden Mustern heraus zu reagieren, öffnen wir uns für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten und laden Gelassenheit und Fülle in unser Leben ein.

Da die Vorträge interaktive Elemente beinhalten, ist die Bereitschaft der Teilnehmenden unerlässlich, Mikrofon und Kamera einzuschalten. Jeder Impulsvortrag ist in sich abgeschlossen und kann separat gebucht werden.

In guter Beziehung zur eigenen Angst

Angst ist eine unserer prägendsten Emotionen und begleitet uns unser ganzes Leben. Von klein auf wird uns jedoch durch Gesellschaft und Erziehung vermittelt, sie besser zu vermeiden oder zu unterdrücken. So lehnen wir unsere Angst ab und wollen auch unseren Mitmenschen schnell „die Angst nehmen“. Welche negativen Folgen kann dies haben und wie können wir stattdessen eine gesunde Beziehung zu unseren Ängsten aufbauen? Mit kleinen praktischen Übungen nehmen wir Verbindung zu unserer Angst auf, um diese als natürlichen Teil unserer Selbst zu integrieren.

NEU im Programm

NEU im Programm



1003-58 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
Online; € 15

Vom Denken zum Fühlen – vom Kopf ins Herz

Das Herz ist das erste Organ, das sich im Mutterleib nach der Zeugung entwickelt. Der erste Herzschlag ist nach 22 Tagen messbar. Das Herz ist nicht nur für die bloße Durchblutung des Körpers zuständig. Es hat auch eine 6000 Mal höhere elektromagnetische Kraft als das Gehirn. Das Herz steht für Liebe, Mitgefühl, Großzügigkeit, Vergebung und Heilung. In dieser Veranstaltung erfahren wir, wie wir uns bewusst mit diesem Kraftzentrum verbinden, den Geist beruhigen und die Innen- und Außenwelt befrieden können.

1003-59 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
Online; € 15

Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen

Einfühlsam und anschaulich werden die Folgen von traumatischen Ereignissen beleuchtet – auf persönlicher sowie auf kollektiver Ebene. Wir betrachten Bewältigungsstrategien, die unser Nervensystem und unser Verstand im Umgang mit Traumata haben und bekommen Lösungsmöglichkeiten der Heilung und Integration aufgezeigt.

Traumata sind körperliche, geistige und emotionale Auswirkungen von nicht gelösten bzw. nicht integrierten Überforderungen/Vorfällen im Leben. Erfahren Sie mehr über eine der am meisten ignorierten, verleugneten, missverstandenen und unbehandelten Ursachen menschlichen Leidens.

1003-60 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
Online; € 15

Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen

Im Umgang mit den vielen Herausforderungen des Lebens ist ein bewusster Zugang zu den eigenen Ressourcen von grundlegender Bedeutung. Wir werfen einen Blick auf das, was uns stabil und gesund sein und bleiben lässt! Dazu erhalten wir einen Überblick über die unterschiedlichen Qualitäten verschiedener Ressourcen und erforschen unsere persönlichen Kraftquellen. Um den tagtäglichen Anforderungen auch langfristig gewachsen zu sein, erfahren wir, wie wir unsere Ressourcen pflegen, schützen und sogar erweitern können.

1003-61 Wolfgang Schaub-Niederdraeing
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
Online; € 15

NEU im Programm

Von der Seele schreiben – für die Seele schreiben

Schreibend sich selbst entdecken

In diesem Workshop lernen Sie Methoden des kreativen Schreibens kennen, die uns auf eine innere Erkundungsfahrt führen. Welche Bilder möchte die Innenwelt malen und in die Feder diktieren? Was möchte sich zum Ausdruck bringen und von der Seele geschrieben werden? Die eigenen Gedanken aufs Papier zu bringen, hilft uns, Gedanken zu ordnen, neue Perspektiven zu erlangen oder uns zu erinnern. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Fokus ganz auf sich selbst zu lenken und sich schreibend Ihren persönlichen Themen zu widmen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, dafür aber genug Schreibpapier und Stifte (gerne auch in bunt).

1003-64 Petra Baltes
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 17.00 Uhr,
17. Okt. + 18. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 36

Selbstliebe kann man lernen

Uns selbst als den wichtigsten Menschen im eigenen Leben wahrzunehmen, hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit gesunder Selbstliebe. Aber wie gehen wir tagtäglich mit uns um? Und was wäre möglich, wenn wir uns selbst wertschätzend und herzlich begegnen könnten?

Wir erkunden was Selbstliebe bedeutet, wie es um unsere Beziehung zu uns selbst steht und welchen Einfluss das eigene Selbstbild auf unser Leben hat. Kreative Methoden und praktische Übungen lassen uns unsere Gedanken-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster im Umgang mit uns selbst erkennen und positive Veränderungen nachhaltig im eigenen Leben einleiten. Zwischen den Terminen kann Gelerntes in die Praxis umgesetzt werden! Uns selbst mit mehr Freude und Empathie zu begegnen, ist Ziel dieses Kurses.

1003-65 Larissa von Schreckenstein
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 09.30 – 17.00 Uhr,
26. Okt. – 12. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 76

Dem inneren Kind eine Heimat geben

Wir alle sehnen uns danach, angenommen und geliebt zu werden. In der Kindheit erworbenes Selbst- und Unvertrauen trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential zu leben. „Das innere Kind“ als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine

Heimat in uns, damit wir alte Muster ablegen und zurückfinden zu den Quellen von Lebensfreude, Intuition und Selbstwirksamkeit. Neben theoretischen Impulsen liegt der Fokus auf praktischen Übungen zur Stärkung des reifen Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

Bitte mitbringen: ein Foto aus der Kinderzeit

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

1003-68 Ulrike Blatter
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
01. Nov. + 02. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Umgang mit (chronischen) Schmerzen

Mit Wissen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu mehr Lebensqualität

Schmerzen, insbesondere chronische, können das Leben stark beeinflussen und zu einer verminderten Lebensqualität führen. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen und Einblick in praktische Techniken, um besser mit Schmerzen umzugehen.

Sie lernen, wie Sie Ihre Schmerzerfahrung anders wahrnehmen und akzeptieren können, anstatt ständig gegen den Schmerz zu kämpfen. Sie erfahren, wie Achtsamkeit, Entspannungsmethoden, Visualisierung und EFT (Emotional Freedom Technique) helfen können, dem Schmerz mit mehr Akzeptanz und Gelassenheit zu begegnen und die Schmerzsensitivität zu lindern.

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

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:

- freundlich und mitfühlend mit uns selbst umzugehen
- den inneren Kritiker zum Verbündeten zu machen
- achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- die Beziehung zu uns selbst und zu anderen achtsam zu gestalten
- uns selbst wertzuschätzen.

NEU im Programm

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen bewährten Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit uns selbst zu erfahren und verstärkt im eigenen Leben zu kultivieren.

1003-70  *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

1003-71  *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Focusing

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Sie stärkt den Zugang zur eigenen Intuition, das Selbst-Vertrauen und die Authentizität. Diese Entdeckungsreise zum eigenen inneren Reichtum leitet ein roter Faden: Alles ist willkommen und darf sein.



Focusing oder der Weisheit unseres Körpers vertrauen

Es erwartet Sie eine Einführung in die Methode Focusing. Wir üben die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, die sowohl Verstand als auch unser Körperwissen miteinbezieht. Denn ein Problem nur über den Verstand verstehen und lösen zu wollen, führt selten zum Erfolg. Wir geraten dann schnell ins Grübeln und drehen uns im Kreis. Im Focusing beziehen wir stattdessen das „Bauchgefühl“ in unsere Überlegungen mit ein und unser Verstand bekommt einen wertvollen Verbündeten. Wir nehmen uns Raum und Zeit, um ein Thema unserer Wahl in den Körper einzuladen, unserem inneren Erleben zuzuhören und neue Einsichten zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein eigenes Thema/Anliegen

1003-73 *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

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

Gerade in unsicheren Zeiten brauchen wir eine gute Verbindung zu unserer Intuition. Mit der körperorientierten Methode „Focusing“ und Impulsen der Kursleitung halten wir inne und erforschen wohlwollend das eigene Erleben. Unsere Körpergefühle und Empfindungen zeigen uns den nächsten Schritt. Kleine Inputs zur Methode unterstützen den jeweiligen Prozess. In Paarübungen werden die Erfahrungen achtsam vertieft.

Dieses Angebot ist für alle, die mit sich selbst und anderen in authentischen Kontakt kommen möch-

ten. Es ist kein Ersatz für Therapie, innere Stabilität sowie die Möglichkeit zur Selbstreflexion werden vorausgesetzt. Einzelne Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.

In Kooperation mit der Chaja Stiftung

1003-74 *Rita Breitenbach*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-75 *Jasminka Lesar*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-76 *Rita Breitenbach*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-77 *Jasminka Lesar*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-78 *Rita Breitenbach*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-79 *Jasminka Lesar*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1003-80 *Jasminka Lesar*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Leben voller Sinn – Sinnvoller leben Der sinnorientierte Blick auf das Leben nach Viktor Frankl

Was ist meine momentane Aufgabe im Leben? Was will gelebt werden? Wie kann ich mein Leben mit innerer Zustimmung gestalten? Diese und weitere Fragen werden wir reflektieren und erhellen. Dabei steht das drei-dimensionale Menschenbild nach Viktor Frankl im Mittelpunkt, das neben der körperlichen und psychischen Ebene auch die geistige Dimension miteinbezieht. Ebenso werden die vier elementaren Bereiche der personalen Existenz vorgestellt, die grundlegend für ein verantwortliches und sinnerfülltes Leben sind.

1003-81 *Nord Dr. Robyn Handel*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 34

Selbstwert stärken – Essverhalten verändern

Unser Selbstwert sowohl wie wir uns fühlen – als auch, wie und was wir essen. Wir erforschen die tiefgreifende Verbindung zwischen unserem Essverhalten und unserem Selbstwert und entdecken:

- warum Selbstkritik und Selbstzweifel häufig zu emotionalem Essen und Heißhunger führen
- wie ein starkes Selbstwertgefühl dabei hilft, gesunde Essentscheidungen zu treffen
- wie ein stabiler Selbstwert den Weg zur natürlichen Gewichtsregulation ebnen kann
- wie kleine Veränderungen einen großen Unterschied machen – sowohl im Kopf als auch auf dem Teller.

Mit praktischen Übungen, ehrlichem Austausch und alltagstauglichen Impulsen stärken wir die Beziehung zu uns selbst und legen den Grundstein für ein gesundes Essverhalten sowie eine natürliche Gewichtsabnahme.

1003-82 *Diana Grünler*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31

Wer bin ich – und wenn ja wie viele? Eine Entdeckungsreise zu inneren Anteilen und unserem Selbst

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns anders verhalten als wir es eigentlich wollen. Zum Beispiel reagieren wir unangemessen aggressiv, misstrauisch oder ängstlich auf bestimmte Situationen. Wer sitzt in diesen Momenten am „inneren Steuer“? Im Kurs lernen wir das Konzept des „Selbst“ kennen und erfahren, wie sich Persönlichkeitsanteile bilden. In praktischen Übungen stärken wir unseren inneren Beobachter, der den Abstand zu unserem Denken, unseren Emotionen und Körperprozessen herstellt. Ziel ist es, innere Anteile bewusst wahrzunehmen, um hinter die Identifizierung mit begrenzenden Überzeugungen zu gelangen und sich freieren, lebensbejahenden Denk- und Handlungsalternativen zu öffnen.

1003-83 *Nord Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
24. Jan. + 25. Jan., 2x
Nordwestzentrum; € 84

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Souverän im Beruf – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft bewusst begegnen

Um im Beruf souverän mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen zu können, lohnt es, den eigenen Horizont zu erweitern und sich selbst zu reflektieren.

NEU im
Programm

Wir befassen uns mit ...

- der Entstehung der eigenen Persönlichkeit,
- Rollenmustern und deren Einfluss auf die Arbeitswelt,
- den eigenen Stärken und Entwicklungspotenzialen,
- den Hintergründen von Verhaltensmustern.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. So fällt es Ihnen künftig umso leichter, souverän zu agieren.

1006-50 Nord   Regina Siepelmeyer
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280 / max. 10 TN

Aufräumen und Ausmisten

Warum gibt es so viele Dinge in meinem Leben? Und was mache ich mit ihnen?! Wir leben in Zeiten der Fülle und zugleich verzweifeln wir daran. Ratgeber und Strategien für Ordnung gibt es unzählige. Wir wollen in diesem Kurs jedoch persönlichen Antworten nachspüren: Welche Bedeutung haben Dinge für mich? Welche meiner Bedürfnisse werden damit versorgt? Wie kann ich Klarheit schaffen? Wie finde ich zu einer tieferen Ordnung? Dazu werfen wir einen zugewandten Blick auf die Fülle der Dinge und ihre Bedeutung in unserem Leben und lernen persönliche Aspekte einer liebevollen Reduzierung des Besitzstandes kennen. Wir reflektieren was uns wichtig ist und wie wir unseren Raum gestalten wollen.

1006-60 Dr. Robyn Handel
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **15. Okt. + 29. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

Diese interaktive Veranstaltungsreihe vermittelt auf informative, erhellende und unterhaltende Weise aktuelles Wissen aus der Hirnforschung an interessierte Laien. Die Zuhörer:innen erhalten praktische Hinweise, wie sie die Erkenntnisse der Hirnforschung für ihr eigenes Leben und Erleben aktiv nutzen können.

Wie unser Denken uns täuscht und wie wir es durchschauen

Kognitive Verzerrungen (im Englischen „Biases“) beeinflussen unser Denken tagtäglich – oft, ohne dass wir es bemerken. In diesem Vortrag gehen wir der Frage nach, warum unsere Entscheidungen selten völlig objektiv sind und wie Denkroutinen unser Verhalten unbewusst steuern. Anhand konkreter Beispiele lernen wir verbreitete Denkfehler und ihre

Folgen kennen und erfahren, wie wir sie entlarven können, um bewusstere Entscheidungen im Alltag zu treffen.

1006-63 Karola Szymanski
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Bedienungsanleitung fürs Gehirn

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

1006-64 Marina Anastasia Henß
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt

Ich denke, also bin ich – sagte Descartes. Wäre zu seiner Zeit bekannt gewesen, was die Hirnforschung heute belegt, hätte er vermutlich gesagt: Ich denke, also fühle – also bin ich.

Was sind Gefühle überhaupt? Wie und wo entstehen sie? Was machen sie mit uns – positiv wie negativ? Wie bestimmen sie unser Leben und Erleben? Wie können wir sie beeinflussen? Und vor allem: Was haben sie mit unserer Kultur und damit auch mit unserem Denken zu tun?

Der Vortrag erläutert anschaulich und auch für Laien nachvollziehbar, wie groß der Einfluss unserer Art zu denken und zu sprechen auf unser körperlich-seelisches Befinden ist und vermittelt Techniken, mit deren Hilfe wir unsere Gedanken, unsere Sprache und damit unsere Gefühle positiv gestalten können.

1006-65 Marina Anastasia Henß
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Wie Humor unser Denken (wieder) in Fluss bringen kann

Vor dem Säbelzahntiger zu fliehen oder in Kampfmodus zu treten mag vor einigen Tausend Jahren noch geholfen haben, Stresssituationen zu entkommen. Heute benötigen wir im Umgang miteinander üblicherweise andere Lösungen. Wittert unser Nervensystem Gefahr, greift es jedoch nach wie vor schnell auf die alten Überlebensstrategien zurück.

Wie finden wir zurück in ein entspanntes Nervensystem? Eine Möglichkeit, die vielfach in kritischen und auch politischen Situationen ihre Wirkkraft bewiesen hat, ist der Humor! Lachen hat direkten Einfluss auf Gehirn, Nervensystem und unsere Kapazität, Lösungen zu finden. Der Vortrag erläutert, wie Lachen auf unser Gehirn wirkt und wie es hilfreicher Begleiter gegen Stress in unserem Alltag werden kann.

1006-66 Marina Anastasia Henß
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung

Wie mühsam es war, Sprechen zu lernen – daran erinnert sich niemand. Bei Kleinkindern können wir jedoch beobachten, wie viel Anstrengung dieser Lernprozess fordert. Vom ersten Lallen bis zum korrekten Aussprechen einzelner Wörter vergehen viele Jahre. Haben wir lange genug geübt, Worte mit unseren Sprechwerkzeugen zu formen und dabei auch ihren Sinn zu verstehen, wird das Sprechen zur Selbstverständlichkeit. Doch so selbstverständlich ist es tatsächlich nicht. Die Hirnforschung sagt, das Erlernen der Muttersprache sei die größte Hirnleistung überhaupt und sie grenze an ein Wunder. Der Vortrag erläutert, wie Sprache und Sprechen bis ins hohe Alter als „Werkzeug“ zur aktiven Hirngestaltung genutzt werden kann.

1006-67 Marina Anastasia Henß
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Medienpsychologie

Wie Medien unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen

Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken: Ob soziale Netzwerke, Streaming-Dienste oder Nachrichten – sie prägen uns!

Wir tauchen ein in die spannende Welt der Medienpsychologie, die erforscht, wie Menschen Medieninhalte wahrnehmen, verarbeiten und darauf reagieren. Wir beleuchten Entwicklungen der Mediengeschichte, die Wirkung sozialer Medien auf unser Selbstbild und unsere Beziehungen, die Rolle der Werbung und die Auswirkungen von Mediennutzung auf das Gehirn. Wir diskutieren aktuelle Forschungsergebnisse, analysieren Beispiele aus dem Medienalltag und reflektieren unsere Mediengewohnheiten. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die Macht der Medien zu entwickeln und Strategien zu erlernen, um Medien bewusst und selbstbestimmt zu nutzen.



1006-68 Marina Anastasia Henß
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 4x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 78

Medienpsychologie im digitalen Zeitalter

Individuelle und gesellschaftliche Auswirkungen von Mediennutzung und -rezeption

Medien durchdringen unseren Alltag. Wie genau beeinflussen sie unser Denken, Fühlen und Handeln? Wir wollen ein tieferes Verständnis für die psychologischen Wirkmechanismen von Medien entwickeln und Strategien für einen kompetenten Umgang erarbeiten. Durch eine Mischung aus Fachwissen, praktische Analysen und Selbstreflexion lernen wir:

- wie Medien unsere Realitätswahrnehmung formen
- welche wirtschaftlichen Interessen hinter scheinbar neutralen Inhalten stehen können
- wie wir manipulative Techniken erkennen
- und wie wir Medien bewusster für Beruf und Privatleben nutzen.

Theoretische Impulse wechseln sich mit interaktiven Übungen und Diskussionen ab.

1006-69  Marina Anastasia Henß
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Gelassenheit beginnt im Kopf Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino“, in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer“ werden, als sie wirklich sind.

Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen, wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

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

Ruf nach Veränderung

Unzufriedenheit, der Wunsch nach Veränderung oder die Frage nach dem Sinn des Lebens kann vielerlei Auslöser haben. Begleitet werden diese

Zweifel häufig von Ängsten. Wie viel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich wirklich? Braucht es den Wandel, oder ist es nicht besser, sicher in der eigenen Komfortzone zu bleiben? Wir nähern uns den Antworten auf diese Fragen mit Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie, die auch das Unterbewusstsein mit ins Boot holen können. Unterstützt wird der Prozess durch Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (auch gerne Buntstifte)

1006-72 Petra Baltes
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

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

„The Work of Byron Katie“ ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von vier Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet. Dieser innere Prozess kann zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit führen. Einengende Gedankenmuster können sich auflösen und Freude freisetzen. Hier haben Sie die Möglichkeit, „The Work“ kennenzulernen und auszuprobieren.

1006-74 Gabriele Gierath
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

„Lass los, was Dich runtermacht“ Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

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

Die positive Wirkung von Embodiment Wie unsere Körperhaltung uns beeinflusst und wie wir sie für uns nutzen

Embodiment beschreibt, wie Körperhaltung und psychische Verfassung miteinander verbunden sind und wie unser Körper unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen beeinflusst. In diesem Workshop wird gezeigt, wie gezielte Körperhaltungen und Bewegungen helfen können, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern, mentale Stärke zu fördern und die Leistung zu erhöhen. Praktische Methoden veranschaulichen, wie Embodiment funktioniert und im Alltag eingesetzt werden kann, um Ziele effektiver zu erreichen. Dabei können schon kleine Veränderungen eine große Wirkung haben.

1006-80 Karola Szymanski
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen.

Wir schöpfen aus den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, um zu erfahren, wie Ängste und andere Emotionen überwunden und Handlungsalternativen gewonnen werden können. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen Sie sich selbst aus Sackgassen heraus helfen können.

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

1006-88 Roxana Lazarides
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
06. Dez. + 07. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 76

Die Lebensalter des Menschen Aufgaben und Sinnmöglichkeiten

Jedes Lebensalter hat seine Sinnmöglichkeiten und Lernfelder, die gelebt werden wollen. Nicht nur Kinder, auch Erwachsene entwickeln sich immer weiter anhand der Erfahrungen und Anforderungen der anstehenden Lebensaufgaben.

Uns erwartet eine theoretische Einführung in die Einteilung der Lebensalter nach Romano Guardini. Wir vertiefen uns in die einzelnen Phasen und Übergänge im Leben des Erwachsenen: der junge

Mensch, der mündige, der ernüchterte und der weise Mensch. Diese setzen wir in Bezug zu unserer Lebenserfahrung und unserem Alltag, um anstehende Aufgaben, Lernfelder, Phasen und Übergänge bewusster wahrnehmen, reflektieren und gestalten zu können.

1006-90 Nord Dr. Robyn Handel
So, 12.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 31

Gemeinsam zum Ziel – mit Ihrem Erfolgsteam!

Starten Sie motiviert ins Neue Jahr und setzen Sie Ihre Vorhaben endlich in die Tat um! Sie lernen die Erfolgsteam-Methode kennen – eine erprobte Strategie zur Zielerreichung – und setzen sie direkt in die Praxis um.

In einer festen Gruppe unterstützen Sie sich gegenseitig, entwickeln konkrete Handlungspläne und meistern Hindernisse gemeinsam. Professionell moderierte Treffen bieten Ihnen Struktur, Motivation und den nötigen Fokus, um Schritt für Schritt Ihr persönliches oder berufliches Ziel zu erreichen. Dabei bauen Sie Ihre Zielklarheit und Umsetzungskompetenz nachhaltig aus. Die Erfolgsteam-Methode können sie auch nach dem Kurs weiterführen. Für alle, die mit klaren Zielen starten und diese auch erreichen wollen – beruflich oder privat.

1006-92 Sarah Nelson
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Jan. – 12. März, 5x**
Online; € 94

Die Psychologie des Glücks Was uns wirklich erfüllt und wie wir es erreichen

Das Streben nach Glück und einem erfüllten Leben beschäftigt Menschen seit jeher – doch was trägt tatsächlich zu mehr Lebensqualität bei? In diesem Workshop werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Psychologie vermittelt, die dabei unterstützen, das eigene Wohlbefinden gezielt zu stärken. Dabei werden weit verbreitete Annahmen über Glück beleuchtet und hinterfragt. Durch praktische Übungen und konkrete Beispiele erfahren Sie, wie sich Denken und Verhalten so verändern lassen, dass mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im Alltag spürbar werden. Der Workshop bietet Raum für Austausch und Reflexion und richtet sich an alle, die mit einfachen, aber wirksamen Impulsen ihr Leben positiv gestalten möchten.

1006-93 Karola Szymanski
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung mit

- Ihrer Persönlichkeit,
- Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben,
- den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

1006-94  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

Die Kunst der Emotionsregulation

Vom klugen Umgang mit Gefühlen

Lernen Sie sechs Strategien kennen, die Sie emotions- und situationsübergreifend nutzen können, um mit unangenehmen Gefühlen zurechtzukommen. Die Strategien sind wissenschaftlich fundiert und stammen überwiegend aus der Verhaltenstherapie. Theorie und Praxis sollen im Wechsel dabei helfen, die grundlegenden Konzepte zu verstehen und die Strategien, Taktiken und Techniken später im Alltag anwenden zu können. Es können auch persönliche Anliegen thematisiert werden, die mithilfe der entwickelten Toolbox in Einzel- und Gruppenübungen am Ende beleuchtet werden. Die Wissensvermittlung und -aneignung im Kurs ist sehr hoch, sodass ein gewisses Interesse an theoretischen Konzepten von Vorteil ist.

1006-96 Lorenz Kraft
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Kommunikation und Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund.

Kurse bei Elke Wilhelm können im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GfK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden

Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

1010-54 Elke Wilhelm
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
27. Sep. + 28. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 106

1010-55 Nord Elke Wilhelm
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
25. Okt. + 26. Okt., 2x
Nordwestzentrum; € 106

Online: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

1010-56 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan., 1x**
Online; € 48

Online-Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Haben Sie die GfK-Grundlagen in einem Einführungskurs gelernt und sind begeistert? Gleichzeitig stellen Sie in Ihrem Alltag fest, dass Sie allein dastehen und GfK gar nicht so leicht ist?

Bringen Sie Ihre Alltagssituationen in die GfK-Übungsgruppe ein!

Wir üben die einzelnen GfK-Schritte mit wechselndem Schwerpunkt:

- Beobachtung statt Bewertung
- Gefühl statt Gedanke
- Bedürfnis statt Strategie
- Bitte statt Forderung

Durch gemeinsames Üben, gegenseitige Ermutigung und Unterstützung stärken Sie sich auf Ihrem Weg zur GfK.

„Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart“. (Dalai Lama)

1010-60 Sarah Nelson
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, 15.10., 29.10., 12.11., 26.11.,
10.12.2025, 5x
Online; € 78

Online: Mensch, ärgere dich nicht! Wie wir gelassener mit Ärger umgehen.

Ärger gehört zum Leben – doch wie wir mit ihm umgehen, macht den Unterschied. Sie lernen mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) Ihren

Ärger besser zu verstehen und konstruktiv mit ihm umzugehen.

Wir beleuchten, was uns ärgert, wie wir bisher reagieren – und was wir stattdessen tun können, um in Zukunft selbstbestimmt und klar zu handeln. Wir lernen den GfK-Ärgerprozess kennen, wenden ihn auf ein eigenes Beispiel an und erhalten Impulse, wie wir ihn im Alltag eigenständig nutzen können. Für alle, die ihren Ärger besser verstehen und gelassener damit umgehen möchten – im Beruf, in Beziehungen oder im Alltag.

1010-61 Sarah Nelson
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online; € 16

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Wir wünschen uns zu unseren Kindern eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe und Vertrauen. Allerdings erscheint es uns im Alltag oft wichtiger, die Kinder wirksam zu erziehen: Sie sollen das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt oft zu Widerstand oder Rebellion.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GfK) ermöglicht uns, unsere Bedürfnisse als Eltern als auch die unserer Kinder zu erfüllen.

In diesem Workshop erfahren Sie:

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

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

1010-62 Fabienne Denuce
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Giraffe und Wolf – wie kommen wir zusammen klar?

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

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

Die Giraffe und der Wolf wissen, warum Menschen sich manchmal mit anderen verstehen und manchmal nicht. Sie finden heraus, weshalb Streit passiert. Und wie Giraffe und Wolf miteinander klarkommen. Ihre Gefühle sind wichtig. Was Sie sehen und hören, ist wichtig. Und was Sie brauchen. Mit diesem Wissen können Sie gut mit anderen sprechen. Sie lernen die Theorie von einem Mann namens Marshall Rosenberg.

Der Kurs findet in Einfacher Sprache statt und ist für Menschen mit Lernschwierigkeiten gut geeignet. Bringen Sie gerne Freunde, Partner, Eltern oder Geschwister mit.

1010-63 Jutta Büttner
Sa, 13.30 – 17.00 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Neben der Vermittlung der Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GfK-Schritte anhand konkreter Situationen. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GfK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

1010-66 Denise Weber
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

1010-68 Nord Denise Weber
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

1010-69 Nord Daniela Moroz
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen

Mit Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Theaterpädagogik

Lernen Sie praktisch anwendbare Methoden zur Bewältigung innerer und äußerer Konflikte kennen. Im empathischen Austausch wird an eigenen Lern – und Wachstumsgrenzen gearbeitet, um im Sprechen natürlicher und flüssiger zu werden. So entsteht Sicherheit im beruflichen Alltag sowie im täglichen Leben.

Gearbeitet wird größtenteils mit theaterpädagogischen Methoden, die die praktische Anwendung des Gelernten im privaten und beruflichen Alltag erleichtern. Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Bewegung, kurze Vorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Austausch im Plenum ergänzen die Arbeitsformen.

1010-70 Bodo Wilhelm
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?

„Systemisch Konsensieren“ heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger:innen und Verlierer:innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

- sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
- den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
- den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses.

1010-75 Nord Elke Wilhelm
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 53

Zu nett für die Welt?

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

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

Freundschaften aufbauen und pflegen

Entwickeln Sie für sich stimmige Handlungsmöglichkeiten, mit denen Sie echte Freundschaften aufbauen können und dabei mehr Lebensfreude erleben. Über das Thema „Freundschaft“ wird nicht viel gesprochen, doch ist es genauso wichtig für unser Lebensglück wie eine gute Partnerschaft. Die Wissenschaft hält einige Überraschungen zum Wert von Freundschaft für uns bereit. Faktenbasiertes Wissen und persönliche Erfahrungen sollen in diesem Kurs in Verbindung kommen. Warum ist es



für Erwachsene oft schwer neue Freund:innen zu finden? Wofür brauchen wir Einsamkeitsgefühle? Wie kommen wir mit anderen Menschen in Kontakt? Was stärkt zwischenmenschliche Nähe? Es erwartet Sie ein Potpourri an Impulsen, durch die Sie Ihre Freundschaften stärken und dabei authentisch bleiben können.

1010-78 Ruth Habermehl
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
01. Nov. + 02. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 76

Wie wir lernen, sichere Bindungen einzugehen

Eine traumasensible Perspektive

Eine sichere Verbindung zu anderen Menschen ist eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse. Durch unsichere Bindungen in der Vergangenheit, insbesondere zu den Bezugspersonen der Kindheit, kann die Fähigkeit zu sicherer Verbindung jedoch stark beeinträchtigt sein. Das zeigt sich in Symptomen wie emotionaler Abhängigkeit, sich wiederholenden Konflikten und Verlustängsten. Die gute Nachricht: Für sichere Bindung ist es nie zu spät. Informationen zu Bindungstheorien, Bindungstypen und der neuesten Forschung aus der Polyvagaltheorie vertiefen in Verbindung mit Selbstreflexion unser Verständnis für das eigene Bindungsverhalten. Mit einfach anzuwendenden Körperübungen lernen wir zudem, wie wir Einfluss auf tiefgreifende, alte und destruktive Verhaltensmuster nehmen können.

1010-79 Nicoletta Schenk
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Mich kränkt so schnell keiner

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

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

Erfolgreich auf Partner:innensuche kommunizieren

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

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

Alte Eltern – was bedeutet das für ihre Kinder?

Es ist schön, seine Eltern noch zu haben, doch kann es belasten, wenn diese die Gestaltung ihres Lebensabends immer wieder verschieben. Der interaktive Vortrag behandelt praktische Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten sowie emotionale Fragestellungen:

- Wie gehe ich damit um, wenn meine Eltern ihr Leben nicht mehr selbstständig führen können?
- Wie finde ich den passenden Grat zwischen schlechtem Gewissen und Überforderung?
- Was möchte ich mit meinen Eltern teilen, solange sie noch leben?
- Können wir uns nahekomen, auch wenn das Verhältnis bisher nicht gut war?

Diese in der Öffentlichkeit wenig thematisierten Fragen betreffen viele Menschen, denn die Babyboomer haben jetzt alte Eltern. Lassen Sie uns miteinander darüber sprechen!

1010-86 Margret Vennebörgel
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Letzte Hilfe Kurs

Der „Letzte Hilfe Kurs“ will zu Menschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines geliebten Menschen ermutigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die lernen möchten, was sie dabei für die ihnen Nahestehenden tun können. Angesprochen werden Themen wie die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, Patient:innenverfügungen und Vorsorgevollmachten, Leiden und Linderung sowie Abschied nehmen. Während die „Erste Hilfe“ selbstverständlich ist, so muss die „Letzte Hilfe“ gesellschaftlich erst



verankert werden. Dabei ist jede:r meist mehrfach im eigenen Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen. In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt.

1010-90 Würdezentrum gUG
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1010-91 Nord Würdezentrum gUG
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **28. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Gefühlscafé

Raum zum Innehalten, Reinspüren und Teilen

Hier steht das Teilen von Gefühlen im Mittelpunkt: In einem moderierten, vertrauensvollen Austausch hören wir wertfrei zu und gewinnen so Einblicke in uns selbst und andere. In unserer schnelllebigen Gesellschaft fehlt es oft an Begegnungen, in denen nicht kopfgesteuerte Debatten dominieren, sondern wir unsere gemeinsame Basis entdecken: unsere Gefühle und Bedürfnisse. In diesem geschützten Setting entstehen schnell Vertrauen und Mut, auch mit Andersdenkenden in Kontakt zu treten. Diese zwischenmenschliche Verbindung stärkt unsere Widerstandsfähigkeit und wirkt der derzeitigen Spaltung unserer Gesellschaft entgegen. Ideal für alle, die emotionale Resilienz und echte Gemeinschaft innerhalb der Herausforderungen unserer Zeit suchen.

Klima und Artenvielfalt

1010-93 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Migration und Politik in Deutschland

1010-94 Daniela Moroz
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Wie geht es mir in meiner Stadt/Gesellschaft?

1010-95 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Krieg und Frieden

1010-96 Daniela Moroz
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Bildung in Deutschland – Schule, Kindergarten

1010-97 Daniela Moroz
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **12. Jan., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Kreative Ansätze

Eintausendmal Lebenssinn:

Was uns antreibt

Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens – Bundesweit gesammelt

Sinnerfüllung – eine Hauptzutat für ein zufriedenes Leben. Christof Jauernig weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, sie zu verlieren – und wiederzufinden. In 66 Städten, auch in Frankfurt, befragte er über 1.000 Menschen nach ihrem Lebenssinn und hat ihre bewegendsten Antworten zu einem Einblick in 59.000 Jahre Lebenserfahrung verdichtet. Sein Live-Programm an diesem Premierenabend verbindet erzählerische und lyrisch-poetische Texte mit visuellen Projektionen und eigens eingespielten Pianoimprovisationen – eine stimmungsvolle Einladung, den eigenen Sinn neu zu entdecken. Eine offene Fragerunde rundet den Abend ab.

Teilnahme auch ohne Anmeldung möglich.

1016-51 Christof Jauernig
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
Zentralbibliothek; Entgeltfrei

Wenn Wohnen glücklich macht!

Ein kleiner Einblick in die Wohnpsychologie

Sie spielen mit dem Gedanken etwas an Ihren Wohnräumen zu verändern oder möchten etwas ganz Neues ausprobieren? Doch Ihnen fehlt die Idee, wie Sie am besten vorgehen können?

Dann lernen Sie in diesem Vortrag die Wohnpsychologie kennen und entdecken ganz neue Dimensionen der Raumgestaltung. Tauchen Sie ein in die menschlichen bedürfnisorientierten Aspekte des Wohnens, die aus Ihren vier Wänden ein echtes Zuhause machen.

Im Rahmen einer Übung erhalten Sie Einblick in die Möglichkeiten der Wohnpsychologie – allgemein und auch für Sie persönlich.

1016-52 Svetlana Fischer
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online; € 8

Wohnpsychologie für Ihr Zuhause

Von verborgenen Bedürfnissen zu einem geborgenen Zuhause

Was ist Ihr Lieblingsplatz in Ihrem Zuhause? Wo(mit) fühlen Sie sich unwohl? Räume haben eine unmittelbare Wirkung auf uns, unser Empfinden und unser Verhalten. Statistisch gesehen verbringen

wir Menschen heute mehr als 90% unserer Zeit in Räumen. Umso wichtiger, die Einflüsse der eigenen vier Wände zu verstehen, negative Wirkungen der Raumgestaltung zu reduzieren und positive zu verstärken! Es erwartet Sie eine fundierte Einführung in die Bereiche der Wohnpsychologie, das Thema „Wohnbedürfnisse“ und Lösungsansätze für mehr Wohnqualität. Eigene Fragestellungen sind willkommen. Das Foto eines Zimmers, das Sie umgestalten möchten können Sie gerne mitbringen. Auch für alle, die einen Umzug planen und wissen möchten, worauf es sich für Sie bei der Wohnungssuche lohnt zu achten!

1016-53 Svetlana Fischer
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Ein Moodboard für die eigene Raum(um)gestaltung erstellen

Wohltuende Veränderung in ihren vier Wänden

Wollen Sie einen Ihrer Wohnräume neu gestalten und Sie wissen nicht, wie anfangen? Beginnen Sie Ihre Raum(um)gestaltung mit einem Moodboard – einer Collage aus Fotos oder echten Materialien! Nach einer Einführung in die Grundlagen der Raumgestaltung kreieren Sie Ihr Moodboard für einen Raum in Ihren vier Wänden. Bei der Auswahl von Farben, Materialien, Strukturen und Lichtobjekten werden Sie von der Kursleitung unterstützt. Sie lernen wichtige Grundlagen der Wohnpsychologie und Raumaspekte kennen. Hinweise zur praktischen Umsetzung Zuhause werden gegeben.

Bitte mitbringen: Klebestift, Schere, Inspirierende (Wohn)Zeitschriften. Auch echte Stoffmuster oder Tapeten/Farbmuster sind willkommen.

1016-54 Svetlana Fischer
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

Lernen Sie in Theorie und Praxis Ikigai kennen, einen individuellen Weg zur Sinnerfüllung aus der japanischen Kultur. Ikigai bedeutet: „das, wofür es sich zu leben lohnt“ bzw. „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Das eigene Ikigai bewirkt ein Gefühl der Lebensfreude und inneren Zufriedenheit und ist eine Grundorientierung, die positive Antriebskraft, Energie und Durchhaltevermögen zum Weitermachen gibt. Was hat für Sie den höchsten gefühlsmäßigen Wert?

Welche Dinge machen Ihnen am meisten Freude? Mithilfe dieser Auseinandersetzung lässt sich eine Tätigkeit ohne Druck zur Vollkommenheit bringen. Sie lernen loszulassen und im Tun harmonisch und achtsam in der Gegenwart zu bleiben.

1016-56 West Dr. Reinhard Müller
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **17. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Innere Einkehr mit SoulCollage®

Für Anfänger:innen und SoulCollage® Erfahrene

NEU im Programm

In der Hektik des Alltags verlieren wir oft den Zugang zu unserer inneren Stimme. Dieser Workshop lädt ein innezuhalten, in sich hinein zu spüren und die eigene innere Welt kreativ zum Ausdruck zu bringen. Hierzu arbeiten wir mit der Methode SoulCollage®. Diese ist leicht zugänglich und kann helfen, die eigene Persönlichkeit zu erkennen, zu stärken und weiterzuentwickeln. Aus einer Fülle von Bildmaterial wählen wir intuitiv jene Bilder aus, die uns ansprechen. Daraus gestalten wir persönliche Karten, die mit einer speziellen Fragetechnik reflektiert werden. Dieser oft überraschende und tiefgehende Prozess des bildhaften Ausdrucks kann wertvolle Erkenntnisse und Einsichten ermöglichen.

Zusatzkosten: € 8 für Material (im Kurs zu zahlen)

1016-58 Heike Beckmann; Silke Sporr-Knopf
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Das gute Leben und der Tod: Kulturen der Endlichkeit

Warum sollten wir mitten im Leben einen Blick auf den Tod werfen? Unsere Endlichkeit schwingt von Geburt an mit und wie wir mit ihr umgehen, hat großen Einfluss in Lebzeiten. Es lohnt sich, die eigenen Prägungen zu betrachten: Was haben wir über Endlichkeit gelernt, wie wird darüber gesprochen oder geschwiegen, welche Rituale gibt es? Wir beleuchten aus verschiedenen Perspektiven die persönliche Dimension sowie gesellschaftliche Aspekte. Dabei besuchen wir ausgewählte Orte und sprechen mit Expert:innen. Die Sichtweisen verschiedener Kulturen und Religionen werden ebenso thematisiert wie ein ganzheitlicher Blick auf Leben und Tod.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen), Fahrtkosten zu den Exkursionsstätten (vor Ort zu zahlen)

1016-70 Dr. Robyn Handel
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Fun mit „Fehlern“ – Fehler kreativ nutzen

Wir alle machen Fehler. Doch anstatt sie zu vermeiden, können wir auch mit ihnen spielen!

In der Theorie ist uns allen klar, dass wir nur durch Fehler lernen können. In der Praxis ist es jedoch oft schwer, die positiven Aspekte zu sehen. Deshalb wollen wir mit Fehlern experimentieren und sie nutzen, um Neues zu entdecken.

Wir gehen folgenden Fragen nach:

- Was bedeutet es eigentlich, Fehler zu machen?
- Wie können wir die Angst vor Fehlern loslassen – besonders in kreativen Prozessen?
- Wie lassen sich Fehler gezielt nutzen, um neue Ideen zu entwickeln?

Wir probieren es aus! Mit Stift, Papier, Schere und Experimentierfreude wird gezeichnet, collagiert und geschrieben. Wir erforschen, wie Fehler unsere Kreativität anregen, statt sie auszubremsen.

1016-71 Nicole Lücking
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Meine Ressourcen – Was mich stark macht!

Wir gehen auf Entdeckungsreise zu unseren Kraftquellen! Was macht mich stark und fördert mein Selbstvertrauen? Woraus schöpfe ich Kraft? Ob persönliche Werte, Stärken, Fähigkeiten oder bestimmte Erfahrungen: Wir sammeln was uns nährt und stützt! Mit kreativen Mitteln gestalten wir daraus unseren ganz persönlichen Ressourcenbaum, der uns in unserem Alltag später immer wieder schnell mit unseren Kraftquellen in Kontakt bringen kann. Gearbeitet wird zudem mit Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren und den Neurowissenschaften.

Bitte mitbringen: Farbstifte oder Malkreide

1016-72 Nord Roxana Lazarides
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Kreativ zum Erfolg

Mit der Methode LEGO® Serious Play® eigene Stärken erkennen und Ziele verwirklichen

Tauchen Sie ein in eine völlig neue Art des Denkens: Mit LEGO® Serious Play® setzen Sie Ihre Ideen spielerisch in Szene! Entdecken Sie Ihre verborgenen Stärken und formen Sie eine klare Vision Ihrer Zukunft – ganz ohne Langeweile, dafür mit jeder Menge Kreativität. Während eines strukturierten Prozesses schaffen Sie mit bunten Steinen konkrete Schritte, um Ihre beruflichen und persönlichen Ziele

greifbar zu machen. Lassen Sie sich überraschen, wie weit Ihr Potenzial reicht, wenn Sie es sichtbar machen!

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

1016-73 Caroline Berchoux
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Lern- und Gedächtnistraining

Brainwalking

... frischer Wind für Ihr Gehirn

Brainwalking ist eine ideale Kombination aus Denken und Bewegen und bringt uns auf richtig gute Ideen. Was bereits die alten Römer wussten, ist heute wissenschaftlich erwiesen. Trainieren Sie während eines „unvergesslichen“ Denkspaziergangs am Main Ihre Denkflexibilität, Konzentration und Kreativität. Sie lernen an der frischen Luft effektive Merktechniken kennen, mit denen sich auch komplexe Informationen schnell und einfach merken lassen. Angeleitet durch eine zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin können Sie mit gezielten Koordinationsübungen, wie dem Jonglieren mit Tüchern und speziellen Fingerübungen, die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften optimieren. Spaß ist garantiert! Bei starkem Regen findet ein Alternativprogramm im Unterrichtsraum statt.

1018-54 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo habe ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben.

Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1018-60 Ute Fey
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung Mit Gedächtnistraining und „Brain Food“

Was bringt unser Gehirn so richtig in Schwung? Abwechslungsreiche Gedächtnis-Übungen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung! Eine zertifizierte und ganzheitliche Gedächtnistrainerin vermittelt Ihnen einfache Techniken, mit denen sich auch komplexe Informationen merken lassen und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden kann. Geübt wird mit dem Fokus auf „Brain-Food“, damit Sie gleichzeitig erfahren und nicht mehr vergessen, wie Ihr Gehirn von einer ausgewogenen Ernährung profitiert. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Training, mit dem Sie Ihr Gehirn so richtig in Schwung bringen können.

1018-61 Nord Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Das merk ich mir!

Gedächtnistraining für den (Berufs-) Alltag

Konzentration, Wahrnehmung, Denkflexibilität und Wortfindung sind Gedächtnisleistungen, die Sie täglich benötigen. Wenn wir diese kognitiven Fähigkeiten nicht regelmäßig im Alltag oder bei der Arbeit trainieren, können sie verloren gehen.

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich wichtige Informationen, z.B. Namen und Zahlen, besser merken und im richtigen Moment abrufen können, um in Beruf und Alltag aktiv und fit dabei zu sein. Sie erhalten viele Tipps und Übungen, mit denen Sie im Alltag Ihre geistige Fitness und Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich steigern können. Erleben Sie ein effektives Wochenende „rund um das Gehirn“.

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

1018-62 Ute Fey
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Gewaltprävention

Gewalt-Sehen-Helfen

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen“ entwickeln die Teilnehmenden ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie



sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jede:r in der Lage ist, ohne sich selbst zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmenden praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben. In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

1020-52 Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-53 Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

1020-54 Nord Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

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

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung **Arbeit und Leben Frankfurt am Main**, wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Die gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub). Spezielle Seminare gibt es für:

- Beschäftigte in bestimmten Arbeitsbereichen sowie Erwerbslose aus diesen Bereichen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ihren Familien
- Frauen
- Jugendliche
- Migrantinnen und Migranten
- Seniorinnen und Senioren

Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch Volkshochschule Frankfurt a.M. (VHS), Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB), DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Arbeit und Leben
FRANKFURT

Seminare

Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Anwendungsfelder KI anschaulich erklärt

In diesem Seminar lernen Sie in verständlicher Weise, was sich hinter dem Begriff KI verbirgt. Dabei setzen Sie sich mit folgenden Aspekten auseinander, bei denen immer ein Anwendungsbereich mit einbezogen wird:

- Unterscheidung von Algorithmen
- Anwendungsfelder der KI
- Maschinelles Lernen, Spracherkennung und automatisierter Aktienhandel
- Big Data in der medizinischen Forschung und Gesundheitsvorsorge

Außerdem wird kritisch die Frage untersucht, welche Auswirkungen KI für Sie als Arbeiternehmer:innen und im privaten Bereich, z. B. beim Beschäftigtendenschutz und beim Gesundheitsschutz, hat.

1802-50 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Politisch auf Zack – Wer, wenn nicht wir?

Soziale Politik – Umsetzung, Finanzierung und politische Strategie

Soziale Gerechtigkeit beschäftigt uns auch in Kriegs- und Krisenzeiten weiter. – Wir befassen uns mit den Themenkreisen „Altersarmut, Rentenniveau (Absicherung, Schutz vor Altersarmut), Erwerbsarbeit von Senior:innen, Unterversorgung im Gesundheitswesen und Probleme der Pflegeversicherung“. Darüber wollen wir auch mit einem Aktiven des sozialen Bündnisses Rhein-Main diskutieren. Wie

Danijel Dejanovic, Direktor
VHS Frankfurt a.M.

Philipp Jacks, Vorsitzender
DGB Stadtverband Frankfurt a.M.

sieht es weiterhin mit der Sicherung unseres „Sozialstaates“, der Umsetzung, der Finanzierung und der politischen Strategie mit der seit Mai im Amt befindlichen Bundesregierung aus? Hierzu befragen wir auch die aktuelle Koalitionsvereinbarung.

1802-52 Thomas Ewald-Wehner; Angelika Thomsen
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
13. Sep. + 14. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Demokratische Weiterentwicklung Was braucht es dazu?

Wie können Mitbestimmung und gemeinsame Verantwortung gelebt werden? Wie können Entscheidungen transparent und unter Beteiligung aller, die sie betreffen, durchgeführt werden? Wie kann gemeinsame und individuelle Entwicklung in der Gruppe aussehen? Dieser Kurs gibt einen Überblick und beleuchtet die Organisationsbausteine der Soziokratie. Diese können Gruppen dazu befähigen, ihre Potentiale zu nutzen und gemeinsame Ziele im Rahmen der Möglichkeiten und Gegebenheiten gut umzusetzen.

1802-54 Dr. Robyn Handel
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Stammtischkämpfer:innen Ausbildung Rassistischen und diskriminierenden Parolen am Arbeitsplatz begegnen

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg:innen fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen. Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht hin! Dazu wollen wir uns im Training mit Strategien beschäftigen, die es uns ermöglichen, menschenverachtenden und rassistische Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige diskriminierende Parolen untersuchen und gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

1802-56 Dieter Bahndorf
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz (KI) in der Arbeitswelt

KI-Systeme werden intensiv in Betrieben eingesetzt. Sie sorgen für die richtige Stellenbesetzung oder Entlassung. Daraus ergibt sich für Arbeitnehmer:innen die Frage: Werde ich in meinem Job durch eine KI ersetzt? Eine Antwort auf diese Frage kann lauten: Du wirst durch eine Person ersetzt, die KI benutzt. In diesem Seminar diskutieren Sie einerseits die Frage, ob KI nur eine weitere Facette der Digitalisierung ist, durch die Arbeitsbereiche optimiert werden können. Andererseits entsteht dadurch auch das Problem, wer im Arbeitsprozess die Verantwortung für KI-basierte Entscheidungen und deren Folgen übernimmt.

1802-58 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Angebot für Neugierige Gemeinsamer Besuch eines Reparatur Cafés

Für Neugierige, und um Hemmschwellen zu nehmen, gehen wir gemeinsam in ein Reparatur Café. Mitgebracht werden kann jeweils ein kleiner Gegenstand für einen Reparaturversuch vor Ort. Kosten: Geld für ein Ticket im öffentlichen Nahverkehr, sofern nicht bereits vorhanden (kann vor Ort erstanden werden).

1802-60 Feyza Morgül
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **18. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache an der „Insel für Klima und Nachhaltigkeit“; Entgeltfrei

Recht im Alltag

Das Seminar soll Rentner:innen/ Arbeitnehmer:innen befähigen, sich selbst durch den Steuerrechtsdschungel zu schlagen und bietet eine Lotsenfunktion bei der Erstellung der Einkommensteuer-Erklärung 2024. Steuersparpotentiale sollen durch Anregungen und Hinweise gehoben werden. Daneben werden auch immer „Steuergerechtigkeitsaspekte“ (Wiedererhebung der Vermögenssteuer, Steueraufkommen 2024, Steuerpolitik der neuen Koalition etc.) mitbehandelt.

Bitte mitbringen: aktuelle Steuerformulare 2024 („Mantelbogen“ (Hauptbogen der Einkommensteuer-Erklärung), Anlagen „KAP“ und „R“, „N“, „Vorsorgeaufwand“ etc.).

1802-62 Thomas Ewald-Wehner
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Diskriminierung durch künstliche Intelligenz (KI)

Nachdem die Veröffentlichung von ChatGPT eine neue Ära der Nutzung von künstlicher Intelligenz einläutete, stellt sich heute die Frage neu, ob es durch den Einsatz von KI zu neuen Formen der Diskriminierung kommt oder ob es möglich ist, den Einfluss menschlicher Vorurteile zu einer fakten-basierten Entscheidung zu reduzieren. In diesem Spannungsbogen beschäftigen Sie sich mit der Frage, inwiefern Algorithmen diskriminieren können und wo der Einsatz KI-basierter Technologie besonders problematisch ist. An Beispielen wird der Frage nachgegangen, wer die Verlierer:innen der technologischen Entwicklung sind und wie die Verwendung von KI zu bewerten ist.

1802-64 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Stammtischkämpfer:innen Ausbildung Rassistischen und diskriminierenden Parolen am Arbeitsplatz begegnen

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit Arbeitskolleg:innen fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, denken, da hätten wir gerne den Mund aufgemacht, widersprochen, die rechten Parolen nicht einfach so stehen lassen. Hier wollen wir ansetzen und Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden, Position zu beziehen und deutlich zu machen: Das nehmen wir nicht hin! Dazu wollen wir uns im Training mit Strategien beschäftigen, die es uns ermöglichen, menschenverachtenden und rassistische Haltungen und Äußerungen etwas entgegenzusetzen. Wir wollen gängige diskriminierende Parolen untersuchen und gemeinsam üben, das Wort zu ergreifen, um für solidarische Alternativen zu streiten.

1802-66 Dieter Bahndorf
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI und Wirtschaft

Die Integration von KI erfordert sorgfältige Schulung und Anpassung der Arbeitsprozesse. Diese „Industrie 5.0“ verspricht eine effiziente und flexible Produktion unter menschlicher Kontrolle. ChatGPT und ähnliche KI-Systeme können wertvolle Werkzeuge für die Automatisierung sein. Wie sind aktuelle Entwicklungen einzuordnen? Was ist auch in Zukunft zu beachten?

1802-68 Helmut Hahn
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Kultur und Alltag

Eine musikalische Werkstatt für interessierte Menschen

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik“. Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Angeboten wird eine Chorwerkstatt, die uns vom Volkslied über Pop und Jazz bis zu etwas Stimmbildung führt. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund – das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein. Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

1802-70 Ruth Eichhorn

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

KI Regelungen und Datenschutz

Die EU-Kommission regelt den Datenschutz in Europa mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und versucht mit der KI-Richtlinie die Wertschöpfung und die Förderung der Datenwirtschaft als Ziel zu verwirklichen. Persönliche Daten müssen dann sowohl als schützenswertes Objekt und gleichzeitig als kommerzielles Wirtschaftsgut geregelt werden. Welche Auswirkungen dieses Spannungsfeld auf Personen und Unternehmen haben wird, soll in der Veranstaltung präsentiert und besprochen werden.

1802-72 Helmut Hahn

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gehen Sie bitte verantwortlich mit diesem entgeltfreien Angebot der politischen Bildung um.

Melden Sie sich rechtzeitig ab, wenn Sie an einem gebuchten Seminar oder einem Bildungsurlaub nicht teilnehmen können.

Künstliche Intelligenz (KI) und Robotik Lernen Sie FrankI kennen

KI ist aktuell das Topthema. Sie hat längst Einzug in viele Bereiche unseres Lebens gehalten, man denke nur an Chat-GPT. Auch im urbanen Raum wird sie alltäglich werden, die KI wird z. B. Busse, U- und S-Bahnen fahren. Auch Roboter sind überall im Einsatz. In der Klinik operieren bereits Roboter zusammen mit menschlichen Chirurg:innen. Stattet man nun einen humanoiden Roboter mit KI aus, entsteht eine faszinierende Maschine. In der Veranstaltung lernen Sie FrankI, einen ca. 60 cm großen humanoiden Roboter, kennen. Er ist eine hochentwickelte Maschine, deren Konstruktion der menschlichen Gestalt nachempfunden wurde. Er verfügt, entsprechend programmiert, über komplexe Möglichkeiten zur Interaktion und Kommunikation mit Menschen und ein wenig KI hat er auch schon.

1802-74 Roland Michelmann

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Der Bauernkrieg

Erster großer Kampf um die Menschenrechte?

Die „Revolution des gemeinen Mannes“ werden die Kämpfe um Gerechtigkeit und die Forderung nach der Abschaffung der Leibeigenschaft auch genannt. Die Aufstände gegen den Adel entstanden 1524 bis 1526 aus ökonomischen und religiösen Gründen. Durch Verminderung von Abgaben, Wiederbelebung alter Rechte und Stärkung der Dorfgemeinden wollten Bäuer:innen sowie Menschen aus der Stadt und dem Bergbau ihre Lebenssituation verbessern – doch Zehntausende kamen in den folgenden Auseinandersetzungen ums Leben. Neben der Erarbeitung von historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen wird es eine Exkursion mit dem Bus nach Aschaffenburg zu den Spuren der regionalen Forderungen und Kämpfe geben. Zusatzkosten: ca. € 12 für die Führung in Aschaffenburg (vor Ort zu zahlen)

1804-50 Rosi Haus

Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, **15. Nov., 1x**

Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Hexenwahn und Hexenverfolgung Ausgrenzung, Hass und Mord

Tausende Frauen wurden vor 500 Jahren auch in unserer Umgebung verfolgt und umgebracht. Wahn, Missgunst und Neid waren oft Ursachen für einen aufgetragenen Mob, der sich an den Justizmorden ergötzte. In Zeiten von empfundenen Krisen wurden immer wieder „Sündenböcke“ gesucht, denen

Ängste aufgeladen werden konnten. Ein Phänomen, das sich in der Geschichte wiederholt? Welche Frauen waren es, die damals als Hexen verfolgt und verurteilt wurden? In welcher Gesellschaftssituation konnte sich ein solcher Wahn entwickeln? Könnte das in unserer aufgeklärten Welt nochmals entstehen? Neben der Erarbeitung von historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen wird es eine Exkursion mit dem Bus nach Dieburg geben.

Zusatzkosten: ca. € 12 für die Führung in Dieburg werden (vor Ort zu zahlen)

1804-52 Rosi Haus

Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, **22. Nov., 1x**

Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Bildungsurlaube

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?

Wie Social Media und KI Meinung machen

Journalismus wacht über Demokratie, Nachrichten informieren, Bilder und Videos gelten als Beleg für Berichterstattung. So kennen wir das. Aber Influencer und Social Media Plattformen setzen klassische Medien unter Druck. Meinungsstarkes Polarisieren und Zuspitzen ist mehr wert als gründliche Recherche. Mit dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz scheint ein neues Level erreicht. Mit KI-Tools wie Chat GTP kann jede:r Desinformation, Fake News, gefälschte Bilder oder Videos verbreiten, deren Herkunft kaum noch nachzuvollziehen sind. Wie wollen wir damit umgehen? Wir analysieren Prozesse, schauen hinter die Kulissen, produzieren selbst falsche Nachrichten und lernen, solche zu erkennen – und suchen nach Lösungen für einen zukunftsfähigen Journalismus.

1803-50  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1803-64  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Vorsorge für Frauen

Absicherung und Finanzen verstehen – selbstbewusst eigene Zukunft gestalten

Vor allem Frauen tun sich schwer mit den Themen Geld und Absicherungen. Unsicherheit halten sie oft davon ab, effektive Entscheidungen zu treffen. Doch das muss nicht sein! Setzen Sie sich intensiv

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

mit den Themen Geld, Vorsorge und Selbstbestimmung auseinander. Sie erfahren, wie Sie Ihre finanzielle Unabhängigkeit im Alter sichern können, wie Ihre Arbeitskraft mit ihrer finanziellen Zukunft zusammenhängt und wie Sie für Ihren Ruhestand vorsorgen können. Sie lernen, wie Emotionen Entscheidungen bei Investitionen beeinflussen, und erhalten wertvolle Impulse, um Ziele zu definieren und umzusetzen. Starten Sie jetzt, Ihre Zukunft aktiv zu gestalten!
Anmeldung nur für Frauen.

1803-52 BU Kerstin Brunner
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?

Weltweit arbeiten Wissenschaftler:innen daran, die künstliche Intelligenz zu optimieren. Sind deshalb unsere Arbeit, die Demokratie und unser persönliches Leben bald in Gefahr? Der Roman über Frankenstein von Mary Shelly erschien vor über 200 Jahren und wirkt wie eine Warnung. Wie Menschen auf technologische und wissenschaftliche Erneuerungen reagieren, das veranschaulichen Textauszüge aus Romanen und wissenschaftlichen Studien. Eine Einladung zu einer kritischen Reflexion über das, was uns Menschen unersetzbar macht. Gefragt wird, welche Wertvorstellungen unverzichtbar sind. Noch gestalten wir, in welcher Gesellschaft wir morgen leben möchten. Es eilt!

1803-54 BU Astrid Dermutz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

KI ist plötzlich Bestandteil unseres täglichen Lebens. Maschinen agieren autonom, erkennen Bilder, führen Dialoge und treffen Entscheidungen, doch was passiert hier eigentlich? Der Bildungsurlaub beleuchtet und erklärt allgemeinverständlich die zehn wichtigsten KI-Anwendungsfelder (u.a. Bilderkennung, Data-Mining, Semantische Suchmaschinen, DeepL, strukturierte Daten, Driverless Cars und Social Bots). Wir analysieren anhand der am stärksten betroffenen Branchen, die Auswirkungen von KI auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Wir widmen uns den Fragen: Wo sind Jobverluste zu erwarten, wo entstehen neue Aufgabenbereiche? Wie kann man sich positionieren, ohne Angst haben zu müssen, abgehängt zu werden?

1803-56 BU Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1803-66 BU Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Nachhaltig Agieren im Alltag Für sich und andere den Blick öffnen

NEU im Programm

Dass Veränderungen zum Leben gehören, ist kein Geheimnis. Warum aber fällt es dennoch schwer, gewohnte Wege mal zu verlassen, wenn es um Konsumverhalten geht? Mit guter Laune kleine Dinge im Alltag hinterfragen oder ändern, um für sich und für die eigene Umwelt sensibler oder fürsorglicher zu sein. Das ist nachhaltig. Ziel dieses Angebotes ist der Austausch mit Interessierten und Neues erleben, u. a. mit einem Ausflug ins Ökohaus und Second-Hand-Läden. Grundlagen zur Geschichte der Nachhaltigkeit und des Anthropozän, weitere Informationen und Anregungen sind für diesen Bildungsurlaub in Teilzeit vorbereitet.

1803-58 BU Feyza Morgül
Mi – Fr, 08.50 – 13.30 Uhr, **15. Okt. – 17. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Unsere Demokratie scheint sich in einer Krise zu befinden. Misstrauen gegenüber etablierten Institutionen, Vorurteile und Hass gegen Minderheiten nehmen zu. Der Ruf nach autoritären Politikformen wird immer populärer. Die Feind:innen der offenen Gesellschaft stellen sich als wahre Verteidiger:innen der Demokratie dar. Ist die Demokratie selbst in der Krise oder nur die demokratischen Institutionen und Parteien? Das Seminar führt in die Ideen- und Theoriesgeschichte der Menschenrechte und der Demokratie ein. Handlungsstrategisch geht es vor allem darum, wie man die Mängel in einer Demokratie thematisiert, ohne in rechtspopulistische Ideologien zurückzufallen. Die praktische Verstärkung der „Demokratie als Lebensform“ bildet daher Ziel und Lernperspektive des Seminars.

1803-60 Nord BU Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Vom Vorurteil zur Verurteilung – ein kurzer Weg Ein Überwindungsversuch

NEU im Programm

Vorurteile erkennen wir schnell bei den anderen. Und die eigenen? Die tarnen sich als Fakten oder kommen auch mal gedankenlos daher. Doch warum haben Menschen sie über alle Kulturen und Zeiten hinweg? Antworten geben psychologische, neurowissenschaftliche, soziologische und historische Erkenntnisse. Sie helfen, die Ursachen von Antisemitismus, Rassismus, Ausländer:innenfeindlichkeit und anderen Diskriminierungsmechanismen zu verstehen. Auch Begegnungen mit sogenannten „Fremden“ öffnen den Blick. So könnte es gelingen, das Gleiche und Einmalige im Gegenüber zu erkennen und Gegenstrategien zu Vorurteilen zu entwickeln. Eine Reise in die eigene und europäische Geschichte, die Überraschungen verspricht.

1803-62 Astrid Dermutz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Warum migrieren Menschen?

Globale Ursachen der Flucht und Migration

Migration ist seit jeher Bestandteil der Menschheitsgeschichte und Motor der Erneuerung. Die globale Verflechtung von Ökonomie, Ökologie, Politik und diversen Konflikten hat der Migration aber neue Dynamiken verliehen. Die Ursachen und Formen sind vielfältig: Sie reichen von „Gewaltmigration“ bis hin zu „Migration aus freien Stücken“. Das Seminar beschäftigt sich mit diesen vielfältigen Ursachen und Formen, richtet dabei besonderes Augenmerk auf den Globalen Süden. Im Zusammenhang mit den Ursachen der Migration werden auch politökonomische Entscheidungen und Lebensweisen im Globalen Norden thematisiert. Schließlich sucht das Seminar nach Handlungsmöglichkeiten für die Beseitigung von Fluchtursachen und für eine effiziente und dennoch humane Migrationspolitik.

1803-68 BU Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

**Frankfurt, Region,
Umwelt**

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub

In diesem Programmbereich

- erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands
- lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen und erkunden die Besonderheiten der Stadtnatur
- erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten



Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung.....	46	Naturwissenschaften	54
Natur, Umwelt.....	52		

Frankfurt und Umgebung

Stadtentwicklung

Neue Altstadt

Entdecken Sie die charmante Frankfurter Neue Altstadt, die Tradition und Moderne auf einzigartige Weise vereint! Nach der umfassenden Rekonstruktion der historischen Altstadt erstrahlt dieser Bereich in neuem Glanz und lädt dazu ein, die Geschichte Frankfurts hautnah zu erleben. Bei unserer historischen Führung schlendern wir durch malerische Gassen und lernen bedeutende Ereignisse, die sich im Viertel abgespielt haben, sowie die Geschichte der Menschen kennen, die hier lebten und arbeiteten. Sie erfahren spannende Anekdoten und interessante Fakten über die Architektur und die kulturelle Bedeutung dieses einzigartigen Stadtteils. Lassen Sie sich von der Mischung aus Geschichte und modernem Leben verzaubern und entdecken Sie die verborgenen Schätze der Frankfurter Neuen Altstadt.

NEU im Programm

0206-50 Simone Rodriguez Stöhr

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 13

Das Frankfurter Museumsufer

Kultur für „alle“ lautete die Idee, die der frühere Kulturdezernent Hilmar Hofmann Ende der 1970er Jahre in einer gleichnamigen Publikation formulierte und mit der er für ein breites Kulturverständnis warb. Seine Ideen bildeten auch die Grundlage des Frankfurter Museumsufers, das im Mittelpunkt der Führung steht. Betrachtet werden soll dabei nicht nur die Geschichte des heute international renommierten Museumsufers, sondern auch der Frage nachgegangen werden, ob sich hierin die Idee von „Kultur für alle“ wiederfindet.

NEU im Programm

0206-53 Alexandra Flieth

Do, 16.30 – 18.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
Treffpunkt: Museum Angewandte Kunst, Haupteingang; € 13

Sachsenhausen – Das Ende der Gemütlichkeit?

Dort, wo im Mittelalter die Ritter wohnten und sich später das Quartier der Gerber, Gärtner und Färber befand, führt der Spaziergang durch die bewegte Geschichte von Sachsenhausen. Erläuterungen zum Niedergang des ehemals einzigartigen historischen Baubestandes dieses Stadtviertels werden ebenso

behandelt, wie die Strukturveränderungen des ehemaligen Amüserviertels.

0206-57 Süd Bernhard Eddigehausen

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Treffpunkt: Eiserner Steg, Sachsenhäuser Seite; € 13

Die „neue“ alte Frauenfriedenskirche und Bockenheim

Nach zweijähriger Renovierungsarbeit öffnete die Frauenfriedenskirche im November 2020 ihre Tore. Seither erstrahlt sie in der ursprünglichen Farbigkeit als echtes Juwel der Frankfurter Sakralarchitektur. Dieser Bau der 20er Jahre gehört zu den Schlüsselbauten in der Entwicklung des katholischen Kirchenbaus des 20. Jahrhunderts. Neben der Frauenfriedenskirche steht aber auch die 1895 nach Frankfurt eingemeindete Stadt Bockenheim auf dem Programm unserer Führung. Bezeichnend für den Stadtteil ist bis heute die eigenwillige Mischung aus ländlichem altem Ortskern mit Herrensitzen, einem traditionsreichen jüdischen Friedhof und städtisch anmutenden Bauten des 19. Jahrhunderts mit Villengebiet. Ein Querschnitt erschließt sich auf unserem Rundgang.

0206-60 Thomas Huth

Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
Treffpunkt: Frauenfriedenskirche, Hauptportal; € 13

Green City Tour – Ostend im Wandel Vom Industriestandort zum lebendigen Stadtquartier – Tour rund um den Osthafen

1986 stand das Ostend an der Grenze zur Verwahrlosung, der 1912 eröffnete Osthafen ist auch weiterhin Umschlagplatz für Massengüter und Container. Er ist einer der wichtigsten Binnenhäfen in Deutschland. Sein Umfeld beeindruckt mit spannender Architektur und besonderer Atmosphäre. Von der klimaangepassten Platzgestaltung bis zum Künstlerviertel, zwischen Hafenkränen und einem neuen Hotel entdeckt man ein oft unbekanntes Stück Frankfurt. Der in Zusammenarbeit mit dem Nachhaltigkeitszentrum PIER F angebotene Spaziergang spürt den stadträumlichen Veränderungsprozessen rund um die EZB und den Hafenpark nach. Hier lässt sich Frankfurts Wandel unmittelbar erleben!

0206-63 Ost Susanne Petry

Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **10. Okt., 1x**
Treffpunkt: Paul-Arnsberg-Platz
Richtung Sonnemannstraße; € 13

Grüner Hafen Offenbach

Offenbach, graue Maus im Schatten Frankfurts? Das war einmal. Vor allem in der Stadtentwicklung tut sich hier einiges – und das mit nachhaltigen Akzenten: vom ungeliebten Industriestandort zum DGNB-zertifizierten Stadtquartier – zum lebendigen grünen Trendviertel. Entdecken Sie Hühner im Studentenwohnheim, Miniparks, eine Inselspitze mit (geplantem) Sandstrand, Passivhäuser mit Fernwärmeversorgung und das neue Hybridgebäude „Rocky Wood“, den Skatertreff, ein dachbegrüntes Einkaufszentrum und das innovative Wasserreinigungssystem für das Hafenbecken. Wie lassen sich Schafe mit Kultur kombinieren? Was kann „Urban Gardening“ bewirken? Wie geht „Offenbacher Radkultur“? Und was dürfen wir von dem neuen Quartier noch erwarten? Kommen Sie mit – hinterher wissen Sie mehr!

0206-67 Susanne Petry

So, 14.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hafen 2, Eingang, Offenbach; € 13

Das Holzhausenviertel und der Oeder Weg

Bis ins frühe 19. Jahrhundert markierte der Eschenheimer Turm das Ende der Stadt, jenseits erstreckten sich Weingärten, Obstwiesen und Sommersitze der Patrizier. Pioniere der Besiedlung waren die „Sommerhäuser“ der wohlhabenden Frankfurter und bis in die 1920er Jahre hatte sich die Bebauung bis zum Hauptfriedhof vorgeschoben. Dabei ist mit dem Holzhausenviertel ein sehr eindrucksvolles Villen- und Mietshausviertel, geplant von namhaften Architekten wie May, Weber und Pützer, entstanden. Zwischen Eschenheimer Landstraße und Oeder Weg macht ein Spaziergang mit den „Schweizerhäusern“ bekannt, vermittelt Erhellendes zur Freimaurergeschichte und widmet sich den schönsten Häusern rund um das Holzhausenschlösschen, dem letzten erhaltenen Frankfurter Patriziersitz.

0206-70 Thomas Huth

Di, 16.00 – 18.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
Treffpunkt: CineStar Metropolis, Eingang; € 13

Der Poelzig-Bau

Der Poelzig-Bau auf dem Campus Westend der Goethe-Universität ist eng verknüpft mit dem politischen und gesellschaftlichen Wandel in Deutschland. Das imposante Gebäude ist ein Spiegel deutscher Geschichte. Einst entworfen von dem Architekten Hans Poelzig (1869 – 1936), wurde es zwischen 1928 und 1931 als Zentralverwaltung der früheren IG-Farben errichtet. Heute bildet es das Entrée des Campus, der einer der modernsten in der



gesamten Bundesrepublik ist. In dieser Führung soll der Weg des Poelzig-Baus aus der Vergangenheit in die Gegenwart nachgezeichnet werden.

0206-73 Alexandra Flieth
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
Treffpunkt: Campus Westend, Eingangshalle
Poelzig-Bau; € 13

Höchst am Main

Höchst erhielt offiziell noch vor Frankfurt die Stadtrechte und seine Geschichte ist spannend und vielfältig. Auch steht hier die älteste Kirche im Frankfurter Stadtgebiet. Höchst entstand an der Kreuzung frühgeschichtlicher Verkehrswege, unmittelbar unterhalb der Mündung der Nidda in den Main. Hier verlief auch eine vorrömische Altstraße, die Antsavia oder Hohe Straße, eine Vorläuferin der späteren Elisabethenstraße. Zum Taunus führte der Linien- oder Lindenbergweg, von dem die Weinstraße in die Wetterau abzweigte. Wir werden uns der Altstadt von Höchst vom Bahnhof aus nähern, besuchen die einzigartige Josefskirche, schlendern durch die Gassen der Fachwerkstadt und schauen uns die Justinuskirche mit ihrem wunderbaren Heilgarten an.

0206-75 Calogera von Auw
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Höchst Vorplatz; € 13

Die Stadt in nächtlicher Illumination

Der Spaziergang führt uns durch die historische Altstadt und am Mainufer entlang, das mit Einbruch der Dunkelheit in hellem Licht erstrahlt. Unterwegs erfahren Sie viel Interessantes zu den Gebäuden und Brücken der Stadt sowie dem Museumsufer. Bis 2004 gab es nachts nur die üblichen Straßenschilder, dann entwickelte die Stadt Frankfurt ein ausgefeiltes Beleuchtungskonzept, in dessen Licht wir flanieren und die besondere Atmosphäre der illuminierten Stadt entlang des Mainufers erleben werden.

0206-77 Verena Röse
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 11

Frankfurt im Wandel der Zeit

Frankfurt hat besonders in den letzten 150 Jahren eine stürmische Entwicklung erlebt. Der Wandel von der gediegenen Bürgerstadt zur modernen Großstadt ist nicht nur den Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs geschuldet. Der rasante Stadtumbau begann bereits mit der Annektierung der Stadt durch Preußen 1866. Das

alte Frankfurt fristet heute ein Inseldasein im Meer der Nachkriegsarchitektur, aber das verschwundene Frankfurt ist in zahllosen Bilddokumenten bestens überliefert. Bei dem Spaziergang vom Eschenheimer Turm über Hauptwache und Liebfrauenberg, zu Römern und eisernem Steg, lernen Sie in vielen vergleichenden Bildern das Gestränge und Heute dieser zentralen Achse Frankfurts kennen. Die Führung endet am Eisernen Steg.

0206-80 Thomas Huth
Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **04. Nov., 1x**
Treffpunkt: CineStar Metropolis, Eingang; € 13

Ernst May Siedlung Hellerhof

Der Rundgang durch die Hellerhofsiedlung im Gallus wirft zunächst einen Blick auf die Geschichte der um die Jahrhundertwende errichteten Wohngebäude, die heute den alten Teil der Siedlung ausmachen. Mit dieser Perspektive geht die Führung weiter in den Bereich, der in den 1920er Jahren als Teil des unter dem früheren Stadtbaurat Ernst May aufgelegten Wohnungsbauprogramms „Das Neue Frankfurt“ errichtet wurde. Die ehemaligen Ladengeschäfte werden heute als Ateliers von Künstlern und als Ausstellungsräume genutzt. Im Rahmen der Führung sollen zwei dieser Ateliers besichtigt werden.

0206-83 Alexandra Flieth
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Treffpunkt: Haltestelle Rebstocker Straße (Tram 11, 21), Richtung Zuckschwerdtstraße, Nied Kirche; € 13

Bornheim – Immer noch das lustige Dorf?

Bornheim wurde wegen seiner vielen Gaststätten, Cafés und „anderer Etablissements und der losen Sitten“ in der Vergangenheit „das lustige Dorf“ genannt. Auf dem Rundgang erfahren Sie Informatives und Unterhaltsames zur Geschichte und Entwicklung des im Jahr 1877 eingemeindeten Stadtteils. Sie lernen den genauen Grenzverlauf des Stadtteils und den Unterschied zum „gefühlten Bornheim“ kennen. Ebenso bekommen Sie die baulichen Veränderungen und Strukturwandlungen in Alt-Bornheim erklärt.

0206-85 Bernhard Eddigehausen
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Bornheim Mitte, Ausgang Saalburgstraße, Aufzug; € 13

Stadtgeschichte und Geschichten

Märchen- und Sagentour

Jede Stadt birgt ihre Geheimnisse, Mythen und Legenden, die seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Auch Frankfurt hat eine Vielzahl von Sagen und Märchen zu bieten, die heute oft in Vergessenheit geraten sind. Straßen- und Ortsbezeichnungen fungieren häufig als stumme Zeugen dieser Geschichten. Diese Erzählungen sind nicht nur faszinierend, sie gewähren uns auch einen Einblick in das Leben der Menschen, die einst hier lebten. Auf unserem Rundgang werden wir die Verbindungen zwischen Vergangenheit und Gegenwart spüren, während wir die zauberhaften Orte aufsuchen, an denen diese Geschichten ihren Ursprung fanden. Lassen Sie sich von den geheimnisvollen Erzählungen mitreißen und entdecken Sie Facetten der Stadt, die oft im Schatten der modernen Welt verborgen bleiben.

0208-55 Simone Rodriguez Stöhr
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
Treffpunkt: Café Hauptwache; € 13

Die Frankfurter Wallanlagen – ein Stadtpaziergang

Auf dieser kompakten Stadtwanderung erfahren Sie Wissenswertes und Anekdotisches zu einzelnen Denkmälern, Kunst im öffentlichen Raum, Architektur und der Parkanlage. Beim Anlagenring handelt es sich um den ersten Frankfurter Grüngürtel, der vor etwas mehr als 200 Jahren entstanden ist. Manch unbekannter Winkel wird vielleicht zu Ihrem neuen Lieblingsort. Die Führung endet an der Ignaz-Bubis-Brücke (Literaturhaus).

0208-57 Brigitte Holdinghausen
Mi, 17.00 – 19.30 Uhr, **17. Sep., 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, EURO-Symbol; € 15

„Der Weg der Steine“ Ein besonderer Blick auf die Frankfurter Innenstadt

Welche Geschichten verbergen sich hinter den historischen Bauplastiken in der Frankfurter Innenstadt? Diese Frage soll bei der Tour behandelt werden. Der Weg beginnt mit den Garten-Statuen der Frankfurter Bürgergärten an der Südseite des Historischen Museums und den zahlreichen Spolien an der Nordfassade. Weiter geht es dann zum Römer, wo wir uns dem Bauschmuck an den Fassaden zuwenden werden. Auf dem Weg durch

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

die Innenstadt begegnen uns stadtprägende Gebäude, die im Zweiten Weltkrieg verloren gingen. Die Tour endet am Börsenplatz mit den monumentalen Atlanten und den wieder aufgestellten Figuren der Alten Börse vor dem Eingang der Neuen Börse.

0208-60 Bernhard Eddigehausen

So, 14.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep., 1x**

Treffpunkt: Historisches Museum, Eingang; € 13

Goethe und Frankfurt – Spurensuche in der Heimatstadt

Er war der Star seiner Zeit, Liebling der Damenwelt, Poet und Wissenschaftler, Bestsellerautor, Jurist, politisch tätig und ein begeisterter Reisender, sprach viele Sprachen und hatte einen illustren Freundeskreis. Johann Wolfgang von Goethe ist in Frankfurt geboren. Hier verbrachte er seine Kindheit und Jugend, und erlebte seine erste Liebe. Bei diesem Rundgang begeben wir uns auf die Spuren, die der Dichter in Frankfurt hinterlassen hat und suchen die Orte auf, die ihn geprägt haben.

0208-63 Angelika Macaluso

Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **17. Okt., 1x**

Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 13

Bankentour

Erleben Sie die faszinierende Welt der Finanzmetropole Frankfurt bei unserer exklusiven Bankenführung! Frankfurt ist nicht nur das Herz der deutschen Bankenlandschaft, sondern auch ein bedeutendes Finanzzentrum Europas. Während dieser informativen Tour erleben Sie spannende Einblicke in die Entwicklung des Finanzsektors, erfahren mehr über die Geschichte des Geldes, die Entstehung der Börse und die Bedeutung Frankfurts als internationaler Finanzplatz.

0208-67 Simone Rodriguez Stöhr

Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **21. Okt., 1x**

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

Ein Juwel der Altstadt – die Leonhardskirche

Die älteste mittelalterliche Kirche Frankfurts.

Gegründet wurde St. Leonhard 1219, als Geschenk von König Friedrich II. von Hohenstaufen an die Frankfurter Bürgerschaft. Sie ist von Anfang an eine Pilgerkirche, nach Santiago de Compostella und nach Jerusalem. St. Leonhard hat eine bewegte Baugeschichte. Sie ist eine Kirche mit hoher kunsthistorischer Bedeutung.

Im Innenraum sind bis heute außergewöhnliche Wandmalereien aus dem Jahr 1536 zu erkennen. Ebenso sind in den Chorfenstern große Reste von

eindrucksvollen Glasmalereien aus dem 15. Jahrhundert erhalten.

Da die Stadtkirche St. Leonhard im Zweiten Weltkrieg größtenteils verschont geblieben ist, konnte ihr Aussehen aus dem 19. Jahrhundert bis heute bewahrt werden.

0208-70 Calogera von Auw

Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**

Treffpunkt: Buchgasse Ecke Alte Mainzer Gasse; € 13

Das Gallus – die Entwicklung im Viertel

Weit hinter den Toren der alten Stadt Frankfurt wurden in den Zeiten der industriellen Revolution die Fabriken gegründet. Es entstanden Arbeitersiedlungen mit günstigen Wohnungen, was heute wegen der Gentrifizierung und luxuriösen Neubauten nicht mehr der Fall ist. Die industrielle Entwicklung der Stadt Frankfurt im Gallusviertel, wo Fahrzeuge und Motorräder produziert wurden, stockte in den Kriegsjahren. Die Arbeit musste neu organisiert werden, da die nötigen Arbeitskräfte nicht zur Verfügung standen. Zur Produktion wurden Zwangsarbeiter:innen und KZ-Insass:innen verpflichtet, es entstand ein KZ, fast mitten in der Stadt. Über die Lebensbedingungen, den harten Arbeitsalltag und den Umgang mit KZ-Insassen und Zwangsarbeitern kann man im Gallusviertel einiges erfahren.

0208-75 Angelika Macaluso

So, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**

Treffpunkt: Mainzer Landstraße 234 (neben dem Fahrradladen); € 13

Unbekanntes Frankfurt

Sie waren schon oft in der Frankfurter Innenstadt unterwegs? Orte wie die Zeil und die Hauptwache kennen Sie schon? Den Römerberg und den Kaiserdom kennen Sie auch schon? Dann haben Sie das Neuling-Level bereits hinter sich und dürfen sich als Fortgeschrittene bezeichnen. Auf einer ganz besonderen Tour werden Sie Frankfurt von einer völlig neuen Seite kennenlernen. Auf unserer Route durch die Gassen, abseits der Hauptstraßen, lernen Sie Plätze kennen, deren Geschichten Sie garantiert überraschen und faszinieren werden.

0208-77 Michael Luh

Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **12. Nov., 1x**

Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 13

Die Rote Armee Fraktion in Frankfurt

Die Rote Armee Fraktion (RAF) war eine linksextremistische terroristische Gruppierung in Deutschland, die in Frankfurt am Main einige ihrer bekanntesten Anschläge verübte, darunter Brandstiftung, Bombardierung, Entführungen und Morde. Die RAF versetzte Frankfurt sowie die gesamte Bundesrepublik in Alarmbereitschaft. Bis heute sind einige dieser Taten nicht vollständig aufgeklärt.

Begeben Sie sich auf eine historische Spurensuche durch Frankfurt und entdecken Sie die Orte, welche mit der RAF und ihren Taten in Verbindung stehen. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe, die Folgen für die Stadt und die Auswirkungen auf die Gesellschaft insgesamt.

Anmerkung: Diese Tour erfolgt mit Nutzung der Nahverkehrsmittel Frankfurts, da die Orte verteilt in Frankfurt liegen.

Zusatzkosten: RMV Ticket (im Kurs zu zahlen)

0208-80 Simone Rodriguez Stöhr

Do, 16.30 – 18.30 Uhr, **13. Nov., 1x**

Treffpunkt: Café Hauptwache; € 13

Starke Frauen

Viele bemerkenswerte Frauen haben in verschiedenen Zeitepochen in Frankfurt gewirkt. Es waren Händlerinnen, die das Geschäft mitgeführt haben, Politikerinnen, die für das Frauenwahlrecht, Demokratie und Gleichstellung gekämpft haben, Wohltäterinnen, die ihre freie Zeit und ihr Vermögen für die Gesellschaft zur Verfügung gestellt haben, Künstlerinnen, die oft unterschätzt wurden. Das Schicksal einiger von ihnen soll bei diesem Rundgang erläutert werden.

0208-83 Angelika Macaluso

Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **21. Nov., 1x**

Treffpunkt: Alte Nikolaikirche, Eingang; € 13

Frankfurt im Mittelalter

Vor über 1200 Jahren zum ersten Mal urkundlich erwähnt, blickt Frankfurt jedoch auf eine weit ältere Siedlungsschichte zurück. Prähistorische und römische Funde können im Stadtmuseum (Historisches Museum Frankfurt) besichtigt werden. Reste mittelalterlicher Anlagen sind heute jedoch noch immer im Frankfurter Innenstadtbereich zu sehen und öffentlich zugänglich. Die Stadtführung bietet einen Einblick in die bewegte Geschichte und herausragende Rolle Frankfurts im Mittelalter und führt an (teilweise) erhaltenen Bauwerken vorbei.

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

0208-85 Dr. Gerit Schwenzer
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
Treffpunkt: Historisches Museum, Eingang; € 15

Frankfurts frommes Erbe: Kirchen in der Innenstadt

Frankfurt hat über viele Jahrhunderte ein reiches religiöses Leben aufzuweisen, was sich im Bau zahlreicher Kirchen materialisierte. Einige davon gehören, wie der Dom oder die Paulskirche, sogar zu den Wahrzeichen der Stadt, andere sind eher versteckte baukünstlerische Kleinode wie St. Leonhard oder die einstige Karmeliterkirche. Hinzu kommt als Besonderheit, dass Frankfurt immer gemischtkonfessionell war und daher in seinen Kirchen auch die unterschiedlichen Philosophien eines Gottesdienststraums erlebbar sind. Wir besuchen die historisch, baukünstlerisch und religiös wichtigsten Innenstadtkirchen: Dom, Alte Nikolaikirche, St. Leonhard, Liebfrauenkirche und Katharinenkirche.

0208-90 Thomas Huth
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **17. Jan., 1x**
Treffpunkt: Kaiserdom, Eingang; € 18

Einblicke

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

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

Rundgang Netzwerk Seilerei

Ein ehemaliges Sachsenhäuser Industriegelände wird zum lebendigen Kulturquartier. Einst wurden hier mit Hilfe einer Seilerbahn Taue und Stricke hergestellt, heute ist das Gelände ein spannender Zukunftsort. Ein gemeinnütziger Verein lädt hier unter dem neuen Dach „Netzwerk Seilerei“ zu eigenen Veranstaltungen und Projekten, stellt aber auch Flächen für externe Veranstalter und stadtgeseilschaftliche Projekte zur Verfügung. Musik und Tanz, Architektur und bildende Kunst, das Goldschmiede- und das Backhandwerk, Obstan-



bau, Bienenzucht und Yoga sind nur einige der Experimentierfelder. Ein immer beliebter werdendes Ideenlabor für Kunst und Kultur, für Nachhaltigkeit und Demokratie, das in Kooperation mit dem Nachhaltigkeitszentrum PIER F vorgestellt wird.

0210-60 Susanne Petry
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **27. Sep., 1x**
Treffpunkt: Offenbacher Landstraße 190; € 11

Das Bahnhofsviertel – authentisch und herausfordernd

Erkunden Sie einen Schmelztiegel der Stadt in ortskundiger Begleitung: Arno Börtzler ist für viele eine der guten Seelen des Bahnhofsviertels. Er ist Netzwerker und Impulsgeber für diverse Aktivitäten und politische Themen das Viertel betreffend und so führt er Sie mit viel Hintergrundwissen an vielschichtige Fragestellungen zu diesem Stadtteil heran. Auf Entdeckungstour durch „sein“ Quartier erfahren Sie viel über aktuelle Herausforderungen, aber auch, warum das Bahnhofsviertel zu Unrecht einen so schlechten Ruf hat und welche verborgenen Schätze es zu bieten hat.

0210-70 Arno Börtzler
Di, 17.30 – 19.30 Uhr, **30. Sep., 1x**
Treffpunkt: Café Hoffnung; € 13

0210-75 Arno Börtzler
Di, 17.30 – 19.30 Uhr, **18. Nov., 1x**
Treffpunkt: Café Hoffnung; € 13

Samstagnachmittags- Wanderungen

...im Frankfurter GrünGürtel und der Region

Im Frankfurter GrünGürtel und im Rhein-Main-Gebiet gibt es zahlreiche kleine Wanderwege. Wir erwandern einige von ihnen durch Wiesen, Felder und Wälder auf Strecken von jeweils rund 8-11 km und beenden jede Tour in einem netten Ausflugslokal. Für alle Nachmittagswanderungen gilt: Zusatzkosten: RMV-Ticket, Einkehr (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der VHS Offenbach

Panoramaweg rund um Alt-Eppstein

Mit zahlreichen herrlichen Ausblicken, aber auch mit einigen kräftigen Steigungen, führt dieser Weg überwiegend durch Wald, u.a. vorbei am Kaisertempel, rund um Eppstein.

Alternativer Treffpunkt:
13.50 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite.

0212-50 Theda Bunje
Sa, 14.10 – 19.30 Uhr, **06. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, Ecke Eingang Galeria Frankfurt; € 20

Der Mühlenwanderweg am Urselbach

Auf dem Mühlenwanderweg entlang des Urselbachs können sowohl unterschiedliche Lebensräume im Verlauf eines Baches, als auch die Geschichte der gewerblichen und industriellen Nutzung erfahren werden. Entlang des gesamten Urselbachs standen einst 42 Mühlen. Naturkundliche und technikgeschichtliche Tafeln und Stelen entlang des Mühlenwanderweges informieren über die wirtschaftliche Entwicklung des Urselbachtals und die Bedeutung des Baches für die Umwelt.

Alternativer Treffpunkt: 14.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite.

Teil 1: Von der Hohemark nach Weißkirchen

0212-55 Theda Bunje
Sa, 15.00 – 19.30 Uhr, **11. Okt., 1x**
Treffpunkt: Haltestelle U3 „Oberursel-Hohemark“; € 20

Teil 2: Von Weißkirchen nach Hedderheim

0212-60 Theda Bunje
Sa, 14.45 – 19.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
Treffpunkt: Haltestelle U3 „Oberursel-Weißkirchen Ost“; € 20

Der Naturpfad Weilruh im Frankfurter Stadtwald

Der Naturlehrpfad Weilruh führt an schönen alten Buchen und hohen Kiefern vorbei, zu Hügelgräbern und zum sagenumwobenen Mörderbrunnen. Eine weitere Besonderheit sind die Damwildrudel, die hier leben. An Jacobiweiher und an der Oberschweinsteige vorbei geht es zurück zur Abschlusseinkehr. Alternativer Treffpunkt: 13.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite.

0212-65 Theda Bunje
Sa, 13.40 – 19.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
Treffpunkt: Bushaltestelle (M36), Hainer Weg; € 20

Der Auenlandpfad – Ein Themenwanderweg durch Bad Vilbel

Dieser leichte Rundweg kombiniert Einblicke in die Natur der Auenlandschaft, wie auch in landwirtschaftlich genutztes Kulturland mit historisch interessanten Punkten, wie dem Ortskern von Dortelweil und seiner außergewöhnlichen Dorfmauer. Es gibt

viele idyllische Orte an der Nidda zu entdecken, wie zum Beispiel der Aussichts- und Erholungspunkt „Storchennest“. Einen Einblick in das Konzept der biologisch-dynamischen Landwirtschaft bietet der Dottenfelder Hof.

Alternativer Treffpunkt: 13.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite.

0212-70 Theda Bunje

Sa, 13.15 – 19.30 Uhr, **10. Jan., 1x**

Treffpunkt: Hauptwache, Ecke Eingang Galeria Frankfurt; € 20

Exkursionen in die Region

Wandern auf dem Elisabethpfad von Frankfurt nach Marburg

Die Elisabethkirche in Marburg ist seit dem 13. Jahrhundert das Ziel vieler Pilgerwege. Von drei Elisabethpfaden ist der erste und wichtigste Pfad die Strecke von Frankfurt nach Marburg, welche durch den Taunus und Oberhessen die Elisabethkirche in Marburg ansteuert. Dieser folgt der historischen Route, die die Heilige Elisabeth selbst öfters zurücklegte, um ihre jüngste Tochter zu besuchen, die im Kloster Altenberg bei Wetzlar wirkte.

Der Elisabethpfad, Etappe 7: Dünsberg – Niederwalgern

Vom Fuß des Dünsbergs (498m) geht es auf dieser Etappe durch Wald, Wiesen und kleine Ortschaften nach Niederwalgern.

Bitte mitbringen: Verpflegung für unterwegs.

Zusatzkosten: Fahrkarte, Abschlusseinkehr (im Kurs zu zahlen)

Weitere Informationen: Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen, ca. 355 Hm. Alternativer Treffpunkt:

8.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite. In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-50 Theda Bunje

So, 08.20 – 19.30 Uhr, **14. Sep., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Der Elisabethpfad, Etappe 8: Niederwalgern – Marburg

Auf dieser letzten Etappe geht es von Niederwalgern über den Marburger Rücken hinein nach Marburg, die Wirkungsstätte der Heiligen Elisabeth von Thüringen.

Bitte mitbringen: Verpflegung für unterwegs.

Zusatzkosten: Fahrkarte und Abschlusseinkehr (im Kurs zu zahlen)

Weitere Informationen: Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen, ca. 305 Hm.

Alternativer Treffpunkt: 9.15 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite.

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-53 Theda Bunje

So, 09.40 – 18.45 Uhr, **05. Okt., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Spätsommer an der Bergstraße: Der Heppenheimer Weinblickweg

Wir starten unsere Rundtour Richtung Weinlage Steinkopf. Im Aufstieg begleiten uns ferne Ausblicke ins Ried, nach Bensheim und nach Hemsbach. Wir wandern weiter durch das idyllische Hambacher Tal mit seiner berühmt berüchtigten Odenwaldschule. Nun führt der Weg bergab durch die Quellregion am Absbrunnen. Es folgen Ausblicke ins Ried und in Richtung Heidelberg. Weiter geht es aufwärts zur 1065 erbauten Starkenburg. Anschließend geht es hinab in die historische, mittelalterliche Altstadt. In einer der romantischen Gässchen lassen wir unsere Wanderung in einer ortstypischen Wirtschaft gemütlich ausklingen.

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

Weitere Informationen: Wanderstrecke: 17,3 km mit einigen Steigungen, 470 HM, ca. 5,30 Std. reine Gehzeit.

0216-54 Susanne Schnabel

So, 09.20 – 19.00 Uhr, **07. Sep., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Dillenburg – Eine Reise zurück in die große Geschichte

Dillenburg, einst Stammsitz des oranischen Zweiges, schrieb im 16. Jahrhundert europäische Geschichte und diese lohnt sich, nach einem Spaziergang durch die Altstadt, kennenzulernen. Im Oranien-Nassauischen Museum wird sie sichtbar und Wilhelm von Oranien I. als Held gefeiert. Geblieben aus turbulenter Zeit sind das Stockhaus und die Kasematten. Sie gehören zu den größten unterirdischen Verteidigungsanlagen Europas. Eine spannende Zeitreise zur Wiege des niederländischen Könighauses.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und witterungsfeste Kleidung

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

NEU im Programm

NEU im Programm

0216-57 Astrid Dermutz

Sa, 10.05 – 18.30 Uhr, **20. Sep., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Villenarchitektur des Historismus in Wiesbaden

Adelige, Industrielle, Schriftsteller, Kunstsammler – sie alle haben sich in der ehemaligen Weltkurstadt wohlfühlt. Am Bierstadter Hang errichteten sie ihre großzügigen Villen mit weitläufigen Parkanlagen. An Märchenschlösser oder an gotische Burgen erinnernde Bauten entstanden. Im sogenannten „Weißen Haus“ lebte der Sektfabrikant Friedrich Wilhelm Söhnlein mit seiner amerikanischen Frau. Die Villa Clementine wurde durch den Raub des serbischen Prinzen bekannt. Gustav Freytag, der damals berühmteste Schriftsteller, hatte eine Sommervilla auf dem Millionärshügel. Expressionistische Kunst, wie die Gemälde seines Nachbarn Alexej von Jawlensky, sammelte Heinrich Kirchhoff. Dazu war seine Villa von einem riesigen Garten mit exotischen Pflanzen umgeben.

0216-60 Monika Öchsner

Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **26. Sep., 1x**

Treffpunkt: Wiesbaden, Wilhelmstraße, Bushaltestelle Friedrichstraße; € 18

Von Kiedrich nach Eltville – Ein Augenschmaus

Das malerische Weindorf Kiedrich besitzt ein wahres „Schatzkästlein der Gotik“: Die Basilika St. Valentinus. Prachtvoll ihre Ausstattung, mit der ältesten noch beispielbaren gotischen Orgel. Seit 500 Jahren erfreut schon ihr Klang. Nach einem Rundgang durch den Ort, mit seinen alten Bürger- und Adelshöfen, geht es durch die herbstlichen Weinberge nach Erbach hinab und weiter entlang des Rheins nach Eltville. Dort darf eine Einkehr nicht fehlen. Der Weg durch die historische Altstadt zum Bahnhof ist der letzte Augenschmaus. Zusatzkosten: Fahrtkosten, Einkehr (im Kurs zu zahlen)

0216-63 Astrid Dermutz

Sa, 11.35 – 18.05 Uhr, **18. Okt., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Herbst im Mittelrheintal: Auf dem Rheinsteig zwischen Kaub und Lorch

Unsere Rheinsteigwanderung führt uns von Rheinland-Pfalz nach Hessen. Fabelhafte Ausblicke prägen diese panoramareiche Etappe mit Blicken auf die Burg Pfalzgrafenstein im Rhein, durch waldiges Hinterland und Bachtäler. Auf den letzten

NEU im Programm

NEU im Programm

Kilometern folgen wir einem alpin anmutenden Pfad hinunter ins Tal nach Lorch, wo wir unsere Wanderung mit einer Einkehr ausklingen lassen.
Zusatzkosten: Fahrtkosten/RMV Ticket, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Strecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen, ca. 4,5 Stunden reine Gehzeit zzgl. Pausen und Einkehr / 500 Hm.

0216-65 Susanne Schnabel
So, 09.40 – 19.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Die Kelten in Frankfurt: Das Heidetränk-Opplidum

NEU im Programm

Die Kelten der späten Eisenzeit legten bereits stadttartige befestigte Siedlungen – sogenannte Oppida – an, lange bevor die Römer nach Hessen kamen. Das wenig bekannte Heidetränk-Opplidum liegt direkt vor den Toren Frankfurts, und Reste davon sind heute noch zu sehen. Die Wanderung im Taunus führt durch den Wald zur und durch die Reste der Anlage, von der man einen Großteil des Rhein-Main-Gebietes überblicken kann. Auf dem Weg erfährt man Wissenswertes über die 2000 Jahre alte Anlage, aber auch über die Kelten und ihren Alltag ganz allgemein.

0216-67 Dr. Gerit Schwenzer
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark; € 18

Von Geologen, Räubern und Komponisten

Spaziergang im Naturschutzgebiet Rabengrund

Von der Nerobergbahn führt der Weg entlang des Schwarzbaches, am Denkmal des Landesgeologen Carl Koch vorbei. Die Felsengruppe am ehemaligen Steinbruch bildete in früheren Zeiten eine beliebte Naturbühne. Ein Bergfilm mit Luis Trenker wurde hier gedreht. Wir kommen an der Leichtweißhöhle vorbei, in der Räuber und Wilderer Unterschlupf fand. Nach dem Fischweiher weitet sich das schmale Nerotal zu großen, vom Wald eingerahmten Wiesenflächen. Seltene Pflanzen sind zu entdecken. Die malerische Landschaft inspirierte den Komponisten Brahms zu seiner sogenannten „Wiesbadener Symphonie“.

Der Weg führt über ausgebauten Waldwege und kleine Trampelpfade.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung.

0216-70 Monika Öchsner
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Endhaltestelle Nerobergbahn (Bus 1); € 20

Wo Barbarossa jagte – Das Rodenbacher Hügelland

NEU im Programm

Wir starten in der Burgenstadt Alzenau und wandern von dort durch Wälder und lauschige Bachtäler zur malerischen Barbarossaquelle am Anfang des Vorspessarts. Über verschlungene Pfädchen und schöne Bachtäler führt uns der Weg um Oberrodenbach herum durch ausgedehnte Wälder zur Abschlusseinkehr auf den großen Buchberg mit Aussichtsturm bei Langenselbold. Anschließend gehen wir noch eine kurze Strecke bergab zum nahen Bhf. Langenselbold, von wo wir unsere Rückfahrt antreten.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Mittagsspicknick, ausreichend Verpflegung und Getränke, Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, Evtl. Taschenlampe.

Weitere Informationen: Wanderstrecke: ca. 15 km mit etwas Steigungen, insgesamt ca. 250 m bergauf, ziemlich leicht.

0216-73 Stefan Schaab
So, 09.50 – 19.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Hanau, Gleis 7; € 25

Herbstlicher Taunus: Königsteiner Woogtalweiher Runde

NEU im Programm

Wir starten am Königsteiner Bahnhof mit Blick auf die gleichnamige Burg bergan Richtung Eichkopf. Von hier aus folgen wir einem ruhigen, wunderschönen Wanderweg zum Steinkopf. Weiter geht es Richtung Silberbachteiche in einen stillen, schönen Waldabschnitt mit Ausblicken nach Schlossborn. Auf der Billtalhöhe kehren wir in der gleichnamigen Wertschaft ein. Gestärkt wandern wir wieder talwärts Richtung Königstein, vorbei an einem Wasserfall, durch das pittoreske Woogtal mit gleichnamigen Weiher. Zusatzkosten: Fahrtkosten/RMV Ticket, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Strecke: 19,8 km, ca. 6 Stunden reine Gehzeit zzgl. Pausen und Einkehr / 570 Hm.

0216-75 Susanne Schnabel
So, 09.25 – 18.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Treffpunkt: Königstein Bahnhof; € 25

Hadamar – ein besonderer Schatz

NEU im Programm

In Hadamar lässt es sich durch die Altstadt flanieren, mit ihren Fachwerkhäusern, dem Renaissance-schloss, schmucken Kirchen und anderen steinernen Zeugnisse der Geschichte. Und da gibt es noch einen besonderen Schatz im Stadtmuseum zu bestaunen: Einen 68 Meter langen Wandfries. Sein Schöpfer, ist der 1851 in Hadamar geborene „Urvater der Alternativbewegung“, Karl Wilhelm Diefenbach. Er gilt als einer der bedeutendsten Vorkämpfer der Lebensreform, Freikörperkultur und Friedensbewegung. Faszinierend der Fries, aufregend sein Leben.

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

0216-77 Astrid Dermutz
Sa, 09.10 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Neunkircher Höhe und Modautaler Uferwanderweg im Odenwald

Von Neunkirchen wandern wir erstmal hinauf zum Kaiserturm auf der Neunkircher Höhe. An interessanten Felsformationen geht es dann durch den Wald hinunter zur Quelle des Flüsschens Modau. Der leichte Wanderweg führt schließlich durch idyllische Bachauen hinab ins Tal nach Ernstshofen. Eine Mittagseinkehr ist vorgesehen. Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Wanderstrecke: ca. 17 km mit wenigen Steigungen, ca. 205 Hm. Alternativer Treffpunkt: 8.55 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite.

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-80 Theda Bunje
So, 09.15 – 18.35 Uhr, **23. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Wir suchen Kursleiter:innen

Für Stadtführungen und im Bereich Natur und Umwelt suchen wir Kursleitungen. Gewünscht sind jeweils einschlägige Qualifikationen, Erfahrung mit heterogenen Lerngruppen und innovative, partizipative Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an Susanne Boelke-Werner, susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Lindenfels – Dort wo die Drachen wohnen

NEU im Programm

Der Spaziergang zur Burgruine Lindenfels ist ein Weg durch eine historische Kulisse und wird mit dem Blick über den vorderen Odenwald belohnt. Doch Lindenfels fasziniert nicht nur durch sein altes Gemäuer, es beherbergt auch: Deutschlands Drachensemuseum. In ihm sind Mythen und Le-genden über das Fabeltier rund um die Welt ausgestellt. Es fühlt sich auch im Bürgerturm heimisch. Kein Wunder, bei dem engagierten Verein, der es mit Liebe pflegt. An diesem Wochenende gibt es noch was Schönes: Lindenfels Weihnachtsmarkt. Zusatzkosten: Museumseintritte, Fahrtkosten, evtl. Verzehr auf dem Weihnachtsmarkt (im Kurs zu zahlen).

0216-83 Astrid Dermutz

Sa, 09.50 – 16.50 Uhr, **06. Dez., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Nachmittagswanderung zum Bad Nauheimer Weihnachtsmarkt

Diese Nachmittagswanderung führt durch den Bad Nauheimer Kurpark, hinauf zum Panoramaweg mit fantastischen Ausblicken auf den Taunusrand sowie zum Hüttenwanderweg und schließlich wieder hinunter zu den Bad Nauheimer Weihnachtsmärkten, die ganz bestimmt zu den schönsten in Hessen gehören. Beim Weihnachtsmarkt in der Innenstadt und dem Christkindlmarkt im wunderschönen Jugendstilbau der Trinkuranlage herrscht eine besonders besinnliche Atmosphäre.

Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket, evtl. Verzehr auf dem Weihnachtsmarkt (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Wanderstrecke: ca. 10 km mit einigen Steigungen, ca. 230 HM. Alternativer Treffpunkt: 13.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig Offenbacher Seite.

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-85 Theda Bunje

So, 13.25 – 19.30 Uhr, **14. Dez., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 20

Wandern auf der Bonifatius-Route

Etappe 1: Mainz – Flörsheim

NEU im Programm

Sanft geschwungene Weinberge, weite Ebenen, walddreiche Mittelgebirge mit verwinkelten Tälern und die artenreiche Flora und Fauna bieten eine abwechslungsreiche Szenerie. Beschauliche Klöster, Wegekreuze und Bildstöcke sowie romantische Dorfkirchen säumen die Wegstrecke.

Vom Mainzer Dom laufen wir zum Rhein und über die Theodor-Heuss-Brücke zur Maaraue und zur

Mainmündung. Dann geht es weiter zur Mittagseinkauf nach Hochheim. Durch die Weinberge führt unser Weg nun zur Wiesenmühle und weiter nach Flörsheim.

Zusatzkosten: Fahrkosten und Einkehr (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Wanderstrecke: ca. 20 km, ca. 155 HM. Alternativer Treffpunkt: 9.05 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig Offenbacher Seite.

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-90 Theda Bunje

So, 09.35 – 18.20 Uhr, **18. Jan., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Winter im Taunus: Von Oberursel nach Kronberg

NEU im Programm

Wir starten unsere Wanderung gemütlich durch die Altstadt Oberursels. Wir wandern weiter Richtung Hohemark und folgen dem Urselbach. Alsdann queren wir die obere Hünnerbergwiese und laufen weiter über die felsige Bürgelplatte zum Viktoriatempel mit Blick auf die Burg Kronberg. Von hier aus wandern wir entlang eines schmalen Felspfads zu unserer heutigen Einkehr, dem Bürgelstollen, idyllisch gelegen mit Blick in die Ebene nach Frankfurt. Gestärkt geht es noch ein kleines Stück talwärts durch den Viktoriapark nach Kronberg.

Zusatzkosten: Fahrtkosten/RMV Ticket, Einkehr (im Kurs zu zahlen).

Weitere Informationen: Strecke: 15 km, ca. 4,5 Stunden reine Gehzeit zzgl. Pausen und Einkehr / 320 HM.

0216-95 Susanne Schnabel

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Jan., 1x**

Treffpunkt: Bahnhof Oberursel; € 25

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



Natur, Umwelt

Umweltlernen und Nachhaltigkeit

Mini-Solaranlagen

Ein Überblick für Neugierige

Mini-Solaranlagen für den eigenen Balkon oder die Hauswand erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Preise für die Komponenten fallen und die Sonne schickt keine Preiserhöhungen. Auf was ist bei der Anschaffung und Installation zu achten? Wie viel Strom produziert so ein Mini-Kraftwerk und wie verhält es sich mit meinem Vermieter:innen? Über all diese Punkte wird bei dieser Veranstaltung mit dem Solarprojekt Frankfurt informiert und diskutiert.

0301-50 Sebastian Werner

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12

Fünf Gamechanger für mehr Nachhaltigkeit



Du würdest gerne nachhaltiger leben, weißt aber nicht so recht, welche Maßnahmen wirklich einen Unterschied machen? Während wir manchen Maßnahmen einen größeren Effekt zuschreiben, unterschätzen wir die Wirkung anderer. In diesem interaktiven Workshop findest du individuelle sowie gesellschaftliche Hebel heraus, mit denen du effektiv Nachhaltigkeit zur neuen Norm machst. Wir tanken Zuversicht und stärken unsere Selbstwirksamkeit. Es wird herzlich, spielerisch und ermutigend.

Dieser Kurs ist auch hilfreich für Lehrkräfte sowie Multiplikator:innen, um interaktives Material zum Thema Nachhaltigkeit kennenzulernen. Das Kartenspiel „Die Klimawaage“ ist kostenlos bestellbar.

0301-55 Simone Beege

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 18

Es ist Klimakrise und du weißt was du tun kannst

Gebrauchsanleitung für eine nachhaltigere, gerechtere Gesellschaft

Welche funktionierenden Lösungen gibt es für die Klimakrise und wie hängen CO₂, Plastik, unsere Kleidungsproduktion sowie unsere Ernährung damit zusammen? Sie lernen mit dem Konzept des Handabdrucks, wie man Menschen dazu ermutigt, an den grundlegenden strukturellen Gegebenheiten



etwas zu verändern und somit Nachhaltigkeit zur neuen Norm zu machen. Bei einer Exkursion besuchen wir verschiedene Projekte in Frankfurt, die erfolgreich zeigen, wie es anders gehen kann.

Nach dem Bildungsurlaub kennen Sie effektive Hebel für mehr Nachhaltigkeit in den Bereichen Plastik, Strom, Finanzen, Kleidung, Konsum und Ernährung. Es wird herzlich, spielerisch und ermutigend.

Zusatzkosten: RMV-Ticket für die Exkursion (im Kurs zu zahlen).

0301-60  Simone Beege

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Klimakrise: Was kann ich (schon) tun?!

Gemeinsamkeiten entdecken – an einem Strang ziehen

Im Team erarbeiten wir uns spielerisch die grundlegenden Fakten zum Klima, und vertiefen unser Verständnis. Das KlimaPuzzle ist ein anspruchsvolles „Serious Game“, das auf den Berichten des Weltklimarats basiert. Es veranschaulicht Ursachen und die vielschichtigen Wirkungen des Klimawandels. Darauf aufbauend tauschen wir uns darüber aus, was die Fakten für unser Leben bedeuten. Im dritten Teil erarbeiten wir gemeinsam die persönlichen Motivationen und Möglichkeiten, konkret im eigenen Alltag aktiv werden zu können – als einzelne Person und als Gemeinschaft. Der Workshop lädt zu gemeinsamem Denken ein, kurbelt den Teamgeist an und gibt Raum für einen lösungsorientierten Dialog: was kann mein Beitrag sein?

0301-65 Nord Matthias Schmitt

Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **24. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 8

Pflanzenwelt

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen

Im Frankfurter Stadtwald

Gundermann, Löwenzahn und Wasserdost sowie viele andere Wildpflanzen sind eine wertvolle Bereicherung der Hausapotheke oder Küche. Was stärkt das Immunsystem, hilft bei Schwächezuständen oder treibt Schwermetalle aus?

Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen mit einem Arbeitsblatt zum Gebiet anhand eindeutiger Merkmale schnell erkennen. Sie erfahren

viel zur Heilwirkung und Anwendung. Mit Tee- und Kochrezepten können Sie für Ihre Gesundheit selber aktiv werden. Pflanzen dürfen gesammelt werden.

Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett

Zusatzkosten: € 2 für Material (im Kurs zu zahlen).

0303-50 Süd Marion Bredemeier

Do, 16.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep., 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 18

Am Berger Hang

Walnuss, Odermennig, Oregano und viele andere Wildpflanzen sind eine wertvolle Bereicherung der Hausapotheke oder Küche. Was stärkt das Immunsystem, hilft bei Heiserkeit oder unterstützt bei einem hohen Cholesterinspiegel?

Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen mit einem Arbeitsblatt zum Gebiet anhand eindeutiger Merkmale schnell erkennen. Sie erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. Mit Tee- und Kochrezepten können Sie für Ihre Gesundheit selber aktiv werden. Pflanzen dürfen gesammelt werden.

Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett

Zusatzkosten: € 2 für Material (im Kurs zu zahlen).

0303-55 Marion Bredemeier

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
Treffpunkt: Enkheimer Schwimmbad, großer Parkplatz, Nähe Bushaltestelle „Riedbad“ (Bus 42); € 18

Wildkräuter- und Heilpflanzenspaziergang

Entdeckungen auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

Die Pflanzenvielfalt ist groß auf dem Hauptfriedhof, viele Heilkräuter sind dort zu finden. Seit Menschengedenken werden sie zu therapeutischen Zwecken genutzt und/oder haben einen festen Platz in unserer Trauerkultur. Was heute als „Unkraut“ tituliert wird, war früher auf Heiligenbildern zu finden. Der Spaziergang führt auch zu einem etwas abgelegenen Teil des Friedhofs, wo Wildpflanzen Raum haben, um sich zu entfalten.



0303-60 Regine Ebert

Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Neues Portal; € 13

Rund um den Garten

Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus.

Sie lernen, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie die Theorie am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehnergarten stattfindet. Werkzeuge müssen nicht mitgebracht werden.

Zusatzkosten: € 15 für die Begleitschrift zum Kurs (im Kurs zu zahlen).

0303-75 West Christof Sandt

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

Tierisches Leben

„Frankfurter Nachtleben“

Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis frei fliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0304-50 Ost Ulrike Balzer

Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 13

Fährtenleser:innen sehen mehr!

Wir sind alle Nachfahren von Spurenlesern: Nur weil unsere Ahnen die Zeichen der Tiere (richtig) gedeutet haben, konnten sie sich und ihre Nachkommen ernähren und vor Gefahren schützen.



Heute ist es noch für wenige Menschen lebenswichtig, doch auch bei uns nimmt die Bedeutung dieser Ur-Kulturtechnik wieder zu, zum Beispiel beim Monitoring von Wildtierbeständen.

Am Freitag werden jeweils Grundinfos vermittelt, jedoch nicht als trockene Theorie, sondern anhand von unterschiedlichem Anschauungsmaterial. Am Samstag gehen wir dann raus, Spuren lesen.

Bitte mitbringen/zu den Exkursionen empfohlen: Wetterfeste Kleidung, Proviant, Sitzkissen, Notizblock.

Zusatzkosten: Anfahrt zum Treffpunkt am Samstag, evtl. Einkehr (im Kurs zu zahlen).

Unsere wilden Nachbarn – Tierspuren im Herbst I

Wie viel Wildnis steckt in uns selbst? Welche Wildtiere leben im Frankfurter Raum? Kurs I vermittelt die Basics des Fährtenlesens sowie Techniken des intensiven Naturerlebens. Wir beschäftigen uns mit Grundmustern von Tierspuren und lernen, wie man Tritts Spuren von Fuchs, Dachs, Damwild oder Marderhund unterscheidet. Da sie viele weitere Zeichen hinterlassen wird jeder Ausflug zum spannenden Krimi.

0304-60 Sylvia Meise

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,

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

VHS Sonnemannstraße; € 48

Unsere gefiederten Nachbarn – Tierspuren im Herbst II

Neben Basics der Vogelsprache vermittelt Kurs II, welche Wildtiere in Feldern und Gewässern des Frankfurter Raums zuhause sind. Anschauungsmaterial und Mitmachaktionen öffnen neue Fenster des Naturerlebens. Ein Schwerpunkt liegt auf Vogelspuren, außerdem nehmen wir Tiere wie Fischotter, Biber, Iltis oder Amphibien in den Blick. Die Exkursion ins Frankfurter Umland öffnet ein weiteres Fenster zu inspirierender Naturwahrnehmung.

0304-65 Sylvia Meise

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,

19. Sep. + 20. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 48

Wanderung für Fährtenleser:innen

Gemeinsam brechen wir zu einer Sightseeingtour der besonderen Art auf – wir erkunden Tierspuren direkt vor Ort. Wer hat sich am Baum gescheuert? Von wem sind die Kratzspuren im Sand oder das Häufchen auf dem Weg? Schaut man genauer hin, sieht man viele verschiedene Zeichen der Wildtiere an Wegrändern oder Pflanzen. Ist der Blick durch Grund-



kenntnisse im Fährtenlesen geschärft, sieht man ihre Fuß-, Fraß- oder Markierungsspuren plötzlich überall. Andere ihrer Zeichen kann man nur hören oder riechen. Auch da kann man sich einfuchsen! Wir starten morgens mit einer Zugfahrt, wandern acht bis zehn Kilometer und lesen Tierspuren dabei.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Proviant, Sitzkissen, Notizblock, evtl. Kamera/Fernglas.

Zusatzkosten, Fahrkarte, evtl. Einkehr (im Kurs zu zahlen).

0304-70 Sylvia Meise

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **11. Okt., 1x**

Treffpunkt: Hbf Frankfurt, vor Gleis 12; € 25

Naturwissenschaften

Einführung in die Astronomie

Sterne und Sternsysteme

Sie erhalten Einblicke in den aktuellen Kenntnisstand über unseren Kosmos und erfahren, wie man aus dem Licht der Sterne Größe, Alter, Temperatur und viele andere Kenndaten abliest. Die Struktur unserer Galaxis sowie ihr innerer Aufbau sind ebenso Gegenstand der Betrachtungen wie das Aussehen und die Entwicklung des gesamten Kosmos. Wir erklären, was es mit Neutronensternen und „Schwarzen Löchern“ auf sich hat und vermitteln praktische Tipps zu ersten eigenen Beobachtungen. Optional (Beteiligung freigestellt) stehen Beobachtungsabende auf der Außensternwarte im Taunus auf dem Programm. Unser Planetensystem wird im nächsten Semester im Kursteil „Einführung in die Astronomie – Das Planetensystem“ behandelt. Zusatzkosten: Fahrtkosten für optionale Beobachtungsabende (im Kurs zu zahlen).

0402-50 Nord Stefan Karge; Volker Heinrich

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**

Physikalischer Verein; € 80

Wie viele Monde hat unser Planetensystem?

Zum Sonnensystem gehören nicht nur die Planeten, sondern auch eine Vielzahl von Monden, die um die verschiedenen planetaren Körper kreisen. Diese kleinen Welten sind so individuell verschieden, das man nur staunen kann, was die Wissenschaft da an Bildern und Erkenntnissen zu Tage fördert.

NEU im Programm

Der Vortrag wird auch die Frage beantworten, ob neben den Planeten auch andere planetare Körper Monde haben.

0402-55 Stefan Karge

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **30. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

Erdbeben und Vulkanismus aktuell

Wo ist aktuell die Gefahr für Erdbeben oder Vulkanausbrüche besonders hoch? Was passiert eigentlich bei einem Erdbeben oder bei Vulkanausbrüchen? Wie entstehen diese? Warum gibt es eigentlich verschiedene Vulkantypen und welche Vulkangesteine gibt es? Wie kann die Stärke eines Erdbebens gemessen werden? Und wie findet man heraus, wo genau sich ein Erdbeben ereignet hat? Wie können wir Erdbeben oder Vulkanausbrüche vorhersagen? Können wir sie vielleicht sogar verhindern? In diesem Kurs wird der aktuelle Stand der Forschung zur Platten-tektonik und den damit zusammenhängenden geologischen Phänomenen Erdbeben und Vulkanismus allgemeinverständlich erläutert. Dadurch erhalten Sie Antworten auf diese Fragen – und alle weiteren, die Sie zum Thema haben.

NEU im Programm

0406-50 Nord Dr. Sonja Leonie Philipp

Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

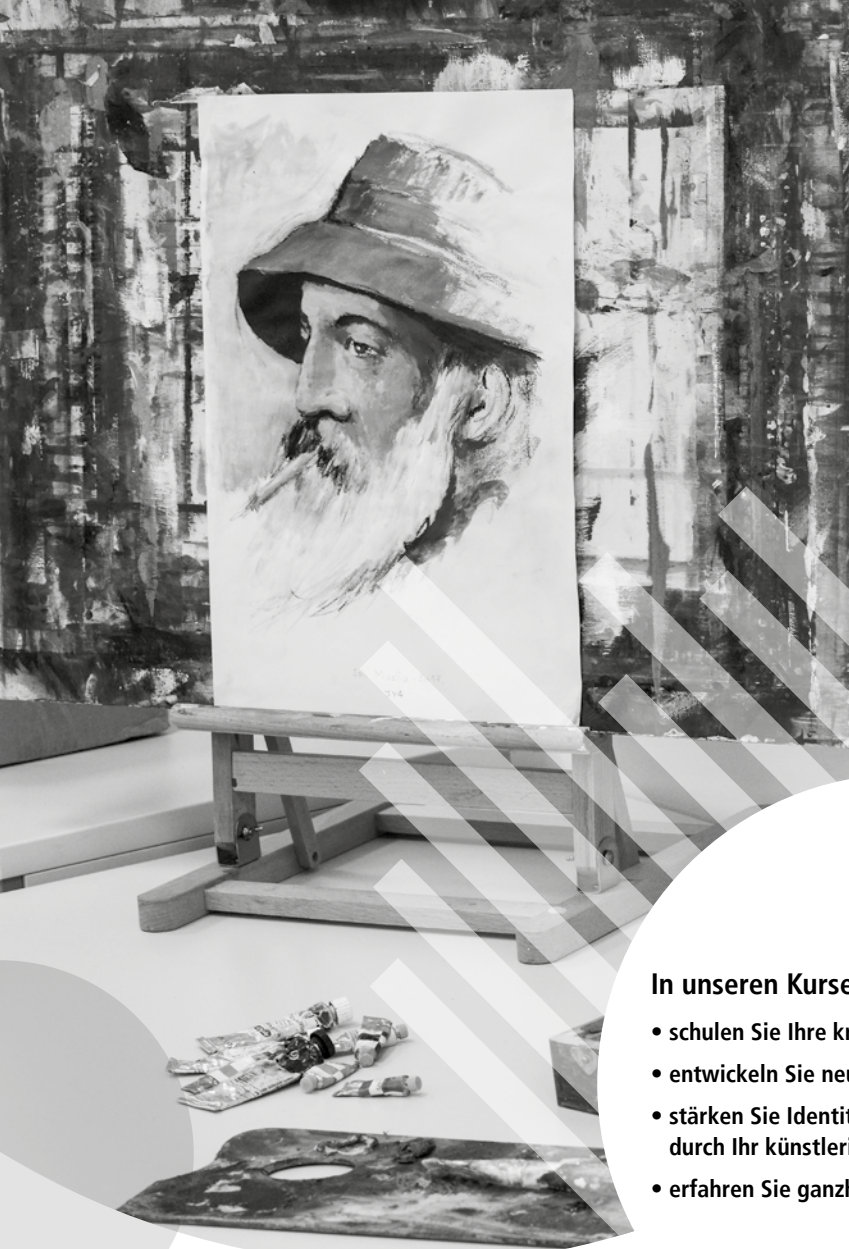
Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

Susanne Bell

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de

Telefon: 069 212 30606



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

**Kunst, Kultur,
Kreativität**

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub



In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten
- entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege
- stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen
- erfahren Sie ganzheitliches Lernen

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater.....	56	Bildnerisches Gestalten.....	75
Tanz.....	62	Kunst- und handwerkliche Techniken	82
Musik	66	Nähen, Textiles Gestalten	87
Fotografie	71		

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Kultur vor Ort

Opernbesuche

Tauchen Sie mit Opernpädagogin Iris Winkler in die Welt der Oper ein: vier ganz verschiedene Werke, ihre Musiksprache, ihre Inszenierung und das Gesamtkunstwerk Oper! Der Montagabend bereitet Sie optimal vor. Am Folge-wochenende besuchen Sie gemeinsam die jeweilige Aufführung in der Oper Frankfurt. Die Musik lässt uns dann unmittelbar mitfühlen, was auf der Bühne passiert. Den Abend lassen wir im Gespräch über das Erlebte ausklingen.

Die Materialkosten beinhalten vergünstigte Konzertkarten.

Vorbesprechung VHS: **Mo, 01. Sep.**

Konzert: **So, 07. Sep.**, 18.00 Uhr Tosca (Puccini)

Vorbesprechung VHS: **Mo, 20. Okt.**

Konzert: **Fr, 24. Okt.**, 18.00 Uhr

Giulio Cesare in Egitto (Händel)

Vorbesprechung VHS: **Mo, 01. Dez.**

Konzert: **Sa, 06. Dez.**, 18.00 Uhr

Die Banditen (Offenbach)

Vorbesprechung VHS: **Mo, 19. Jan.**

Konzert: **Sa, 24. Jan.**, 18.00 Uhr

Carmen (Bizet)

2001-60 ① *Iris Winkler*

Mo, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr, Operaufführung ab

18.00 Uhr, **01. Sep. – 24. Jan.**, 4x

VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 60

Geh mal wieder ins Konzert

An vier Abenden gehen wir gemeinsam in die Alte Oper. Erleben Sie eine Auswahl ganz unterschiedlicher Konzerte. Zu jedem Werk erhalten Sie eine einstündige Einführung. Gut vorbereitet steht dann dem Musikgenuss nichts mehr im Wege. Die Konzertkarten erhalten Sie bei der ersten Einführung. Die Materialkosten beinhalten die vergünstigten Konzertkarten.

So, 14. Sep. Münchner Philharmoniker

Beethoven, Violinkonzert D-Dur op. 61

Schubert, Sinfonie h-Moll D 759 „Unvollendete“

Wagner, Vorspiel und Liebestod aus: Tristan und Isolde

Vorbesprechung VHS: 16.30 - 17.30 Uhr

Saisoneroöffnung auf dem Opernplatz: 18.00 Uhr

Konzert: 19.00 Uhr, Alte Oper, Großer Saal

NEU im
Programm

Di, 21. Okt.: Wanderungen zwischen den Kulturen – Jazz und Weltmusik vom Feinsten

Sona Jobarteh

Dhafer Youssef

Vorbesprechung VHS: 18.00 – 19.00 Uhr

Konzert: 20.00 Uhr, Alte Oper, Großer Saal

So, 23. Nov.: Helsinki Philharmonic

Tarkiainen, Songs of the Ice

Sibelius, Violinkonzert d-Moll op. 47

Sibelius, Sinfonie Nr. 1 e-Moll op. 39

Vorbesprechung VHS: 17.00 – 18.00 Uhr

Konzert: 19.00 Uhr, Alte Oper, Großer Saal

Fr. 12. Dez.: 2 x hören: Brahms

Brahms, Klarinettensonate f-Moll op. 120/1

Vorbesprechung 18.00 – 19.00 Uhr

Konzert 20.00 Uhr, Alte Oper, Mozart Saal

2001-61 ① *Diana Cerny*

14. Sep. – 12. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 40, Mat. Kosten € 60

Kultur

Theaterseminar

Wir wollen die in der Spielzeit gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freien Theatergruppen und anderen Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Zusatzkosten: € 10,- anteilige Kosten für Gasthonorare.

Spielzeit: September – Oktober

2001-63 *Walter H. Krämer*

Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **08. Sep. – 20. Okt., 7x**

VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 10

Spielzeit: Oktober – Dezember

2001-64 *Walter H. Krämer*

Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 92, Mat. Kosten € 10

Frankfurts Kunst im öffentlichen Raum

Über 500 Kunstwerke im öffentlichen Raum gehören als gesellschaftlicher Kommentar, ästhetisches Statement oder als nächtlich gespraytes Überraschungsmoment zum urbanen Leben Frankfurts – kostenfrei und vieldeutig laden sie zum Staunen und zum Diskutieren ein. Kunst im öffentlichen Raum prägt Frankfurt wie kaum ein anders kulturelles Element. Vielfalt ist dabei das Markenzeichen. Historische Denkmäler, zeitgenössische Skulpturen und Street Art laden zu einer Entdeckungstour durch Frankfurter Straßen, Plätze und Hinterhöfe ein. Zu sehen sind sie überall – und doch nimmt man sie nicht immer wahr.

2001-69 *Simone Rodriguez Stöhr*

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep., 1x**

Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, EURO-Symbol; € 12

Kunst in Galerien

Einblicke in die Kunstwelt jenseits der Museen

Sie besuchen mit Ihrer Kursleiterin Hortense Pisano Frankfurter Kunstgalerien, um einen tieferen Einblick in die Kunstwelt Frankfurts zu gewinnen. Neben den Museen übernehmen die Galerien einen wichtigen Anteil am städtischen Kunstleben. Wir sprechen mit Galeristinnen und Galeristen über den aktuellen Kunstmarkt und erhalten Einblicke in deren Arbeit mit Kunstschaffenden und ihren Werken. Über die ausgestellte Kunst werden wir uns austauschen und dabei mehr über moderne und zeitgenössische Kunst erfahren.

2001-70 *Hortense Pisano*

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Sep. – 15. Okt., 5x**

Sie bekommen ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt; € 40

Atelierbesuche

Zu Gast bei Frankfurter Kunstschaffenden

Begegnen Sie mit der Kunsthistorikerin Hortense Pisano nicht nur Kunstwerken, sondern auch den Menschen, die sie geschaffen haben. Was sind die künstlerischen Konzepte, Techniken und Inspirationen Frankfurter Kunstschaffender? Wie leben und arbeiten sie in der Frankfurter Kunstszene? Die Veranstaltung richtet sich an alle Kunstinteressierten, die Lust haben, neue Perspektiven zu entdecken und sich mit anderen auszutauschen.

2001-71 *Hortense Pisano*

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Nov. – 26. Nov., 3x**

Sie bekommen ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt; € 24

Exkursion ins Auktionshaus Arnold

Wir werfen einen exklusiven Blick hinter die Kulissen des Auktionshauses Arnold. Im Gespräch erhalten wir von Inhaber Karl M. Arnold detaillierte Einblicke in sein Fachgebiet als Auktionator und in das Auktionshaus, das auf eine Geschichte von drei Generationen und mittlerweile rund 70 Jahren zurückblicken kann. Neben moderner und zeitgenössischer Kunst kommen hier auch Antiquitäten, Teppiche, Schmuck und manchmal sogar Steifftiere unter den berühmten Hammer. Zudem stellt Herr Arnold einzelne Exponate aus der anstehenden Kunstauktion vor, die wir beim zweiten Termin gemeinsam besuchen.

NEU im Programm

2001-72 Hortense Pisano

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, Sa, 15.00 – 16.00 Uhr,

12. Nov. + 15. Nov., 1x

Treffpunkt: Bleichstraße 42/40; € 28

Kulturgut Spiel

Feste und Partys spielerisch gestalten Spiele für Gruppen über fünf Personen

Gruppenspiele können einen Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Bringen Sie doch einmal frischen Wind in die Familienfeier, die Geburtstagsparty, das Vereinstreffen, die berufliche Weihnachtsfeier, oder lockern Sie einen langen Silvesterabend spielerisch auf! Anlässe gibt es genug. Gesellschaftsspiele-Fachkraft Mitra Kaveh gibt Ihnen einen Überblick über Gruppen- und Partyspiele und deren Eignung für unterschiedliche Altersstufen und Anlässe. Mindestens eines werden wir uns zum Spielen auswählen. Bei Interesse tauschen wir uns auch über Spiele-Auswahl und Bezugsquellen aus.

NEU im Programm

2001-80 Mitra Kaveh

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 18

Die Winterzeit spielerisch gestalten Spiele für altersgemischte Gruppen bis sechs Personen

Spiele sind eine wunderbare Möglichkeit, eine vergnügliche Zeit miteinander zu verbringen und gleichzeitig etwas zu lernen. Insbesondere in der kalten Jahreszeit und zwischen den Jahren bereichert die gemeinsame Spielzeit das Familienleben. Mit Gesellschaftsspiele-Fachkraft Mitra Kaveh werfen wir einen Blick auf ausgewählte Spiele, die für gemischte Gruppen und Familien

NEU im Programm

besonders geeignet sind. Gemeinsam entscheiden wir, welche wir probieren wollen. Darüber hinaus besteht Zeit zum Austausch über die passende Gestaltung von Spielsituationen und die Spiele-Auswahl. Und vielleicht gehen Sie mit Inspirationen für ein Familien-Weihnachtsgeschenk nach Hause!

2001-81 Mitra Kaveh

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 18

Kunstgeschichte

Einführung in die Europäische Malerei

Teil 8: Expressionismus und Fauvismus

Die Kunstströmungen des französischen Fauvismus und des stark in Deutschland vertretenen Expressionismus gehörten zu den ersten Kunstströmungen der Klassischen Moderne. Zu Beginn des 20. Jh. brachen die beteiligten Künstler:innen radikal mit den Kunstauffassungen der Zeit und gaben ihren Werken neue Inhalte. In ihrer Ablösung vom Impressionismus und vom Jugendstil fanden Maler:innen wie Henri Matisse, Ernst Ludwig Kirchner, Franz Marc, Gabriele Münter und Marianne von Werefkin zu ausdrucksstarken Werken mit intensiven Farben und verzerrten Formen. Immer ging es darum auszudrücken, was im Inneren des Menschen vor sich geht.

2002-60 Ulrike Kuschel

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **22. Okt. – 05. Nov., 3x**

Online; € 28

Künstlerinnen, die Geschichte schrieben

Teil III

Im 19. Jahrhundert entwickelte sich neben dem weiter gültigen Klassizismus die Romantik. Wir folgen den Spuren bedeutender Künstlerinnen weiter zum Naturalismus und Realismus, in denen auch Frauen die sichtbare Wirklichkeit malten. Zu den neuen Themen der Zeit gehören die soziale Wirklichkeit und großstädtische Themen, u.a. gemalt von Marie Bashkirtseff. Rosa Bonheur war eine wichtige Tiermalerin der Zeit. Beenden wollen wir unseren Streifzug durch das Jahrhundert mit dem Impressionismus. Künstlerinnen wie Berthe Morisot oder Mary Cassatt ging es nun um die stimmungsvolle Darstellung von flüchtigen Momentaufnahmen.

2002-61 Ulrike Kuschel

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Nov. – 10. Dez., 3x**

Online; € 28

Was Sie gesehen haben sollten:

Yayoi Kusama in Basel, Köln und Amsterdam

Die japanischen Künstlerin Yayoi Kusama zählt zu den Superstars in der zeitgenössischen Kunst. Bekannt wurde sie vor allem wegen ihrer charakteristischen Punktmuster und ihrer Spiegelräume, die die Betrachter:innen in unendliche Welten entführen. Die Fondation Beyeler/Basel-Riehen zeigt vom 12. Oktober – 25. Januar eine große Retrospektive. Danach wandert sie in das Museum Ludwig in Köln und ins Stedelijk Museum in Amsterdam. Zu sehen ist die Vielfalt des sieben Jahrzehnte umfassenden künstlerischen Schaffens; von Malerei und Skulptur bis hin zum Happening.

2002-62 Ulrike Kuschel

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12

Wie die Kunst ins Museum kommt

Das Landesmuseum Wiesbaden feiert sein 200. Jubiläum und zeigt vom 5. September – 12. April wichtige Kunstwerke aus der „Klassischen Moderne“ und zwar vor allem Werke aus verschiedenen Nachlässen, die dem Museum in den vergangenen Jahren geschenkt wurden. Uns begegnen große Namen wie Alexej von Jawlensky, Erich Heckel, Ida Kerkovious und Max Pechstein. Hervorzuheben ist, dass auch viele Werke von Frauen gezeigt werden. Zu nennen sind die Malerinnen Erma Bossi und Elisabeth Epstein sowie die Bildhauerinnen Marg Moll und Milly Steger.

2002-63 Ulrike Kuschel

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12

Musikgeschichte

Frankfurt swingt

Entdecken Sie die reiche Jazzgeschichte der Stadt Frankfurt, die auf über 100 Jahre Existenz zurückblicken kann. Eine Geschichte die mit den Worten „Wir sind wieder frei in Wort und Geist“ begann. Eine Bewegung die ihre Heimat in legendären Clubs wie dem „Jazzkeller“ fand und Künstler:innen wie Albrecht Mangelsdorff und viele andere hervorgebracht hat. Kommen Sie mit auf eine musikalische Zeitreise – von den Anfängen in den 1950ern bis zur heutigen lebendigen Szene zwischen Kellerbühne und Festivals. Lassen Sie sich inspirieren von Anekdoten, Tonbeispielen und spannenden Eindrücken in eine oft überhörte Seite Frankfurts. Ideal für Musikliebhaber:innen, Geschichtsinteressierte – und alle, die den Jazz auf die Spur kommen wollen.

2003-55 Simone Rodriguez Stöhr
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Literatur

Große Werke der Literaturgeschichte Von der Renaissance bis heute

Gemeinsam gönnen wir uns 600 Jahre Lesefreude und tauchen in große Epochen der Weltliteratur ein. An beispielhaften Texten schauen wir uns prägende Merkmale und ihre Entwicklung bis heute an. Die behandelten Romane sind exemplarisch für ihre Epoche, liefern jedoch gleichzeitig Überraschungen und machen Literaturgeschichte lebendig. Die zweiwöchigen Kursabende bieten, wenn Sie möchten, genügend Zeit, die Romane mitzulesen; gleichwohl werden zentrale Textauszüge intensiv behandelt und ermöglichen auch ohne intensive Kenntnis der Romane einen guten Überblick.

Wir lesen: Miguel de Cervantes, „Don Quijote von der Mancha“, Voltaire, „Candide oder Der Optimismus“, Charles Dickens, „Große Erwartungen“, Jane Austen, „Emma“, Alfred Döblin, „Berlin Alexanderplatz“, Han Kang, „Die Vegetarierin“

NEU im Programm

2103-50 Dr. Jan Wilm
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. Okt. – 18. Dez., 6x**
(14-tägig); Online; € 54

Lyrik vom Barock bis in die Gegenwart

Die großen Fragen des Lebens finden in Gedichten ihren Ausdruck und ihren Widerhall. Der Zauber der Worte lockt uns durch die Jahrhunderte der poetischen Inspiration. Vom Barock über die Klassik, die Romantik, den Expressionismus und die Exilliteratur bis ins 21. Jahrhundert hinein, lesen wir was Menschen so sehr beschäftigte, dass sie auf kunstvolle Weise Worte zusammenfügten, die sich bis heute erhalten haben. Gemeinsam nähern wir uns Werken von Opitz, Hölderlin, Eichendorff, Heym, Lasker-Schüler, Brecht, Fried, Ulla Hahn und anderen an. Wünsche an Liebe, Erotik, Natur und die Zukunft unserer Gesellschaft spielen dabei eine Rolle.

2103-51 N.N.
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

NEU im Programm

Leben, Liebe und Literatur in Weimar

Es gab eine Zeit, da war Weimar so etwas wie ein Hot Spot der Literatur. Wir sprechen über Menschen und Werke und beginnen mit Herzogin Anna Amalia. Die prominente Intellektuelle rief den weltberühmten Musenhof ins Leben, zu dessen Gästen Goethe und Schiller zählten. Aus deren Freundschaft entstanden in wechselseitiger Anregung bewegende Werke. Jeder der beiden Dichter sagte vom anderen, er sei ihm der wichtigste Mensch gewesen. Außerdem stehen die Schwestern der Dichter im Fokus: Cornelia Goethe, eine kluge und begabte Frau, die am Widerspruch zwischen eigener Lebenskonzeption und auferlegtem Rollenzwang zerbrach sowie Schillers ältere Schwester, die ihrem Bruder so nahestand wie nur wenige Menschen. Erst als Witwe und Hüterin des brüderlichen Erbes konnte sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen.

NEU im Programm

2103-54 Nord Maria Hein
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Okt. – 12. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 38

Starke Frauen, die Literaturgeschichte schrieben

Begegnen Sie drei bemerkenswerten Frauen, deren Verwandtschaftsbeziehungen und Lebenswege eng mit der Geschichte Frankfurts verbunden sind: Johanna Schopenhauer war nicht nur Mutter des ab 1833 in Frankfurt lebenden Philosophen, sie schrieb einen Bestseller nach dem anderen und konnte bis ans Lebensende eigenständig davon leben. Dorothea Schlegel, Tochter des jüdischen Aufklärers Moses Mendelssohn und Ehefrau des Philosophen Friedrich Schlegel, wurde als Schriftstellerin und Kritikerin zur prominenten Wegbereiterin weiblicher Emanzipation. Die Bankiersgattin Suzette Gontard, erlebte mit dem Dichter Friedrich Hölderlin eine verbotene Affäre mit tragischem Ende. Doch ihre ergreifenden Liebesbriefe haben die Zeit überdauert und Hölderlin setzte seiner großen Liebe im „Hyperion“ ein Denkmal.

NEU im Programm

2103-55 Nord Maria Hein
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Nov. – 03. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 28

Sagenhaftes Frankfurt Märchen, Mythen und Magie

Gibt es vergessene Märchen und düstere Sagen aus Frankfurt? Und ob! Wir werfen einen besonderen Blick auf das mystische Frankfurt vergangener Zeiten – und fragen uns, was bis heute davon geblieben ist. Plätze, Orte und Straßen in Frankfurt künden noch von ihnen. Wir entdecken Orte voller

Stadtbücherei
Frankfurt am Main

840.000
Romane, Sachbücher,
Filme, Sprachkurse,
Noten und vieles mehr.

Ausleihen für 20 € im Jahr.

stadtbuecherei.frankfurt.de

STADT FRANKFURT AM MAIN
Facebook Instagram

Legenden, begegnen geheimnisvollen Gestalten und tauchen ab in uralte Mythen, die Generationen überdauert haben. Zwischen Wahrheit und Fantasie erwecken wir alte Geschichten zu neuem Leben – und laden ein zu einer Reise durch das sagenhafte Frankfurt, von der Altstadt bis ins stimmungsvolle Sachsenhausen.

2103-56 Simone Rodriguez Stöhr
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Lesekreise

Literarische Entdeckungsreisen

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt in der Regel auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor:innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellet und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

2103-60 Dr. Adolf Fink
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 89

Stadtschreiber:in von Bergen

Der jährlich ausgelobte Stadtschreiberpreis von Bergen ist seit 1974 einer der wichtigsten Literaturpreise Deutschlands. Wir lesen und diskutieren die Werke. Am 6. Juli wird auf dem Berger Markt bekanntgegeben, wer als nächstes das Amt bekleidet. Die Ammes-Schneider-Lesung, in der das Stadtschreiberamt weitergegeben wird, findet am 29. August in der Nikolaus Kapelle statt. Der Kurs trifft sich in der Regel schon an beiden Terminen vor Ort. An den folgenden Kursabenden werden die Werke des/der Stadtschreiber:in in Ausschnitten gelesen und diskutiert. Es ist üblich, dass der/die Stadtschreiber:in uns einmal an unserm Veranstaltungsort in der Schelmenburg besucht.

2103-62 Ost Burghard Schlicht
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 6x**
Schelmenburg; € 68

Schreibwerkstätten

Das Handwerk des Kreativen Schreibens

Wir führen Sie umfassend in die Grundlagen des Kreativen Schreibens von Kurzgeschichten und Romanen ein. Durch detaillierten theoretischen Input und die lebendige Diskussion von Fallbeispielen lernen Sie unter anderem, wie Sie eine Geschichte strukturieren und Spannung erzeugen, wie Sie Ihre Figuren entwickeln und glaubhafte Konflikte konstruieren, worauf Sie bei Dialogen achten müssen, und wie Sie eine geeignete Erzählperspektive wählen und dabei Ihre ganz persönliche Stimme als Autor:in finden. Denn Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann und keine mystische Fähigkeit, die die einen haben und die anderen nicht.

2104-52 Edgar Achenbach
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Sep. – 11. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Kreatives Schreiben – Fortgeschrittene Tipps und Tricks

Haben Sie bereits einen Schreibkurs besucht und möchten Sie noch etwas tiefer in die Materie einsteigen? Oder vielleicht schreiben Sie gerade eine Geschichte und möchten dieser noch den richtigen Pep geben? Wenn ja, dann sind Sie hier genau richtig. Denn in diesem Workshop lernen und üben Sie die großen und kleinen Tricks des Kreativen Schreibens. Wir beschäftigen uns mit verwobenen Nebenhandlungen, mit dem Schreiben von glaubwürdigen Konflikten und mit Geschichten mit mehreren Erzählperspektiven. Auch gehen wir einen Nachmittag lang auf Ihre persönlichen Wunschthemen ein.

2104-53 Edgar Achenbach
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Autobiografisches Schreiben und Journaling

Die eigene Lebensgeschichte verstehen, neue Ziele für Beruf und Alltag entwickeln

Im Schreiben über das eigene Leben Vergangenheit lebendig werden lassen, den Blick für eigene Muster schärfen und Perspektiven für zukünftige Entwicklungen erkennen: Bilder, Musik und Literatur inspirieren uns zu Texten, in denen persönliche Erfahrungen mit historischen Ereignissen verknüpft werden.

Inhalte:

- Journaling-Techniken für Introspektion und Selbstkenntnis
- autobiografisch ausgerichtete Schreibimpulse zur Förderung von Erinnerung und Ausdrucksfähigkeit.
- Einführung ins Autobiografische Schreiben
- Informationen zu gesellschaftspolitisch wichtigen Themen wie Resilienz bei gesellschaftlichen Krisen und Burn-Out-Prophylaxe.

Hinweis: Dieser Bildungsurlaub ist zum Zeitpunkt der Drucklegung noch im Genehmigungsprozess.

2104-61 Sonja Rudolf
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Schreiben ohne Zeitdruck

Gehören Sie auch zu denen, die eher langsam schreiben oder einfach ohne Zeitdruck einen Text zu Ende erarbeiten wollen? Wir verfassen ganz in Ruhe zuhause unsere Texte, die dann vor Ort gelesen und gemeinsam und wertschätzend besprochen werden. So fällt der Zeitdruck weg, der bei vielen anderen Kursen entsteht, und eine Überarbeitung ganz in Ruhe ist auch noch möglich. Jede Woche gibt es inhaltliche Impulse und ein kurzes Manuskript mit passender Schreibaufgabe per Mail. In der ersten Stunde werden wir uns mit Schreibtechniken, Textformen und der Inspiration durch Recherche beschäftigen. Es gibt Raum für Anregungen und Themenwünsche. Für diesen Kurs werden Basiskenntnisse des Kreativen Schreibens vorausgesetzt. Eine Einführung findet nicht statt.

2104-66 Sonja Rudolf
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **15. Okt. – 26. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Schreibend denken

Wie finde ich zu dem, was ich sagen will?

Wir erproben Techniken und Schreibübungen, um Zugang zu unseren ganz persönlichen Themen zu erhalten, ein tieferes Verständnis für sie zu entdecken und nicht nur allgemeine Ideen zu entwickeln und sie kreativ zu verwirklichen. Denn nicht immer steht die Idee am Anfang. Mitunter kommt man erst beim Schreiben auf die besten Einfälle. Schreiben besteht nicht allein daraus, Worte aneinanderzureihen, sondern es will täglich geübt und gelebt werden: das Führen eines Tage- oder Notizbuchs, aber auch die ständige Lektüre und die Offenheit für Feedback und Überarbeitung führen uns häufig erst zu dem, was wir wirklich sagen (und schreiben) wollen. Gehen wir es gemeinsam an!

NEU im Programm

2104-68 Dr. Jan Wilm

Sa + So, 14.00 – 18.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 59

Experimentelle Schreibschnipsel**Licht und Schatten**

Licht ist DIE Quelle unseres Daseins. Es trennt den Tag von der Nacht, spendet mehr als nur den bekannten Hoffnungsschimmer und erleuchtet so manches verborgene Szenario. Doch wo Licht ist, ist auch Schatten. Und auf der Schattenseite des Lebens wird nicht selten im Trüben gefischt. An drei Abenden nehmen wir das spannende Licht-Schatten-Duo mit all seinen Einflüssen auf den Menschen genauer unter die Lupe. Sprichwörter, Bilder und Literaturauszüge werden uns zu Texten inspirieren. Sonnige Gemüter sind im Kurs ebenso erwünscht wie Teilnehmende, die beim Schreiben über ihren eigenen Schatten springen möchten.

2104-70 Sonja Rudolf

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Okt. – 04. Nov., 3x**
Online; € 35

Kurz und kürzer

Durch intensive Beschäftigung mit drei verschiedenen Kurzgattungen erproben wir die unendliche Leichtigkeit des (kurzen) Schreibens. Durch spielerische Schreibübungen befassen wir uns mit den Gattungen des japanischen Kurzverses Haiku, mit dem treffenden Sinnpruch des Aphorismus sowie mit der Kürzest-Erzählung der Flash Fiction. Lassen Sie sich durch zahlreiche Beispiele anregen und entdecken Sie die Würze der Kürze. Wir erkunden, lesen, schreiben, imitieren, erfinden, was das Zeug hält – nur kurz muss es sein! Und Spaß soll es machen!

2104-72 Dr. Jan Wilm

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Okt. – 12. Nov., 3x**
Online; € 35

Rituale

Rituale begleiten uns Menschen seit jeher. Sowohl persönliche Alltagsrituale, die jede:r für sich pflegt, als auch allgemeinere wie bei Hochzeiten, im Sport, bei Geburten und anderen Anlässen, die gemeinsam begangen werden und Menschen miteinander verbinden. Für uns Schreibende bietet die Beschäftigung mit Ritualen eine Quelle spannender Szenarien und die Möglichkeit, Figuren in ihrer emotionalen Tiefe auszuloten. Eine kurze Einführung und Schreibimpulse geben den kreativen Anschubs für fiktionales oder wahlweise auch autobiografisches Schreiben. Und wer weiß – vielleicht findet der eine oder die andere am Ende des Kurses ja auch ein eigenes Ritual?!

2104-73 Sonja Rudolf

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Nov. – 25. Nov., 3x**
Online; € 35

Literarische Kalendertürchen

Wir öffnen für Sie 24 literarische Kalendertürchen und laden Sie ein, die langen Vorweihnachtsabende schreibend zu zelebrieren und gemeinsam online zu teilen.

Die Sofaecke, eine Kuscheldecke, Ihre Lieblingstasse, ein neues Heft oder das Notebook – und schon ist alles bereit für ein paar Stunden inspirierten Schreibens! Täglich erhalten Sie per Mail einen kurzen Schreibimpuls, aus dem Sie ganz spielerisch literarische, vorweihnachtliche Miniaturen erschaffen. An den vier Online-Terminen teilen und besprechen wir sie miteinander und genießen dabei eine sowohl kreative als auch besinnliche Zeit.

2104-75 Wiebke Strank

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **27. Nov. – 18. Dez., 4x**
Online; € 48

Abendjournal

Wenn der Tag zur Ruhe kommt und die Welt leiser wird, beginnt die perfekte Zeit für reflektierende Worte. Mit kreativen Visualisierungen, Schreibübungen und Schreibspielen kommen wir in den Flow. Wir lassen uns von Abendbeschreibungen und Tagebüchern berühmter Schriftsteller:innen sowie von Fotos, Bildern und Musik inspirieren und den eigenen Tag Revue passieren: Was war mein Lieblingsmoment? Was habe ich Überraschendes erlebt? Wir halten diese Ideen und Eindrücke in einer kurzen Gedankennotiz, als Geschichte oder in (einfacher) Gedichtform fest, z.B. als Listengedicht oder Elfchen. So entsteht nach und nach ein Abendjournal mit eigener literarischer Stimme.

In der entspannten Atmosphäre einer kleinen Gruppe kommen wir ins Schreiben, lesen vor, tauschen uns aus. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Schreibfahrung geeignet.

2104-76 Wiebke Strank

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Nov., 6x**
Online; € 71

Der Weg zum Verlag

Das Manuskript ist geschrieben, erste Reaktionen sind begeistert – nun muss es nur noch veröffentlicht werden. Soll man Verlage ansprechen oder eine Agentur? Schickt man einen Ausdruck oder eine Datei? Stimmen Form und Ansprache? Wird das alles überhaupt gelesen? Und was, wenn es Absagen hagelt? Erhöhen Sie Ihre Erfolgsaussichten,

indem Sie neben dem Text selbst auch den Prozess der Verlagssuche optimieren. Wir besprechen die Zielgruppen-Recherche, das Genre, die Marktpassung, das Exposee und erläutern die Unterschiede von Verlagen bis hin zum Selfpublishing. Im Praxisteil geht es um den Plot, die Konsistenz von Protagonist:innen und den Inhalt. Zudem schärfen wir den Blick für sprachliche Ungenauigkeiten und Stolperstellen und geben Praxisbeispiele aus der Agenturarbeit.

2104-80 Anette Thumser

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Okt. – 06. Nov., 3x**
Online; € 35

Theater und Stimme**Schauspieltechniken****Improvisation und Selbstdarstellung**

Sie möchten Theater spielen und Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen, ohne lange Texte auswendig zu lernen? Dann ist Improvisation das Richtige für Sie! Mit intensivem Körpertraining wecken wir den Körper und arbeiten dann an Atemtechnik, Sprache, Lautstärke und Emotion. Sportliche Tanzsequenzen zu temperamentvoller Musik ergänzen die Übungen. So werden Blockaden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen. Wir arbeiten mit Selbstdarstellungen, Einzel- und Partnerimprovisationen und folgen den Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters“.

Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe (keine Straßenschuhe!) sowie Schreibheft und Stift

Kompakt am Wochenende**2105-62 Parviz Barid**

Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 58

2105-63 Parviz Barid

Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 58

Am Abend**2105-64 Parviz Barid**

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 95

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenent-

NEU im
Programm

spannung und „Ekstase“ dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act“ (Experimentelles Animations- und Clownstheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

Am Abend

2105-65 Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 137

Kompakt am Wochenende

2105-66 Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 69

Improtheater

Spaß auf der Bühne

Jeder Mensch improvisiert ständig, doch auf eine Bühne gehen dabei die wenigsten. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass es Spaß macht, gemeinsam mit anderen auf der Bühne zu stehen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Lernen Sie die eigene Schlagfertigkeit kennen und tauchen Sie in das Universum des Improtheaters ein. Lernen Sie erste Ansätze und Philosophien des Improvisationstheaters spielerisch kennen. Ein Workshop für Neugierige, vermeintliche Angsthasen und alle, die es unbedingt wissen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und sportliche Schuhe.

Am Abend

2105-75 Sebastian Wilkens
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
Dr. Arthur Pfungst Stiftung; € 58

Schnuppernachmittag

2105-76 Sebastian Wilkens
So, 13.00 – 18.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Dr. Arthur Pfungst Stiftung; € 30

2105-77 Sebastian Wilkens
So, 13.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Dr. Arthur Pfungst Stiftung; € 30

Ausdruck macht Eindruck – Stimm- und Sprechtraining

Beruflich und privat stimmlich souverän und gelassen sein

Unser Auftreten und unsere Stimme wirken nach außen, werden von anderen „gelesen“ und interpretiert. Durch das Sprechen von ausgewählten Texten lernen Sie lebendig und farbenreich zu sprechen, verschiedene Rollen einzunehmen und den Figuren, die Sie darstellen, Ihre Stimme und Ihren Körper zu leihen.

Inhalte:

- Übungen zur Stärkung von Atem und Stimme sowie Training der Stimm- und Durchsetzungskraft
- Grenzen setzen und Spannung aushalten und Reflexion Ihrer jeweiligen Rollen
- Welche stecken Klangfarben in Ihnen wie setzen Sie diese gezielt ein?
- Reflexionen über Rollenverhalten, die Wirkmacht der Sprache, Stimmgesundheit und den Einblick in Kommunikationstheorien.

2105-81 Nord  Prof. Stefanie Köhler
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Mit der richtigen Sprechtechnik zum Erfolg!

Anleitung für den Alltag

Sie haben einen sprechintensiven Beruf und wünschen sich einen langanhaltend gesunden, stabilen Stimmklang? Sie möchten mit Ihrer Stimme souverän und überzeugend auftreten? Dann lernen Sie Ihre Stimme gezielt näher kennen. Sie erfahren durch die wissenschaftlich fundierte Lichtenberger Methode, wie Sie mit einer ganzkörperlichen Wahrnehmung Stimme und Atemtechnik positiv beeinflussen können und erhalten eine

NEU im Programm

große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem bekommen Sie Tipps, was Sie tun können, um Ihre Stimme auch in Erkältungssituationen zu stabilisieren und zu kräftigen. Alle Teilnehmenden werden im Hinblick auf ihre Stimme individuell gefördert und angeleitet.

2105-82 N.N.

Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

NEU im Programm

Laut und klar – stärke deine Ausdruckskraft

Selbstvertrauen spielerisch entwickeln

Oft spüren wir viel, bleiben aber still, obwohl wir etwas sagen möchten. Durch Improvisation, Körperübungen und Kontaktarbeit schaffen wir einen Raum, in dem wir Hemmungen loslassen, neue Erfahrungen sammeln, Selbstvertrauen gewinnen und unsere kreative Ausdruckskraft entdecken. In der Bewegung nehmen wir achtsam Kontakt mit unserem Körper, unserer Stimme und uns selbst auf. In der wertschätzenden Gruppe dürfen wir uns mit Neugierde, Offenheit und Humor klar, laut und selbstbestimmt zeigen. Spielerisch entwickeln wir so Vertrauen in unser Potential, statt dem inneren Kritiker das Wort zu überlassen. Nehmen Sie alltagstaugliche Übungen mit, um auf inspirierende Weise Lebensroutinen zu durchbrechen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und sportliche Schuhe.

2105-83 Britta Schönbrunn
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte

Aufregung nicht überspielen, sondern Energie positiv nutzen

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun um Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte
Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-84 Anna Luca Hohner
Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Tanz

Ausdrucks- und Improvisationstänze

Emotionen: Was bewegt mich?

Explorative Bewegung auf Basis des Tamalpa Life/Art Process®

NEU im Programm

Bin ich innerlich bewegt oder fühle ich mich wie gelähmt? Schnürt es mir die Kehle zu oder ist's mir leicht ums Herz? Erlebe ich mich aufgewühlt oder ruhig zentriert? Nicht immer finden wir sofort passende Worte für innerlich spürbare Regungen.

Sie finden hier Raum, aus der Betriebsamkeit des Alltags auszusteigen und dem nachzuspüren, was uns bewegt. Mit dem Life/Art Process® nach Daria und Anna Halprin können Emotionen als wesentliche Aspekte unseres Erlebens über Bewegung/Tanz, intuitives Malen und kreatives Schreiben erkundet und ausgedrückt werden. So wird es möglich, den Botschaften unserer Gefühle zu begegnen und verborgene Potenziale zu entfalten.

2201-51 Ulrike Panhans
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 57, Mat. Kosten € 4

Sichtbar und spürbar: Stockkampf – Tanz & Tamalpa®

Stockkampf – Tanz ist eine Kombination aus Rhythmus, Kampf und Tanz. Im Wechselspiel zwischen dem Stock-Kampf-Tanz und dem Tamalpa Life Art Process®, einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit, Kunst und Kommunikation, erforschen wir unsere Kraft und unsere Fähigkeiten, in Begegnungen zu gehen. Angelehnt an die philippinische Stockkampfkunst werden verschiedene Grundschläge mit einem oder zwei Stöcken erlernt und unterschiedliche Qualitäten der Stockführung exploriert. Mit den kreativen Mitteln des Tamalpa Life Art Prozesses®, können die Erfahrungen durch eigene Bilder und Worte Gestalt annehmen. Die eigene Zentrierung und Fokussierung wird dadurch gefördert.

2202-51 Ulrike Panhans
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 57, Mat. Kosten € 4 für Malutensilien

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer:innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten und über das Tanzen neue Formen der Bewegung dazulernen. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die allesamt Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

2204-51 Patricia Leinhos
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 126

Jinen Butoh Workshop: Den Geist der Natur verkörpern

NEU im Programm

Sie werden durch Übungen geführt, die darauf abzielen, ein Bewusstsein für die natürlichen Reaktionen des Körpers auf die Umwelt zu entwickeln. Diese Bewegungen entspringen der organischen Welt: das Rascheln der Blätter, das Schwingen der Bäume, das Kommen und Gehen der Gezeiten, der plötzliche Ausbruch eines Sturms oder die stille Ruhe des Waldbodens. Der Workshop konzentriert sich darauf, diese elementaren Kräfte – sichtbare wie unsichtbare – mit dem eigenen Körper zu verkörpern und zu lernen, sich im Einklang mit ihnen zu bewegen, anstatt die Körperausdrücke zu erzwingen oder zu kontrollieren. Durch Jinen Butoh werden wir daran erinnert, dass auch wir ein Teil der Natur sind – wir verkörpern ihre Weite, ihre Schönheit und ihre tiefgründigen Geheimnisse. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

2205-51 Anna Orkolainen
Sa + So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Sep. + 14. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

Jinen Butoh Workshop: Transformation durch die Dunkelheit

Der Januar steht im Zeichen des tiefsten Winters – eine Zeit, in der die Nächte am längsten sind und das Licht fern

NEU im Programm

erscheint. Dies kann ein kraftvolles Thema für Butoh sein, das sich oft mit Transformation durch Dunkelheit, Verfall und Erneuerung auseinandersetzt. Im Einklang mit dem neuen Jahr und neuem Zyklus, wird uns die Möglichkeit geboten, alte Muster loszulassen und in etwas Neues hineinzutreten. Mit Hilfe der Jinen Butoh Praxis nutzen wir naturbezogene Übungen, um Energie und Kraft empfangen zu können: das Licht, das Leben, die Bewegung. Darauf aufbauend kreieren wir unseren eigenen Tanz.

2205-52 Anna Orkolainen
Sa + So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

Tanz ins Vergnügen – inspiriert vom afro-brasilianischen Tanz

NEU im Programm

Mach' mit bei einem kraftvollen und energiegeladenen Workshop, in dem wir die lebendigen Rhythmen des afro-brasilianischen Tanzes mit den kraftvollen, selbstbewussten Bewegungen des Twerking verbinden. Diese Fusion aus Kulturen und Stilen lädt Dich ein, Deinen Körper zu erforschen, Stärke aufzubauen und Dich durch Tanz auszudrücken – in einem offenen, inklusiven und unterstützenden Umfeld.

In dem Workshop werden die kulturellen Wurzeln dieser Tanzstile geehrt und respektiert; ein Raum für Lernen, Verbindung und Lebensfreude wird erschaffen.

Es geht darum, Vielfalt zu leben, verschiedene Kulturen kennenzulernen und zu feiern sowie dem Körper zu erlauben, sich frei, selbstbewusst und ohne Zurückhaltung zu bewegen.

2206-51 Anna Orkolainen
Sa + So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

Tanz und Ausdruck

In diesem Workshop haben wir die Freiheit, uns über Bewegung und Tanz individuell und einzigartig auszudrücken. Fantasie, Kommunikation und Emotionen werden in Bewegung umgesetzt. Die Potenziale des Ausdrucks in Bewegung und Tanz sind zu entdecken. Die ungeahnten Möglichkeiten, sich unmittelbar, ungefiltert und ursprünglich mit dem eigenen Körper mitzuteilen, werden gefunden und in der Kommunikation mit sich selbst und mit Bewegungspartner:innen eingesetzt. Für diesen Kurs sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

2207-51 Richard Weber
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47

2207-52 Richard Weber
Do, 11.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47

Kontaktimprovisation

Kontaktimprovisation ist eine Tanzrichtung, die den Fokus auf das Zusammenspiel zwischen Partner:innen in der Bewegung legt. Der Tanz basiert auf grundlegenden physikalischen Prinzipien wie Schwerkraft, Gleichgewicht und Trägheit.

Sie beginnen mit leichten und achtsamen Bewegungsinteraktionen. Schrittweise lernen Sie komplexere Formen, wobei Sie gemeinsam mit den Anderen nach Unterstützung, Impuls und Stabilität in der Bewegung suchen.

Des Weiteren erforschen Sie Ihre eigene Neugier im Tanz, entwickeln Geschicklichkeit und improvisieren im Kontakt auf den Grundlage der erlernten Kontaktprinzipien. Ein wichtiger Aspekt der gemeinsamen Bewegung wird auch die Sicherheit sein – sowohl im Umgang mit dem eigenen Körper als auch im respektvollen Miteinander mit den anderen Teilnehmer:innen.

Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

2208-51 Tatiana Sukhina
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

2208-52 Tatiana Sukhina
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Vogue Fem

Vogue Fem ist mehr als nur Tanzen – es ist eine Form der Selbstexpression und ein Ausdruck von Individualität. Mit Übung, Hingabe und Selbstvertrauen können Sie diesen beeindruckenden Tanzstil meistern und Ihre eigene Geschichte erzählen!

Der elegante und ausdrucksstarke Tanzstil hat seine Wurzeln in der LGBTQ+ Ballroom-Kultur der 1960er. Er kombiniert Pose, Bewegung und Drama, um eine kraftvolle und kunstvolle Performance zu schaffen. Sie lernen Hintergründe und Grundlagen (z.B. Posing, Hand Performance, Catwalk, Dips und Duckwalk) des Tanzes sowie eine kleine Choreographie kennen.

Be fierce and express yourself through your potential and respect for the Community!

Keine Grundkenntnisse nötig.

2211-51 Kousha Rasta
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

2211-52 Kousha Rasta
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

2211-53 Kousha Rasta
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Zeitgenössische Tänze

Contemporary Dance

Im Gegensatz zum modernen Tanz konzentrieren Sie sich nicht auf die Reproduktion einer Form, sondern auf die Umsetzung eines Konzepts, aus welchem Bewegung resultiert. Im Mittelpunkt stehen dabei der harmonische Zusammenfluss von Körper, Raum und Zeit. Um den Körper optimal vorzubereiten, starten Sie mit einem umfassenden Warm-Up für die Wirbelsäule. Danach lernen Sie – vom Körper aus – das Konzept des Führens kennen und experimentieren mit unterschiedlichen Ansatzmöglichkeiten. Die folgenden, einfachen Tanzkombinationen vereinen alle Aspekte und bringen Sie in einen harmonischen Bewegungsfluss. Sie arbeiten am Boden und im Stand. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und lernen, unterstützt durch Ihre Atmung, harmonisch mit der Schwerkraft zu arbeiten.

2212-50 Tatiana Sukhina
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Sep. – 04. Nov., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 73

2212-51 Tatiana Sukhina
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 84

2212-54 Gabrielle Staiger
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

2212-55 Gabrielle Staiger
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Modern Dance

Inspiziert von der Release Technique, erwartet Sie hier ein kreatives Abenteuer. Sie tauchen in einen interaktiven Prozess ein, in dem durch Improvisation, geführte Bewegungssequenzen und Kontaktübungen die dynamischen Konzepte von Spannung und Release (Loslassen, Entspannung) erforscht werden. Als Höhepunkt des Workshops werden die erlernten Konzepte in einem choreografischen Gestaltungsprozess zusammengeführt – so entsteht eine individuelle, kleine künstlerische Performance, die den persönlichen Ausdruck jeder einzelnen Person

widerspiegelt.

Grundkenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend.

2213-50 Fanni Schack
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Paartänze

Argentinischer Tango

Erleben Sie die Faszination des argentinischen Tangos. Mit Leichtigkeit erlernen Sie die grundlegenden Schritte dieses wunderschönen Tanzes aus Buenos Aires und erleben die Freude, Tango in einer Milonga zu tanzen. Tango ist mehr als ein Tanz – er ist Kommunikation, Musik und Gefühl. In angenehmer Atmosphäre entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Tanzpartner:innen die ersten Schritte auf dem Parkett. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte melden Sie sich paarweise an – unabhängig vom Geschlecht. Das Entgelt gilt pro Teilnehmer:in.

2215-50 Julio Gordillo
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

2215-51 Julio Gordillo
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Bachata Sensual

Bachata Sensual ist eine moderne Variante des traditionell dominikanischen Bachatas und zeichnet sich durch sinnliche und fließende Bewegungen aus. Sie lernen die wichtigsten Grundtechniken, Figuren und Körperbewegungen, um z.B. anschließend Ihre ersten Erfahrungen auf einem Bachata Tanzabend sammeln zu können. Unabhängig vom Geschlecht sind Sie eingeladen, sich in beiden Rollen (Leader und Follower) auszuprobieren, da dieser Perspektivwechsel für das eigene Tanzen bereichernd sein kann. Keine Grundkenntnisse nötig. Einzelanmeldung möglich.

2217-51 Freya Köster
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Bachata Sensual: Aufbau

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Bachata erworben und möchten Ihren Tanzstil weiterentwickeln? Hier liegt der Fokus auf Technik, Körperbewusstsein und der Verbindung im

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

Paartanz – ideal, um sich sicherer, ausdrucksstärker und klarer auf der Tanzfläche zu bewegen. Wir arbeiten an Ihrer Haltung und Technik, verleihen Ihnen Basics mehr Stil und Präzision und trainieren gezielt Isolationen in Schultern, Brust und Hüfte. Sie verbessern Ihr Körpergefühl durch flüssige Gewichtsverlagerungen und bewusste Bewegungen, lernen klarer zu führen oder feinfühlig zu folgen und stärken die Verbindung zu Tanzpartner:innen durch Präsenz und Aufmerksamkeit. Einzelanmeldung möglich.

2217-55 Louisa Lentz
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Bachata Sensual: Role Rotation

Sie lernen sowohl die führende als auch die folgende Rolle in der Bachata zu tanzen. Durch den Wechsel der Tanzrollen verbessern Sie Ihre Technik, Ihr Rhythmusgefühl und die Kommunikation mit Ihren Tanzpartner:innen. Diese Methode fördert ein tieferes Verständnis für den Tanz und steigert Ihre Flexibilität auf der Tanzfläche. Der Workshop ist für alle Level geeignet, eine feste Tanzpartnerschaft ist nicht erforderlich. Vorerfahrung in mindestens einer Rolle von Vorteil. Einzelanmeldung möglich.

2217-57 Louisa Lentz; Freya Köster
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Lindy Hop (Swing)

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

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

2219-52 Marcus Weis
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Lindy Hop (Swing): Refresher

2219-55 Marcus Weis
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **10. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Reihen- und Kreistänze

Line Dance – Not Only Country!

Für alle mit Grundkenntnissen

Line Dance ist eine großartige Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen, Spaß zu haben und gleichzeitig aktiv zu bleiben. Der Vorteil ist, dass man Teil einer Tanzgemeinschaft sein kann, ohne auf feste Tanzpartner:in angewiesen zu sein. Jede:r tanzt für sich und gleichzeitig als Formation in Reihen und Linien. Perfekt für Menschen, die Gruppendynamik erleben wollen.

Die Musik ist vielfältig, von aktuellen Hits bis zu zeitlosen Klassikern verschiedener Genres, wie Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Modern Country, Rock- und Popmusik. Die Grundschriffe sind einfach zu erlernen und werden in vielen Choreografien wiederholt. Orientierungsfähigkeit im Raum und Rhythmusgefühl erleichtern den Einstieg.

2220-51 Nord Diana Schramm
Di, 16.00 – 17.15 Uhr, **02. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 113

Line Dance – Multidance Formation

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

Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen.
Einzelanmeldung möglich!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

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

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

Leichte Folkloretänze

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

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

Internationale Folkloretänze: Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es werden insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt. Grundkenntnisse in Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2222-51 Nord Ehrwart Racky
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **01. Sep. – 19. Jan., 16x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 144

2222-53 Hildegard Faber
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Sep. – 11. Nov., 7x**
Schwarzburgschule; € 63

2222-54 Hildegard Faber
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Nov. – 27. Jan., 7x**
Schwarzburgschule; € 63

Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze sind mit ihren schönen Melodien beliebt. Sie erlernen zum einen einige Basistänze. Zum anderen widmen Sie sich leichten und auch anspruchsvolleren Variationen des berühmten Sirtaki, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas“, nach der Musik von Mikis Theodorakis. Am Ende lernen Sie auch den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz der Metzger, kennen.

2223-51 Nord Jens Klüsch
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 25

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft „krummen“ Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrit-

kombinationen, die unendlich, und manchmal mit sich steigendem Tempo, aneinandergereiht werden. Der Workshop ist auch für Pädagog:innen interessant.

2224-51 Nord Jens Klüsche
So, 13.00 – 17.15 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 34

Schottischer Tanz

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

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

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

Internationale Tänze

Hip Hop: Tanz Dich frei!

Entdecken Sie die Leidenschaft für Hip Hop und spüren Sie den Beat! Sie lernen coole Choreografien, kreative Moves und durch die Basics im Hip Hop Ihren Körper besser kennen. Es wird sich mit jeder Menge Spaß zu verschiedener Musik bewegt. Der Körper wird rhythmisch gestärkt. Wir starten mit einem Warm Up und verschiedenen Übungen, erlernen eine Choreografie, zum Abschluss gibt es ein Cool Down. Sie benötigen keine Grundkenntnisse. Entdecken Sie Ihre Energie und tanzen Sie sich frei!

2237-51 Cosma Zoe Ottermann
Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **20. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 21

2237-52 Nord Cosma Zoe Ottermann
Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **15. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 21

Female Dancehall

Beim Female Dancehall handelt es sich um ein Subgenre des jamaikanischen Tanzstiles Dancehall. Dabei liegt der Fokus insbesondere auf der Inszenierung und Beweglichkeit der Hüfte. Dennoch ist

Female Dancehall weitaus mehr als nur die Hüften hin und her zu bewegen und unterscheidet sich demnach auch von dem Tanzstil Twerk. Im Kurs erlernen Sie neben den entsprechenden Steps und Moves vor allem auch eine entsprechende Attitude und Energie einzunehmen. Dabei steht Empowerment und die Stärkung des eigenen Körpergefühls und Selbstbewusstseins ganz im Vordergrund. Keine Grundkenntnisse nötig.

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

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

Street Dance

Street Dance ist der Überbegriff für alle Tanzarten des Hip Hop Tanzes. Street Dance vereint eine Vielzahl an urbanen und modernen Tanzstilen, die jeweils ihre eigene, ganz besondere Note, in die heutige Hip Hop Kultur einfließen lassen. Die Ursprünge lassen sich dabei schon in den 70er und 80er Jahren des 20. Jahrhunderts finden.

Sie bekommen zunächst unter Zuhilfenahme von aktueller Musik die Basis – Schritte vermittelt. Darauf aufbauend werden im Anschluss umfangreichere Schrittkombinationen sowie Choreographien zur Musik aus den jeweiligen Stilrichtungen des Hip Hop Tanzes erarbeitet. Es wird sich auf die nachfolgenden Stilrichtungen fokussiert: Old School, Locking, Voguing, Waacking, House, Dancehall. Keine Grundkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

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

2239-52 Noreen Eifler
So, 11.30 – 13.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 14

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

Flamenco Mittelstufe

Magie, Kraft, Eleganz und Dramatik prägen den Flamenco. In der Mittelstufe vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und setzen sich intensiver mit Rhythmus (compás) und Emotionen auseinander. Aufbauend auf vorhandenen Fähigkeiten erlernen Sie komplexere Bewegungen wie Armführung (braceo),

Fußtechnik (zapateados, escobillas, remates, llamadas), Drehungen sowie Körperhaltung und palmas (Händeklatschen). Das Erlernte mündet in eine kleine Choreografie.

Grundkenntnisse im Flamenco sind erforderlich. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk mit kleinem Absatz und bequeme Kleidung mit.

2240-51 Mandana Gol Mohammadi
So, 16.00 – 18.00 Uhr, **21. Sep. – 26. Okt., 6x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 104

2240-52 Mandana Gol Mohammadi
So, 16.00 – 18.00 Uhr, **09. Nov. – 14. Dez., 6x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 104

Basis Workshop

Magie, Kraft, Intensität, Eleganz und Dramatik prägen die Welt des Flamencos. Sie erkunden spielerisch die vielschichtige Kunst dieses faszinierenden Tanzes. Der Fokus liegt auf dem Rhythmus, bekannt als „Compas“. Sie lernen nicht nur den Rhythmus zu hören, zu verstehen und zu fühlen, sondern auch darauf zu klatschen (Palmas), und ihn in Ihre Tanzbewegungen zu integrieren. Des Weiteren werden Sie mit typischen Flamenco-Bewegungen und Fußtechniken für Körperhaltung und Koordination beschäftigt sein. Die erlernten Elemente werden am Ende zu einer kleinen Choreografie zusammengesetzt. Ziel ist, mit Freude am Tanz, ein tieferes Verständnis für das Lebensgefühl des Flamencos zu entwickeln. Keine Grundkenntnisse nötig.

Bitte festes Schuhwerk mit kleinem Absatz sowie bequeme Kleidung mitbringen.

2241-51 Mandana Gol Mohammadi
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 41

2241-52 Mandana Gol Mohammadi
Sa + So, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 41

Bollywood Tanz

Der Bollywood Tanz ist kein einheitlicher Tanzstil, vielmehr eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, Hip Hop, Disco-Dancing, orientalischem Tanz und Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft Osten und Westen sowie Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

NEU im Programm

NEU im Programm

2242-51 [Q] *Mridula Singh*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **11. Sep. – 06. Nov., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 61

2242-52 [Q] *Mridula Singh*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **20. Nov. – 22. Jan., 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 61

Workshop

2242-60 [Q] *Mridula Singh*
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **01. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, welcher von Frauen getanzt wird. Sie lernen Grundschritte und Bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden. Keine Grundkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen

2245-51 [Q] *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen im Orientalischen Tanz oder Bollywood. Die Basics des Orientalischen Tanzes werden vertieft und als Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

2247-51 [Q] *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

Persisch – Orientalischer Tanz

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

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

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

Step dance, Musical dance

Stepptanz

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

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

Aufbau

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

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

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

Musical Dance

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

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

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

Musik

Stimmbildung

Grundlagen der Gesangstechnik

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Verbesserte Atemtechnik und eine bewusste Körperhaltung helfen dabei, eigene Resonanzen zu nutzen. Artikulation, Klangwahrnehmung und die Fokussierung der Stimme werden im kontinuierlichen Training gefördert.

Ziel ist es, einen bewussten und sensiblen Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln, zu pflegen – und das Gelernte im gemeinsamen Gesang anzuwenden.

Für alle, die gerne zu Hause oder im Chor singen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Getränke (kein Automat vor Ort)

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

2321-55 *Philipp Höhler*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **06. Okt. – 24. Nov., 8x**
Mehrgenerationenhaus; € 66

2321-56 *Philipp Höhler*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. Okt. + 26. Okt., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 35

2321-57 *Philipp Höhler*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 35

Stimmbildung und Singfreude intensiv

Bewusstes Singen leichtgemacht

Sie erfahren, wie Sie beim Singen nicht nur Töne erzeugen, sondern einen Weg finden, Ihre individuelle Singstimme zu entwickeln und ihr gerecht zu werden. Die ursprüngliche unreflektierte Freude am Gesang verwandeln wir durch die ganzkörperliche Wahrnehmung nach der wissenschaftlich fundierten Lichtenberger Methode in ein bewusstes Singen und ergänzen es durch musikalisches Wissen. Im Kurs kann auf Einzelpersonen und eventuell auftretende Stimmprobleme eingegangen werden. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an stimmlich fortgeschrittene Sänger/-innen.

2321-58 *N.N.*
Sa + So, 15.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
Mehrgenerationenhaus; € 39

NEU im Programm

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

Notenlesen, Tonleitern, Akkorde ...

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u. a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-51 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. + 02. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 84, Mat. Kosten € 10

Online

2330-52 *Andi Saitenhieb*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **17. Nov. – 08. Dez., 4x**
Online; € 56, Mat. Kosten € 10

Groove? Rhythmik leichtgemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-54 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 10

Effektiv Üben – Superlearning für Musiker:innen

Sie möchten Ihre Zeit am Instrument effektiver gestalten und mehr Freude am Üben haben? Unter Einbeziehung neuer Forschungsergebnisse zeigen wir Ihnen Tricks und Methoden, mit deren Hilfe das spielend gelingt!

Themen sind:

- Das Lernen lernen, wie es unserem Gehirn wirklich entspricht
- Das richtige Mindset und der Unterschied zwischen Strategien und Techniken
- Persönliche musikalische Ziele definieren und konkrete Schritt-für-Schritt-Strategien, um sie auch zu erreichen
- Umgebungsoptimierung und der Übe-Kreislauf
- Motivation, Flow und die Rolle des „richtigen“ Lehrenden
- Kreatives Üben und Vermeidung von Ablenkungen
- Unentbehrliche (und ungewöhnliche) Übe-Werkzeuge, die das Lernen verbessern

Geeignet für alle Spielniveaus und Instrumente. Die Materialkosten beziehen sich auf digitale Kursunterlagen.

2330-56 *Andi Saitenhieb*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **20. Okt. – 10. Nov., 4x**
Online; € 56, Mat. Kosten € 10

Altblockflöte

Aufbau

Für alle, die mit den wichtigsten Griffen auf der Altblockflöte zwischen f' und c''' vertraut sind und Lust haben, ihr Spiel weiter auszubauen: Neben dem „Handwerkszeug“ Atemführung, Artikulation und Grifftechnik sowie Erweiterung des Tonvorrats steht dabei das gemeinsame Musizieren im Zentrum. Grundlegende Notenkenntnisse werden im Kurs vorausgesetzt.

Einsteiger:innen in die Gruppe mit entsprechenden Vorkenntnissen nach vorheriger Rücksprache herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer

Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

2331-50 *Sabine Kühnert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 150

Gemeinsam Musizieren & Wiederentdecken

Sie haben Grundkenntnisse auf der Altblockflöte und möchten mit anderen musizieren? Oder Sie spielen Sopranblockflöte und möchten auf die Altblockflöte umsteigen? Dann sind Sie hier genau richtig!

In entspannter Atmosphäre spielen wir zwei- und dreistimmige Stücke und entdecken gemeinsam die klanglichen Möglichkeiten der Altblockflöte. Ob Wiedereinsteiger:in oder Neugierige – alle sind willkommen!

Lassen Sie sich von der Musik inspirieren und erleben Sie die Freude am gemeinsamen Spiel.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse auf der Alt- oder Sopranblockflöte, Notenkenntnisse

Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer

Zusatzkosten: Kosten für Noten werden zu Kursbeginn besprochen

2331-52 *Sabine Kühnert*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 12. Nov., 8x**
Klingerschule; € 119

Blockflöte

Ensemble

Blockflötenspielende sind eingeladen, mehrstimmig durch alle Stilepochen zu musizieren und dabei zugleich ihre musikalischen und technischen Möglichkeiten auf dem Instrument zu erweitern. Alle Größen der Blockflötenfamilie sind willkommen, ganz besonders auch tiefe Flöten.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse auf mindestens einer Blockflötengröße und Notenkenntnisse

Bitte mitbringen: eigene Blockflöte(n) und Notenständer

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

2331-54 *Sabine Kühnert*
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 150

Querflöte

für Fortgeschrittene 1

2331-66 *Alcedo Zepa*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

für Fortgeschrittene 2

2331-69 *Alcedo Zepa*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 120

Mundharmonika/Blues Harp zum Kennenlernen

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Wir vermitteln Ihnen, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending“), die richtige Atmung und einen guten Ton. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C (bitte hierzu Info-blatt anfordern oder herunterladen)

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

2340-50 ① *Linda Krieg*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **23. Sep. + 21. Okt., 2x**
Klingerschule; € 50

Aufbau

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending“ (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen“) sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z. B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

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

2340-51 ① *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 50

2340-52 ① *Linda Krieg*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 50

Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. Diese zwei Tage bieten Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels praktisch zu erlernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt, damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Sie erfahren, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuatmen.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken und, wenn vorhanden, ein eigenes Didgeridoo

Originalinstrumente aus Australien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
Leihgebühr: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2342-50 *Matthias Eder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 114

Cajón

Die Cajón (Kistentrommel) stammt aus Peru und bildet eine perfekte Schnittstelle aus Percussion und Schlagzeug. Der Workshop richtet sich an alle, die das Instrument kennenlernen und etwas Neues ausprobieren möchten.

Rhythmus-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dank der leichten und spielerischen Lehrmethode des Kursleiters können Teilnehmende schon nach wenigen Minuten verschiedene Rhythmen „à capella“ in der Gruppe und im Anschluss auch zu Musik spielen. Auch Rhythmus-Variationen stehen auf dem Programm.

Inhalte:

- Einführung in Grundschräge (Bass, Ton, Tipp)
- Einführung in 4/4 Grooves (Populäre Musik)
- Cajón spielen mit moderner Musik
- Einführung in die „Hand to Hand“-Technik

Bitte bequeme Hose tragen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-52 *Khodadad Bahmani*
So, 13.00 – 15.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29, Mat. Kosten € 10

Djembe

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

Leihgebühr: € 10 für den Tagesworkshop; € 50 für den fortlaufenden Kurs (im Kurs zu zahlen)

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

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

Kompakt am Wochenende

2344-54 *Kiere Diallo*
Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

2344-56 *Kiere Diallo*
Sa, 11.30 – 15.30 Uhr, **31. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

Ukulele

zum Kennenlernen

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung

der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Eine Ukulele (wichtig: mit Gurt) kann mitgebracht oder gegen eine Gebühr von € 10 (im Kurs zu zahlen) ausgeliehen werden.

2350-50 *Nord Norbert Enz*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

2350-52 *Norbert Enz*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Aufbau

Für Ukulele-Interessierte, die ihre Spielfertigkeiten an einem kompakten Spieltag erweitern möchten und neue Anregungen suchen. Erarbeitet werden komplette Songarrangements aus dem Pop-/Rockbereich. Dazu gibt es je nach Interessenlage der Teilnehmer:innen Übungen rund um Schlagmuster und Akkordtechnik, Informationen zum Instrument sowie empfehlenswerte Onlineangebote. Die erworbenen Kenntnisse aus dem Workshop ermöglichen einen Einstieg in die fortlaufenden Ukulele-Kurse der VHS. Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-54 *Norbert Enz*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Liedbegleitung

Mit einfachen Akkordfolgen, Rhythmen und Schlagmuster lernen und üben Sie hier das Begleiten von Songs aus Rock, Pop und Folk. In lockerer Atmosphäre steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund. Sie erhalten Tipps zum gleichzeitigen Singen und Spielen und können dies natürlich auch gleich ausprobieren!

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele, relativ flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden wie C, F, G, Am. Weitere Akkorde und Schlagmuster wie das „Island Strumming“ werden vermittelt und gemeinsam geübt.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

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

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

Spezial: Von George Harrison bis Taylor Swift – Die Ukulele in der Rock-Pop-Musik

Viele Größen der populären Musik hatten die Ukulele schon in ihrem Song-Repertoire: Für spezielle Live-Versionen, eigens für Ukulele konzipierte Stücke oder auch als zusätzliche musikalische Klangfarbe. Hier gibt es einen informativen Überblick zum Thema, wir schauen uns einige konkrete Songs genauer an und erarbeiten die Songs direkt auf der Ukulele.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-58 Norbert Enz

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 42

Ukulelenensemble „UkeSONGS“

In den Ensembles liegt der Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Spiel bereits bekannter Songs und der Erarbeitung von Songarrangements mit z.B. verschiedenen Stimmen, Formteilen, Schlagmustern, Übergängen und Riffs. Die Songs und das zugehörige Material sind bekannt. Individuelle Vorbereitung auf die Termine ist keine Voraussetzung, erhöht aber das Vorankommen deutlich.

Ensemble 1

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen offenen Grundakkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-60 Norbert Enz

Di, 17.30 – 19.15 Uhr, Sa, 11.00 – 17.00 Uhr,

02. Sep. – 16. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 79

Ensemble 2

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse auf der Ukulele (oder Gitarre), flüssiger Wechsel zwischen allen offenen Akkorden, stolperfreies Spielen komplexer Schlagmuster und erste Erfahrungen im Fingerpicking

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-62 Norbert Enz

Di, 19.30 – 21.30 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,

02. Sep. – 16. Dez., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 85

Ukulele Lab

Musizieren – Infos – Austausch

In einer größeren Gruppe und anregenden Atmosphäre lernen die Teilnehmenden einfache Songs kennen und spielen sie gemeinsam direkt auf der Ukulele. Live-Perkussion-Begleitung sorgt für einen stabilen Groove und rundet die Spielerfahrung ab. An jedem Abend wird ein spezielles interessantes Thema rund um die Ukulele (z.B. Schlagmuster, Ukulele in der Popmusik, rhythmische Grundlagen, Quellensuche im Internet...) präsentiert. In einer Programmpause ist Raum für den Austausch untereinander und der Kursleiter steht für individuelle Fragen zur Verfügung.

Die Abende sind einzeln buchbar. Die Kursgebühr beinhaltet das Handout der Noten und Infos.

Voraussetzung: Grundakkorde und einfache Schlagmuster

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

„Die Liebe ist ein seltsames Spiel“ – Songs von Liebe und Sehnsucht

2350-64 Norbert Enz

Mi, 18.45 – 21.15 Uhr, **03. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 14

„Because the Night“ – Songs aus der Dunkelheit

2350-65 Norbert Enz

Mi, 18.45 – 21.15 Uhr, **01. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 14

„A Sky Full Of Stars“ – Ukulele goes Sternenhimmel

2350-66 Norbert Enz

Mi, 18.45 – 21.15 Uhr, **05. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 14

Pop-Rock und traditionelle Christmas Songs

2350-67 Norbert Enz

Mi, 18.45 – 21.15 Uhr, **17. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 14

Gitarre Grundlagen

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

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-50 West Tillman Suhr

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**

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

Aufbau 1

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger:innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-50 Michael Bernschneider

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**

Klingerschule; € 115

Aufbau 2

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-50 Michael Bernschneider

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**

Klingerschule; € 115

2354-52 Nord Tillman Suhr

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

für Fortgeschrittene

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-55 Nord Tillman Suhr

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**

Nordwestzentrum; € 115, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre

Grundlagen

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

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre

2355-50 West Oliver Kramer

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

Aufbau

Für diejenigen, die bereits einen Kurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger:innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

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

2355-52 Süd Oliver Kramer

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **30. Sep. – 20. Jan., 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 115

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-50 Süd Uwe Sandvoß

Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 101

Blues-Improvisation

für Gitarre, Saxophon und alle anderen Melodie-Instrumente

Wollen Sie einen Einstieg ins Improvisieren finden oder Ihren eigenen Stil entwickeln? Vielleicht fehlt Ihnen Soli noch der Pfiff? Wir beginnen mit wenigen Tönen und lernen, wie man mit einfachen Mitteln interessante Soli spielen kann. Dazu lernen Sie u. a. Verzierungstechniken kennen und wie Sie passende musikalische Motive finden und „richtig“ einsetzen. Anschließend sollten Sie Ihre eigenen Blues-Soli improvisieren können.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Ihres Instruments

Bitte mitbringen: eigenes Instrument

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2357-50 Andi Saitenhieb

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 10

Boogie Gitarre

Boogie Woogie ist ursprünglich ein Klavierstil mit treibendem Rhythmus und typischen Walking-Bass-Linien. Das sind perfekte Voraussetzungen, um den Stil auch auf der Gitarre umzusetzen. Wir tauchen ein in den Shuffle-Rhythmus, üben klassische Ostinato-Figuren und entwickeln den charakteristischen „rollenden“ Groove.

Mit Basisläufen auf den tiefen Saiten, dem 12-Takt-Blues-Schema (inklusive spannender Varianten) sowie knackigen Breaks, Riffs und Licks kriegen wir das stilistische Rüstzeug, um Boogie Woogie authentisch umzusetzen – egal ob solo oder in der Band.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel

Bitte mitbringen: akustische Gitarre

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2357-52 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Arpeggios auf der Gitarre

Arpeggios sind gebrochene Akkorde, bei denen die Töne nacheinander anstatt gleichzeitig gespielt werden – in zwei Spielweisen, die unterschiedlicher kaum sein könnten: Im klassischen Zupfspiel sind Arpeggios ein zentrales Gestaltungselement. Sie fördern die Koordination der rechten Hand, verbessern die Klangästhetik und sind essenziell für ausdrucksstarkes Spiel.

In der modernen Single-Note-Technik (Rock, Metal, Jazz, Blues) sind Arpeggios Grundlage für beeindruckende Soli – mit Techniken wie Sweep Picking, Legato oder Tapping.

Erfahren Sie, wie Arpeggios nicht nur das Verständnis von Akkordstrukturen, sondern auch das technische Können und melodische Vokabular entscheidend erweitern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel

Bitte mitbringen: akustische Gitarre

Die Materialkosten entstehen für Kursunterlagen.

2357-54 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

Jazz und Pop

Arrangements für die Gitarre

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

Voraussetzung: Spielpraxis

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-10 West Tillman Suhr

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 133,
Mat. Kosten € 5

Folkmusik-Ensemble

Wir spielen traditionelle Folkmusik, hauptsächlich westeuropäischer Regionen: Je nach Besetzung z. B. Tänze aus der Bretagne, Session-Stücke irischer Pubs, Dudelsackmelodien aus dem spanischen Galicien oder fränkische Wirtshausmusik sowie das eine oder andere Klezmer-Stück. Willkommen sind alle Instrumente für Melodiespiel, Begleitung oder Rhythmus. Wir lernen ein vielfältiges Repertoire kennen, üben das Zusammenspiel und erlernen, wie man durch abwechslungsreiche Arrangements alten Melodien neuen Groove verleiht. Aufgelockert durch Tanz und gelegentlich durch Gesang, wird das Wissen um Folkmusik erweitert und erfahrbar gemacht. Einsteiger:innen in die Gruppe sind nach vorheriger Rücksprache willkommen!

Voraussetzung: Spielpraxis auf dem eigenen Instrument

Die Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2360-50 Torsten Dreher

Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 11.00 – 16.30 Uhr,
04. Sep. – 25. Jan., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Fotografieren lernen

Mit dem Smartphone fotografieren

Wir beschäftigen uns mit den Möglichkeiten und Grenzen der Smartphone-Fotografie. Fotografisches Grundlagenwissen schafft auch hier die Basis für außergewöhnliche Fotos. Mit praktischen Übungen setzen wir Gelerntes direkt um.

Inhalte:

- Grundeinstellungen der Foto-App und Kamera-funktionsmöglichkeiten
- Foto-Apps für zusätzliche Einstellmöglichkeiten und Bildbearbeitung
- Grundlagen zu Autofokus, Schärfte, Belichtung
- Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO
- Bildgestaltung und Bildaufbau
- Datenübertragungswege auf andere Medien
- Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
- Praktisches Zubehör: Display und Handschutz, Haltesysteme, Stativ
- Fazit: Smartphone, Kamera oder beides?

Die Materialkosten beinhalten die Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone

Fokus auf Android

2402-50 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-52 West Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-54 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Fokus auf iOS/iPhone

2402-56 Nord Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-58 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

2402-60 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Viele nutzen heutzutage hauptsächlich das Smartphone zum Fotografieren. Es hat zwar einige Einschränkungen, ist aber immer dabei. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wo liegen seine Stärken und Schwächen? Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen Übungen während einer Fotoexkursion um. Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert.

Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladekabel. Bitte vor dem Kurs die kostenlose App Snapseed installieren.

2402-64 Detlef Sundermann

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47

Bildbearbeitung „to go“

Fotografie und Nachbearbeitung mit der App Snapseed

Flotte, intuitive und effektive Bildbearbeitung unterwegs auf dem Smartphone oder einem Tablet: Nach einer kurzen Einführung in die Fotografie mit besonderem Blick auf die Nachbearbeitung gehen wir gemeinsam auf eine kleine Fototour, um eigenes Bildmaterial zu erstellen. Anschließend zeigen wir am Beispiel der App Snapseed, wie Sie mit dieser leistungsstarken Anwendung Ihre Aufnahmen schnell optimieren, Farben anpassen, Kontraste verstärken und kreative Effekte einsetzen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Smartphone-Nutzung (Android- und iOS) ist erwünscht; die App installieren wir bei Bedarf gemeinsam und es gibt eine Kurzanleitung als Handout.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet-PC und ggf. zusätzlich eine Kamera freier Wahl

2402-66 Detlef Sundermann

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47

Kamera und Zubehör passend zu Ihrer Fotografie

Übersicht und Orientierungshilfe bei anstehenden Kaufentscheidungen

Das Angebot auf dem Foto-Markt ist riesig und unüberschaubar. Wissen und Informationen zu Ausstattung und Anforderungen von Fotoausrüstung helfen Ihnen aus dem Angebots-Dschungel das passende auswählen zu können. Was macht für Ihre Fotografie und Vorhaben Sinn? Welche

Ausstattungsmerkmale sind dafür wichtig? Anhand praxisbewährter Fotoausrüstung direkt erklärt.

Kursthemen sind:

- Kamera: Kompakt- Bridge-, System- Spiegelreflex-kamera, Smartphone
- Objektive und Einsatzbereiche: Weitwinkel, Tele, Makro, Festbrennweite, Zoom
- Filter: sinnvolle Ergänzung / Erweiterung
- Stativ: Garant für scharfe Fotos
- bequeme, sichere Tragesysteme
- Transport-/ Wetter-/ Diebstahlschutz
- Stromversorgung, Speicherkarten / Datensicherung

Die Materialkosten beinhalten die Kursunterlagen.

2403-50 Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 29, Mat. Kosten € 6

Grundlagen und Bildgestaltung für alle Kameratypen

2403-52 West Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

2403-54 Nord Martin Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

2403-56 Martin Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

Fotografische Grundlagen für Spiegelreflex- und Systemkameras mit Exkursion in Frankfurt

2404-52 Arno Moriwaki; Anna Moriwaki

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Sep. – 28. Sep., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 84

Aufbau

Fotografie im Gespräch

Wir besuchen gemeinsam Ausstellungsorte und Fotograf:innen in Frankfurt, um uns mit Fragen rund um die kommerzielle und künstlerische Fotografie auseinanderzusetzen.

Die jeweiligen Expert:innen erläutern uns die fotografischen Positionen und beantworten unsere Fragen. Während der Laufzeit des Kurses wird es für die Teilnehmenden wieder eine begleitende praktische Aufgabe geben.

Orte werden noch bekannt gegeben. Die Termine können ggf. noch variieren. Beim ersten Termin werden organisatorische Fragen besprochen. Beim letzten Termin ist Zeit, Ideen für die eigene Fotografie zu reflektieren sowie eigene Arbeiten zu zeigen und zu besprechen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Kosten für die Führungen.

Zusatzkosten: ggf. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2406-50 Hartmuth Schröder

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Sep., 18. Sep., 23. Okt., 20. Nov., 22. Jan., 05. Feb., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 55, Mat. Kosten € 15

Inspirationen aus der Geschichte der Fotografie

Bildbetrachtung und fotografische Praxis

Wir analysieren und diskutieren gemeinsam ausgewählte ikonische Bildbeispiele aus der Geschichte der Fotografie, die uns dann als Impulse für eine eigene fotografische Umsetzung dienen. Bei jedem Treffen wird ein Genre oder Konzept vorgestellt, welches Sie dann zwischen den Terminen mit einem eigenen Foto „kommentieren“ oder interpretieren. Schwerpunkt des Kurses ist die Auseinandersetzung mit bekannten Fotograf:innen von Louis Daguerre und Nadar bis zu den Bechers und aktuellen Positionen. Daher sollten für die Praxis fotografische Grundkenntnisse bekannt und eine Kamera (kein Smartphone) vorhanden sein. Themen sind u.a.:

- Frühe Fotografien
- Dokumentarische Fotografie
- Portrait
- Sachaufnahme, Stills
- Konzeptionelle Fotografie

2406-52 Axel Stephan

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Okt. – 17. Dez., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 84

Bildauswahl und -präsentation: Vom Motiv zur Serie

mit Foto-Session zwischen Nizza und Alter Oper

Wie aus der Fülle unserer Fotos eine stimmungsvolle, aussagekräftige Auswahl treffen? Welche Bilder funktionieren untereinander? Wir besprechen Auswahlstrategien – von der Vorauswahl bereits am Auslöser über effiziente Sichtung bis zur finalen Präsentation für Ausstellungen oder Publikationen. Dafür erkunden wir zunächst die architektonischen Highlights zwischen Nizza und Alter Oper und fotografieren eigene Serien. Am zweiten Tag entwickeln wir daraus eine thematisch geschlossene Bildserie mit Fokus auf Komposition, Layout und Gestaltung.

Bereits vorhandene Fotos von Städten oder Reisen können mitgebracht und ebenso in der Gruppe besprochen werden.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera oder Smartphone

2406-54 Michael Zegers

Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt., 25. Okt. + 26. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 86

KI in der Fotografie

Chancen und Herausforderung in Theorie und Praxis

KI wird schon seit einiger Zeit in der Fotografie eingesetzt. Was bedeutet nun der Hype gerade um generative KI? Dazu reflektieren wir, wie wir KI-basierte Programme bereits nutzen – von den Anwendungen in der Kamera über die Bearbeitung bis hin zu Organisation und Verwaltung. Wir wenden uns dann den Möglichkeiten durch generative KI und ihrer kreativen Funktion zu und schauen uns Vor- und Nachteile verschiedener Tools und Apps an. Schließlich widmen wir uns natürlich auch Fragen zu Authentizität und Glaubwürdigkeit, zur Notwendigkeit von Regulierung und Transparenz bezüglich Urheberrecht sowie zur Integrität, also dem Vertrauen in die „Echtheit“ von Bildern und was das für die eigene Fotografie bedeuten kann.

2406-56 Tillman Suhr

Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **27. Okt. + 03. Nov., 2x**

Online; € 38

Bildgestaltung: Dimensionen fotografisch umgesetzt

Fläche, Raum, Zeit und Geschichten im Bild

Wir beschäftigen uns mit Möglichkeiten, die verschiedenen Dimensionen ins Bild zu bringen. Themen sind Symmetrie, Platzierung, visuelle Gewichtung, Balance, Perspektive, Bildebenen, offene und geschlossene Komposition sowie erzählerische Möglichkeiten in der Fotografie. Dabei untersuchen wir die Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Bild und entwickeln kreative Herangehensweisen an mögliche Motive. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischer Umsetzung und anschließender Bildbesprechung. An beiden Tagen findet das Fotografieren in der näheren Umgebung der VHS statt. (früher: „Seh-Reise 2“)

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus.

2406-58 Almut Riebe

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 92

Basics der modernen Architektur- und Stadtfotografie

Vom geheimnisvollen Streiflicht bis zum richtigen Entzerren

Wie erkenne ich attraktive Fotomotive in der Architektur und mit welchen technischen und gestalterischen Basics gelingen mir gute und überzeugende Bilder? Wir klären die Bedeutung von Volumen, Struktur, Perspektive sowie Licht und Schatten für gute Architekturfotografie, und erhalten viele hilfreiche Tipps und Tricks zu häufigen Fragen wie: Gibt es den idealen Sonnenstand bzw. den perfekten Standort? Wie gestalte ich mit Zeit und Blende? Und nicht zuletzt: Wie entzerre ich Aufnahmen richtig? Während der Exkursion ist genügend Zeit für ausführliche Bildbesprechungen und am Sonntag steht dann die Auswahl und Bearbeitung der Fotos im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Digitalkamera. Laptops und Stativ sind willkommen.

2406-60 Ragnar Knittel

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,

So, 11.15 – 16.15 Uhr, **11. Sep. – 14. Sep., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 112

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides in dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und verschiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs und wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2406-63 Detlef Sundermann

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 6

Portraitfotografie

Vom spontanen Portrait zur Inszenierung mit Accessoires und Lichteffekten

Die Porträtfotografie zeigt ein Gesicht, den Menschen im Ganzen oder eine Gruppe. Vor allem aber geht es darum, Stimmungen, Launen, Aspekte und Gefühle im Bild festzuhalten. Wir zeigen Beispiele und Herangehensweisen und thematisieren Begriffe wie die Schokoladenseite, den besonderen Moment, sprechende Augen sowie typische Gesten und

Mimik. Themen sind ausgehend vom klassischen Portrait, der Mensch von der Totale bis zum amerikanischen Portrait, sowie das Recht am eigenen Bild. Wir fotografieren uns gegenseitig und besprechen eine Auswahl der Bilder während des Kurses. Für Infos zu benötigter Ausstattung bitte Info-Blatt anfordern oder herunterladen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

2406-65 ⓘ *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Di, 18.00 – 21.45 Uhr, **20. Jan. – 03. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Outdoor- und Reisefotografie

Wir beschäftigen uns ausführlich mit den speziellen Anforderungen, Herausforderungen und Möglichkeiten der Reise- und Outdoorfotografie. Neben grundlegenden Fragen zurameratechnik, Fotoausrüstung und Bildgestaltung widmen wir uns folgenden Themen:

- Vorteile von Kamerasystemen für Reise-Art und Vorhaben
- Reisevorbereitung / Planung
- richtige Bekleidung für Wohlfühlfotografie
- sinnvolles und bewährtes Fotozubehör wie Filter, Stativ, usw.
- Bequeme praxistaugliche Kamera-Tragesysteme
- Klima-, Transport- und Diebstahlschutz
- Stromversorgung und Bilddatensicherung
- Versicherungen, Wartung und Pflege der Ausrüstung

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte. Auch Smartphones sind willkommen!

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen.

2406-67 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 47, Mat. Kosten € 16

Fotografische Entdeckungsreisen

Industriekultur im Frankfurter Osten Eine fotosoziologische Spurensuche – Bildungsurlaub

In Exkursionen suchen wir nach Hinweisen auf die Entstehungsgeschichte des Frankfurter Ostends, halten diese mit der Kamera fest und ordnen durch Recherche und Archivmaterial in den historischen Wandel ein. Wir gehen, auch im Gespräch mit Expert:innen sowie in Vor-Ort-Terminen, den Fragen nach der Entwicklung und der veränderten Lebensqualität der Bewoh-

NEU im
Programm

ner:innen nach und versuchen einen Ausblick auf die Zukunft. Der Schwerpunkt liegt auf der fotografischen Dokumentation und der Auseinandersetzung mit einem Stadtteil im Umbruch.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera. Die Kursleitung unterstützt bei technischen Fragen.

Bitte mitbringen: Kamera (digital, analog, Smartphone), ausreichender Speicher, geladene Akkus

2407-50 ⓘ *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Fotografie im Museum

Bilder ansehen, Bilder machen

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

Später fotografieren wir mit der eigenen Kamera. Eine Fotografin und ein Fotograf leiten den Kurs. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich für Fotografie und die Entwicklung der Stadt interessieren. Für Menschen mit und ohne Behinderung geeignet. Sie können mit digitaler Kamera oder Smartphone teilnehmen.

2411-50 *Peter Giefer*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **29. Nov., 1x**
Treffpunkt: Eingang des Historischen Museums; € 25

Foto-Safari

Praxis schafft Sicherheit und Können! An besonderen Orten mit interessanten und außergewöhnlichen Motiven lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt und effektiv einzusetzen.

Themen sind:

- Motive sehen, Bildgestaltung und -aufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera üben
- Farboptimierung per Weißabgleich
- Tipps zu Blende und Belichtung, Schärfe und Autofokus
- Anti-Wackel-Tipps
- Alternative Fotoausrüstung im praktischen Einsatz testen (Objektive, Filter, bequeme Tragesysteme,...)

Bitte Info-Blatt anfordern oder herunterladen.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse

Natur-, Landschafts- und Wildlife-Fotografie

Eine Naturwelt voller Überraschungen und Schönheit erwartet uns direkt vor unserer Haustür. Wir treffen Enten, Gänse, Eisvögel, Graureiher, Schwäne, Kormorane, Nutrias, Eichhörnchen und Co eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaftskulisse.

2412-50 ⓘ *Martin Schmidt*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 44

Tierfotografie im Zoo

Exotisches aus aller Welt direkt vor Ihrer Kamera sowie viel Wissenswertes für Ihren nächsten erfolgreichen Ausflug in die Wildnis.

Zusatzkosten: Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2412-51 ⓘ *Martin Schmidt*
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
Treffpunkt: Haupteingang Zoo/Alfred-Brehm-Platz; € 44

Palmengarten und Schmetterlingshaus

Farben, Formen, Strukturen und die vielfältige heimische Tierwelt erwarten uns: Der Palmengarten bietet alles, was das Herz begehrt. Gemeinsam entdecken wir die überwältigende Schönheit der Natur und zaubern sie auf unsere Fotos.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2412-52 ⓘ *Martin Schmidt*
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 63, Haupteingang; € 44

Architekturfotografie im I.G.-Farben-Gebäude

Wichtige Moderne mit lichtdurchfluteter Leichtigkeit

Sowohl geschichtlich als auch fotografisch ist der Unicampus Westend mit dem ehemaligen I.G.-Farben-Gebäude, erbaut im Stile der Neuen Sachlichkeit, spannungsreich. Neben Aufgaben zur Inspiration und Umsetzung erhalten die Teilnehmenden auch einen kurzen Überblick über das allgemeine Verständnis der Neuen Sachlichkeit. Nach einem Einführungsabend in der VHS fotografieren sie während der Exkursion das I.G.-Farben-Gebäude von innen und außen. Die Ergebnisse werden am letzten Abend gemeinsam besprochen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie und der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: Kamera, voller Akku, leere Speicherkarte, Filter (Pol / Grau / Grauverlauf), Stativ

2412-56 Anouchka Olszewski

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, Mo, 18.00 – 22.00 Uhr,
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **01. Sep., 08. Sep., 15. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

Serielle Fotografie**Ein Streifzug durch Ginnheim**

Wir lernen unterschiedliche Formen von Bildserien kennen. In der Vorbereitungsstunde lassen wir uns von Arbeiten von Hilla und Bernd Becher, Herlinde Koelbl oder Martin Parr anregen. Mit drei Themen zur Auswahl ziehen wir durch Ginnheim und arbeiten die Eigenheiten des Stadtteils heraus. Wir lernen, in Serie zu fotografieren, wodurch sich der Blick und auch die Ergebnisse verändern. Nach einer ersten Runde treffen wir uns zum Austausch; für die zweite Runde stehen uns weitere zwei Stunden zur Verfügung. Die Ergebnisse betrachten wir gemeinsam in der Bildbesprechung. Wir inspirieren uns gegenseitig und bekommen Anregungen für weitere Bildideen.

Voraussetzung: Kenntnisse der eigenen Kamera

2412-60 Ulrike Klaiber

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 12.00 – 16.00 Uhr,
Sa, 18.00 – 21.00 Uhr, **19. Sep., 20. Sep., 26. Sep., 3x**
Online + Online; € 60

Event-Fotografie**am Beispiel der Buchmesse**

Die besonderen Momente bei Veranstaltungen fotografieren: Zusammen mit einem Experten für Erlebnis-Kommunikation erarbeiten Sie sich die Grundlagen gelungener Event-Fotografie. In der Vorbereitungsstunde werden anhand von Beispielen die Herausforderungen bei der Fotografie von Menschen, Momenten und Aktion besprochen. Im praktischen Teil besuchen Sie gemeinsam die Buchmesse mit ihrem internationalen Flair, die mit Buchpräsentationen, Lesungen und den Interaktionen zwischen Besucher:innen und Ausstellenden eine hervorragende Übungsfläche darstellt. Die Inhalte werden an die Interessen der Teilnehmenden angepasst und lassen sich in Teilen auf andere Events und Gelegenheiten übertragen. Bei einer Nachbesprechung werden die Ergebnisse gemeinsam ausgewertet. Zusatzkosten: Eintritt für die Buchmesse, weitere Infos folgen nach Anmeldung.

2412-62 Cornelius Pfannkuch

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 12.00 – 15.00 Uhr,
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Okt., 18. Okt., 29. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Oh, wie schön ist Miltenberg**Fotografische Exkursion**

Ein mittelalterliches Städtchen voller Charme, verborgene Winkel, Burgruine, Mainblick, verwunschene Friedhöfe ... Kitsch as kitch can? Es geht auch anders und dazu holen wir uns zu Beginn des Wochenendes Inspiration in der Ausstellung des Miltenberger Fotoclubs in den Räumen der Burg. Außerdem machen wir auf dem Weg von und nach Miltenberg den einen oder anderen Foto-Stopp an den wundervollsten Logistikzentren und klinisch reinen Industrieanlagen. Also ein Wochenende voller Gegensätze. Am Vorbereitungsabend erarbeiten wir uns Bilder bekannter Fotograf:innen zum Thema Industriearchitektur sowie nützliches Werkzeug zur Steigerung der Bilddramatik. Der Nachbereitungsabend dient der Besprechung unserer Arbeiten. Solide Kameraausrüstung und Stativ sind obligatorisch.

2412-64 Hartmuth Schröder

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt., 25. Okt., 26. Okt., 12. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Tatort Frankfurt – Spannungsreiche Stadtfotografie

Inspiziert von den visuell herausragenden Kult-Tatorten des Hessischen Rundfunks begeben wir uns auf eine fotografische Spurensuche nach passenden Motiven in Frankfurt und Offenbach: Typische Beispiele dienen uns zuvor als Inspiration und diverse technische und gestalterische Tipps und Tricks zeigen uns, wie diese Locations fotografisch wirkungsvoll in Szene gesetzt werden können. Dabei hilft uns auch eine kreativ-verfremdende Herangehensweise, die mit High-Key/Low-Key oder ungewöhnlichen Kamerapositionen arbeitet. Wir haben genügend Zeit für ausführliche Bildbesprechungen und zum Abschluss am Sonntag stellen wir als „roten Faden“ eine Serie unserer besten Aufnahmen her. Voraussetzungen: Fotografische Grundkenntnisse Bitte mitbringen: Digitalkamera. Fahrräder und Notebooks sind willkommen.

2412-66 Ragnar Knittel

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.30 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **31. Okt. – 02. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

Faszination Schwarzweiß-Fotografie Novemberstimmung in Höchst

Die historische Kulisse vor den Toren des modernen Frankfurt wird zu unserer Foto-Location. Mehr noch als in der Farbfotografie müssen wir bei Schwarzweiß auf das Spiel von Licht und Schatten

achten, die Kontraste berücksichtigen und vor allem Motive abstrahieren. Nach einem Einführungsabend in der VHS fotografieren wir bei einer Exkursion malerische Straßenzüge und detailreiche Eindrücke im Frankfurter Stadtteil Höchst und setzen diese anhand verschiedener Aufgaben in aussagekräftige Schwarzweiß-Aufnahmen um. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku bzw. Batterien, leere Speicherkarte, Stativ

2412-70 Anouchka Olszewski

Di, 18.00 – 20.00 Uhr, Di, 18.00 – 22.00 Uhr,
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

„... über Gräbern weht der Wind“**Fotografische Exkursion**

Es ist Totensonntag. Schauen wir also einmal, wie unsere Gesellschaft mit dem Gedenken an Kriegs- und Gewaltopfer, Opfer von Holocaust und Rassismus umgegangen ist und aktuell umgeht: Auf Friedhöfen, in Gedenkstätten, mit Stolpersteinen, Mahnmalen und Wandgemälden. Gemeinsam wollen wir ausloten, wie Fotografie sich diesen – gegenwärtig aktuellen – Themen nähern kann oder nähern sollte. Keine leichte Aufgabe. Am obligatorischen Vorbereitungsabend (via Zoom) erarbeiten wir uns Bilder bekannter Fotograf:innen zum Thema sowie nützliches Werkzeug zur Steigerung der Bilddramatik. Der Nachbereitungsabend dient der Besprechung unserer Arbeiten. Solide Kameraausrüstung und Stativ sind obligatorisch. Die Teilnehmer:innen sollten an beiden Exkursionstagen zeitlich flexibel sein.

2412-72 Hartmuth Schröder

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **19. Nov., 22. Nov., 23. Nov., 10. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Winterlichter**Available Light**

Im Rahmen seiner alljährlichen Sonderausstellung wird der Palmengarten im Winter durch unzählige Lichter erhellt. Feste Lichtobjekte wechseln sich mit beweglichen Lichtinstallationen ab und tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Ein außergewöhnliches Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotografierende anzieht – und vor Herausforderungen stellt. Auf die Besonderheiten

der Available Light-Fotografie gehen wir am ersten Abend ein. Während des Exkursionstermins im Palmengarten werden vielfältige Aufgaben zu den Lichtinstallationen mit der Kamera umgesetzt. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Für Infos zu benötigter Ausstattung bitte Info-Blatt anfordern.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

2412-74 ⓘ *Anouchka Olszewski*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, Di, 17.00 – 21.00 Uhr,
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **09. Dez., 16. Dez., 13. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

Zeichnen Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stillebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: Mind. 2–3 verschiedene Bleistifte (HB, B, u.a.) Radiergummi, Zeichenblock DIN A3, Lineal oder Geodreieck

2512-50 Nord *Anja Trifunovic*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Sep. – 09. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 75

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger:innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner:innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitung schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-52 Nord *Anja Trifunovic*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 75

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stilleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmä-

ßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-50 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 64

Zeichnend durch den Alltag – unterwegs mit dem Skizzenbuch

Keine Angst vor dem leeren Blatt: Mit dem Skizzenbuch bleiben wir am Ball, dokumentieren zeichnerische Ideen und Fortschritte und können aber auch einfach nur drauflos zeichnen. Inspiriert von künstlerischen Skizzenbüchern und durch experimentelle Übungen und Herangehensweisen füllen wir gemeinsam die Seiten des eigenen, individuellen Skizzenbuchs – von der Fläche zur Linie, Stilleben in der aller kürzesten Zeit, gemeinsames Zeichnen und vieles mehr. Das Skizzenbuch ist ein Ort des Zusammentragens und Ausprobierens. Geeignet für alle, die das Zeichnen lernen und üben möchten. Wir zeichnen drinnen und draußen.

Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2513-55 ⓘ *Ina Hengstler*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Künstlerbücher einfach selbstgemacht Reise-, Tage- und Notizbücher kreativ gestalten

Nehmen Sie ein Lieblingsthema, persönliche Fotos oder Geschichten zum Ausgangspunkt für ein künstlerisch gestaltetes Buch. Sie lernen leicht umzusetzende Techniken der Collage und der Buchbindung kennen und erhalten Tipps und Hinweise zu weiteren Gestaltungstechniken. Sie lernen eine neue und sehr individuelle Präsentationsform kennen und nehmen am Ende ein erstes Buch mit Ihrem persönlichen Inhalt in Leporello- oder Buchform mit nach Hause.

Material wird teilweise zu Verfügung gestellt.

Info-Blatt zu weiteren Materialien bitte anfordern.

2513-58 ⓘ *Asal Khosravi*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 15

Das Naturtagebuch

Herbst bis Winteranfang: Zeichnen von Pflanzendetails und Malen von Naturstimmungen

Wir zeichnen nach der Natur, ohne Perfektionsanspruch oder fotografische Genauigkeit. Dies stärkt Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für die Pflanzenwelt und wirkt auch nach Innen. Zeichnen bringt uns in

unsere Mitte und beschert uns Ruhemomente. Es ist, egal zu welchem Zeitpunkt im Jahr, ein Einstieg in Naturwahrnehmung und die künstlerische Umsetzung für den ganzen Jahreslauf. Wir malen auch jahreszeitentypische Farbstimmungen in Aquarell. Auch wenn er online stattfindet, führt dieser Kurs Sie in die Natur: Zu jedem Termin gibt es neben dem zeichnerischen Aspekt auch Anregungen zum Naturwahrnehmen je nach Jahreszeit. Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2513-60 ⓘ Cläre Kunze
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
Online; € 79

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Für die Exkursionstage sollten Sie gut zu Fuß sein.

Grundlagen – nicht nur für Anfänger:innen

Beim Zeichnen sind wir immer wieder mit ähnlichen Fragestellungen konfrontiert, mit denen wir uns an diesem Einführungstag intensiv auseinandersetzen: Perspektive und Räumlichkeit, Bildaufbau und der Einsatz von Farbe. Wir widmen uns aber auch in Theorie und Praxis der Darstellung von Menschen und Figuren und den unterschiedlichen Möglichkeiten, Strukturen von Bäumen, Häusern oder Wasser auf das Papier zu bringen. Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-50 ⓘ Linda Krieg
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Sep. – 03. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Ein Tag im Frankfurter Osten

Wir lassen die VHS hinter uns und begeben uns in den Osten der Stadt auf Motivsuche: Am Schwedlersee entlang zum Containerhafen und mit einem Abstecher ins Frankfurter Ostend finden wir Industriecharme neben moderner Architektur und urbanem Leben und somit zahlreiche Gelegenheiten, unsere zeichnerische Praxis zu üben. Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-54 ⓘ Linda Krieg
Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Sep., 1x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Schwedlerstraße; € 45

Menschen zeichnen im Liebieghaus und am Main

Menschen beleben eine Zeichnung und erzählen bestenfalls eine Geschichte. Sie erhalten eine Einführung über die allgemeinen Proportionen und verschiedene Übungen zur schnellen Erfassung einzelner Menschen sowie Gruppen. Bei der Exkursion in das Liebieghaus Frankfurt können wir verschiedene Körperhaltungen, Proportionen, Licht und Schatten zeichnerisch an Skulpturen nachvollziehen. Der Park, das benachbarte Café sowie die Mainpromenade bieten Gelegenheiten, das schnelle Skizzieren bewegter und lebendiger Menschen zu üben. Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen) Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-56 ⓘ Linda Krieg
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Treffpunkt: Eingang Liebieghaus, Schaumainkai 71; € 45

Unterwegs in der Höchster Altstadt

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

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

Ein Tag im Museum Angewandte Kunst

Das Museum Angewandte Kunst bietet vielfältige Möglichkeiten, Kunstgegenstände und Architektur zeichnerisch zu erfassen und individuell in „Szene zu setzen“. Dabei werden Proportionen, die Darstellung von Licht und Schatten sowie das Anbringen farblicher Akzente geübt. Die reizvolle Umgebung des Museums mit dem Metzler-Park lädt bei geeignetem Wetter auch zu Studien von Architekturerelementen und Natur ein. Zusatzkosten: Eintritt (vor Ort zu zahlen) Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-60 ⓘ Linda Krieg
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: Museum Angewandte Kunst, Haupteingang, Schaumainkai 17; € 45

Ein Tag im Senckenberg Museum

Der beste Anschauungsort für die Anatomie von Tieren, aber auch Inspiration für skurrile Szenen von urzeitlichen Tieren und naturwissenschaftlicher Museumspräsentation: vom Insekt bis zum Dinosaurierskelett bietet das Senckenberg Museum die Gelegenheit, sich den zeichnerischen Herausforde-

rungen von Flora und Fauna ganz in Ruhe und in eigenem Tempo zu widmen. Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen) Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-62 ⓘ Linda Krieg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
Treffpunkt: Senckenberg Museum, Haupteingang; € 38

Ein Tag im Liebieghaus

Die menschliche Figur ist das belebende Element im Urban sketching, ein beliebtes, aber auch anspruchsvolles Motiv. Einen Einstieg bietet uns das Zeichnen von Skulpturen: Im Frankfurter Liebieghaus können wir verschiedene Körperhaltungen, Proportionen, Licht und Schatten zeichnerisch nachvollziehen. Der Park und das benachbarte Café bieten aber auch Gelegenheit, das schnelle Skizzieren bewegter und lebendiger Menschen zu üben. Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt (vor Ort zu zahlen) Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-64 ⓘ Linda Krieg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
Treffpunkt: Eingang Liebieghaus, Schaumainkai 71; € 38

Portraitzeichnen

Kompakt am Wochenende und mit Modellen

Am ersten Tag setzen wir uns mit der Anatomie des menschlichen Schädels und den Proportionen des Gesichts zeichnerisch auseinander. Darauf aufbauend führen wir an beiden Tagen Portraitstudien am realen menschlichen Modell fort und vertiefen unsere Kenntnisse zeichnerisch. Wir behandeln Proportionen, Licht und Schatten, den individuellen Ausdruck sowie die charakteristischen Besonderheiten unseres Modells. Voraussetzung: Zeichnerische Grundkenntnisse und räumliches Sehen

Bitte mitbringen: Bleistifte verschiedener Härtegrade, Zeichenkohle, Grafit, Zeichenpapier evt. ab 120g (weiche Oberfläche/ bitte kein glattes Zeichenpapier), falls vorhanden: Buntstifte, Pastellkreiden bzw. Röteln oder Pitkreiden, gerne auch Wasser- bzw. Aquarellfarben

Die Materialkosten beinhalten Modellkosten.

2515-50 Ralph Zoller
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 83, Mat. Kosten € 18

Zeichnen der menschlichen Anatomie Proportionen erkennen und zeichnen

Lernen Sie durch regelmäßige Übung die Grundlagen der menschlichen Anatomie kennen: Wie sind die Proportionen zu erfassen, wie können Sie mit Hilfe von Linien und Schraffuren Konturen geben und eine Fläche plastisch gestalten? Sie erhalten eine Einführung zu zeichnerischen Techniken und sowohl Anfänger:innen mit Grundkenntnissen als auch fortgeschrittene Zeichner:innen schulen Ihren Blick für den menschlichen Körper und lernen nach und nach, überzeugend unterschiedliche Posen zu zeichnen.

Voraussetzung: zeichnerische Grundlagen

Bitte mitbringen: Bleistifte, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3. Weiteres Material wird in der ersten Stunde besprochen.

2515-55 Anja Trifunovic

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen erfordert genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive: Alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerische Technik bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretationen. Auch malerische Techniken sind möglich.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3/A2

2516-52 Ralph Zoller

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Okt. – 16. Dez., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 114, Mat. Kosten € 51

2516-54 Ralph Zoller

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 126, Mat. Kosten € 56

Figur, Akt, Portrait

Unterschiedliche Modelle haben ihre Besonderheiten in Proportionen und Bewegung. Was Sie speziell daran interessiert, wird Ihr individuelles Thema, mit Mut auch zum Übertreiben. Ausdrucksstarke Typen, teils mit verblüffenden Accessoires, sind Impuls zum genauen Hinsehen, Beobachten und Vergleichen. Besonders lebendig werden Skizzen, Zeichnungen und Malerei durch Komposition und Ausschnitt. Ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Pinsel und Farbe nähern Sie sich so dem figürlichen Zeichnen und

Malen und erhalten dabei individuelle Unterstützung durch die Kursleitung.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, weiteres Material wird am ersten Abend besprochen.

2516-60 Barbara Fuentes-Jelinek

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 10x**
Gutenbergschule; € 112, Mat. Kosten € 50

Malen und Zeichnen im Atelier mitten in der Stadt

Kompakt am Wochenende

Im Atelier von Chungqing Huang können Sie unter professioneller Anleitung und in kreativer Atmosphäre malen und zeichnen. Die Künstlerin ermöglicht Ihnen, grundlegende künstlerische Techniken und die Form- und Farbsprache zu erlernen und sich in ihnen auszudrücken. Samstags werden Stilleben gezeichnet, sonntags steht das Malen auf dem Programm. So reift Ihre Fähigkeit, selbständig künstlerische Werke zu schaffen.

Aufgrund der individuellen Begleitung durch die Künstlerin sind die Kurse sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Materialien für den Kurs werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Zusatzkosten: € 40 (im Kurs zu zahlen)

2519-50 Chungqing Huang

Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
18. Okt. + 19. Okt., 2x
Atelier Chungqing Huang; € 76

2519-52 Chungqing Huang

Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
25. Okt. + 26. Okt., 2x
Atelier Chungqing Huang; € 76

2519-54 Chungqing Huang

Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
24. Jan. + 25. Jan., 2x
Atelier Chungqing Huang; € 76

Malen und Zeichnen im Künstleratelier in Fechenheim

Sie möchten sich in inspirierender Atmosphäre künstlerisch entfalten? Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder ganz neu in der Welt der bildenden Kunst sind: In diesem Künstleratelier in Fechenheim finden Sie einen Raum für Ihren eigenen kreativen Weg. Mit individueller Unterstützung des Künstlers können Sie sowohl zeichnerische und malerische Grundlagen erlernen als auch verschiedene Maltechniken ausprobieren oder auf experimentelle Weise Ihre eigene Ausdrucksform finden. Gleichzeitig

erhalten Sie durch den Austausch in der Gruppe kreative Impulse und Inspiration.

Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistifte und/oder anderes vorhandenes Material. Weiteres Material wird im Kursverlauf besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2520-52 Ost ① Ahmad Rafi Mardkhe

Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
Atelier Rafi; € 120

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle“ in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-60 Süd Asal Khosravi

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 147

2521-62 Süd Asal Khosravi

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Okt. – 16. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 147

2521-64 Süd Asal Khosravi

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. Okt. – 17. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 147

2521-66 Süd Asal Khosravi

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 17. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 147

2521-68 Süd Asal Khosravi

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Okt. – 18. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 147

2521-70 Süd Asal Khosravi

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
Atelier Libelle; € 179

2521-72 Süd Asal Khosravi

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 11x**
Atelier Libelle; € 179

2521-74 Süd Asal Khosravi

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 11x**
Atelier Libelle; € 179

2521-76 Süd Asal Khosravi

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 11x**
Atelier Libelle; € 179

2521-78 Süd Asal Khosravi

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 26. März, 11x**
Atelier Libelle; € 179

Offenes Atelier**Malen und Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre mit dem Zeichnen und Malen beginnen oder wieder einsteigen wollen, haben Sie hier den Raum: Thematische Impulse für die gesamte Gruppe sowie individuelle Hilfestellungen und Tipps bereiten den Weg zu eigenen künstlerischen Ausdrucksformen. Sie können unterschiedliche Techniken ausprobieren, beschäftigen sich mit den Grundlagen, wie auch mit dem spielerischen, freien Umgang mit Farbe und Material.

Bitte mitbringen: eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstermin

2523-52 Ahmad Rafi Mardkhe

Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 167

Zeichnen und Malen für „Unbegabte“

Wenn Sie Lust und Interesse am Zeichnen und Malen haben, obwohl Sie seit Ihrer Kindheit glauben, es eigentlich nicht zu können, dann sind Sie hier richtig. Sie werden Spaß am künstlerischen Gestalten finden und bald feststellen, dass Sie so unbegabt gar nicht sind.

Im Anschluss an den praktischen Teil nehmen wir uns genügend Zeit und Muße, um die entstandenen Bilder anzuschauen und zu genießen.

Die einzelnen Termine können sich ggf. noch ändern und werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: zunächst nur Mal- und/oder Zeichenblock DIN A4 (dickeres Papier), Radiergummi, Spitzer und Bleistift 2B. Weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2524-51 Gabriela Blass

Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**
Fürstenbergerschule; € 117

2524-52 Gabriela Blass

Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 11. Feb., 5x**
Fürstenbergerschule; € 84

Wege zum Malen**Aufbau**

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial“, Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-51 Ralph Zoller

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Okt. – 17. Dez., 8x**
IGS Nordend; € 101

2525-52 Ralph Zoller

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan. – 18. März, 10x**
IGS Nordend; € 126

Aufbau II

Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen entwickeln ihre eigene Bildsprache weiter und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten zu unterschiedlichen Themen. Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial“, Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2.

2525-55 Ralph Zoller

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Okt. – 18. Dez., 8x**
IGS Nordend; € 101

2525-56 Ralph Zoller

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Jan. – 26. März, 11x**
IGS Nordend; € 139

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Kursleitung zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert.

Anfänger:innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie

Motive mit, z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt eine Besprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2526-50 Doris Happel

Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **27. Okt. – 19. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Malen am Abend**Farbwege in Aquarell und Ölpastell**

Wir erkunden die Beziehungen zwischen den Grundfarben und versuchen malerische Prozesse hin zur abstrakten Komposition oder zum Motiv. Dabei dienen uns auch Emil Noldes Südseeskizzen als Anregung. So bringen wir malerische oder künstlerische Prozesse in die eigenen vier Wände und erhalten Anregungen, um Zeit mit Farben zu verbringen. Das Malen soll der Entspannung dienen und nicht auf ambitionierte Resultate abzielen. Aufgabenstellungen für die virtuell versammelte Gruppe schaffen eine gemeinsame Basis und wir besprechen Erlebnisse und Ergebnisse gemeinsam am Ende jeder Stunde. Es ist von Vorteil, wenn Sie schon Kenntnisse im Umgang mit Aquarell- oder Ölpastell haben.

Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2527-50 Cläre Kunze

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Jan. – 03. März, 7x**
Online; € 79

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

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

Farbe und mehr

Der Malort

nach Arno Stern

Auf neue Weise die Schatzkiste der eigenen Kreativität entdecken: Der Malort ist ein Ort, an dem frei gemalt werden kann. Innere Bilder erhalten dort in Form von Farbspuren und Motiven Raum auf dem Papier. Dies gelingt in der Stille und in einem wertfreien Raum. Die entstandenen Bilder werden nicht besprochen, bewertet oder analysiert. So entsteht ein Schutzraum für die persönliche kreative Äußerung für Menschen, die mit Mut den Weg in die reiche innere Bilderwelt gehen möchten. Alle Generationen sind willkommen, also sowohl Erwachsene als auch Jugendliche oder Kinder ab 8 Jahren. Bitte alle Teilnehmende separat anmelden. Das besondere Konzept von Arno Stern wird zu Beginn erläutert. Materialien werden gestellt.

2530-51 Süd Susanne Habermann
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Okt. – 11. Dez., 8x**
IGS-Süd; € 80

2530-52 Süd Susanne Habermann
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 26. Feb., 7x**
IGS-Süd; € 70

Zeichnen zum Stressabbau

Jede Linie ein Gedanke

Lernen Sie NeuroGraphik kennen: eine Zeichentechnik, mit der Sie Gedanken abstrakt aufs Papier bringen und sich Gehirn und Nervensystem entspannen können. Ein Thema, das Sie beschäftigt, wird anhand von festgelegten Schritten intuitiv mit einfachen Elementen und Formen auf das Papier gebracht und dort ästhetisch harmonisiert. Eine Art Meditation auf dem Papier. Ziel jedes Termins ist es, ein Bild zu zeichnen, das immer wieder angeschaut werden kann und so auch noch im Nachgang wirkt. Sie benötigen keine zeichnerischen Kenntnisse. Es reicht, wenn Sie einen Stift „bedienen“ können. Online können Sie den Zeichenprozess der Kursleitung direkt mitverfolgen und Sie erhalten Tipps und Hinweise zu Ihren eigenen Bildern. Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2530-55 ① Annika Licht
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **08. Okt. – 29. Okt., 4x**
Online; € 66

Kunst und Focusing für das seelische Gleichgewicht

Verschiedene Formen des Zeichnens, schwarzweiß und farbig, wechseln sich ab mit Focusing-übungen. Focusing ist eine Methode zum Erspüren des

inneren Erlebens (nach Eugene Gendlin). Innerlich wahrzunehmen, was gerade los ist, aber auch, den Blick nach Außen auf die entstehende Zeichnung zu richten – beides fördert unsere innere Ausgeglichenheit. Zeichnen schafft den Raum, bei einem Eindruck zu verweilen und die Wahrnehmung zu vertiefen. Focusing schult einen ähnlichen Prozess nach Innen. Im Kurs zeichnen wir, üben Focusing und tauschen uns aus. Zwischen den Terminen können Sie nach eigener Zeit und Motivation an beiden Prozessen weiterarbeiten. Dazu gibt es Anregungen. Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2530-58 ① Cläre Kunze
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **30. Okt. – 27. Nov., 5x**
Online; € 57

siehe auch:

Focusing oder der Weisheit unseres Körpers vertrauen, 1003-73

Kunterbunt und Art gemixt

Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

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

2530-60 West ① Annett Heide
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77,
Mat. Kosten € 20

Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbig

Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel

Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)
Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2530-62 ① Kathrin Rölle
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
06. Dez. + 07. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Techniken der Malerei

Aquarellieren

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

Grundlagen kompakt

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

2531-50 West ① Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. + 07. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

2531-51 ① Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

2531-52 Nord ① Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 64

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbenmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material (siehe Info-Blatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-55 Nord ① Johannes Westenberger
Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 12. Nov., 8x**
Nordwestzentrum; € 90

Aufbau

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas

2533-50 Süd Karin Böhme-Brendel
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **29. Sep. – 15. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 112

2533-52 Karin Böhme-Brendel
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Sep. – 16. Dez., 10x**
Fürstenbergerschule; € 126

Mit Freude und Entdeckerlust

Ein Wochenende, um die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen: Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund, z.B. durch das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2533-55 ① Karin Böhme-Brendel
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Acrylmalerei

Grundlagen Schritt für Schritt

Gehören Sie auch zu den Menschen, die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um.

Zusatzkosten: bis zu € 5 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2540-50 ① Siegfried Kärcher
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr,
So, 10.30 – 18.00 Uhr, **19. Sep. – 21. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 101

Kompakt am Wochenende

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: Sie lernen die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-52 Nord ① Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 64

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen oder vertiefen Ihr Wissen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Vorlagen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material (siehe Info-Blatt), weitere Materialbesprechung am ersten Termin.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-54 Nord ① Johannes Westenberger
Mi, 18.15 – 20.15 Uhr, **21. Jan. – 11. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 90

Aufbau

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei.

Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen.

Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht.

Zusatzkosten: bis zu € 5 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2540-56 ① Siegfried Kärcher
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr,
So, 10.30 – 18.00 Uhr, **28. Nov. – 30. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 101

Fünf Tage intensiv

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Ma-

lerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger:innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern möchten. Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern. Zusatzkosten: bis zu € 5 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-58 ① Siegfried Kärcher
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
08. Okt. – 12. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 146

Von traditionell bis modern

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger:innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Kursleitung. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte. Info-Blatt zu benötigten Materialien bitte anfordern.

2540-60 ① Doris Happel
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

2543-50 ① Karin Böhme-Brendel
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

2543-52 West ① Johannes Westenberger
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

Spot on: Monotypie

Künstlerische Techniken zum Kennenlernen

Entdecken Sie die Monotypie, ein Druckverfahren, das einfach und schnell umzusetzen ist und der Kreativität absolut freien Lauf lässt. Dabei wird Farbe auf eine Glas- oder Plexiglasplatte gewalzt, gestrichen oder getupft oder mit Pinsel, Schwamm oder Fingern aufgetragen, und anschließend auf ein Papier gedruckt. Die Platte und das Papier können weiterbearbeitet werden, aber Monotypie ist ein Einmal-Druck. Es entsteht jedes Mal ein Unikat. Es ist eine Möglichkeit für Kreative, um ihr künstlerisches Repertoire zu erweitern. Die Technik ist auch besonders für Menschen geeignet, die denken, sie können nicht zeichnen oder malen, aber trotzdem Lust haben kreativ zu werden. Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

2545-50 Asal Khosravi

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 10

Spot on: Fototransfer

Künstlerische Techniken zum Kennenlernen

Lernen Sie Fototransfer kennen, eine einfache Technik, mit der Sie Ihr künstlerisches Repertoire erweitern und bereichern können. Farb- oder Schwarz-Weiß-Fotos oder andere Vorlagen werden mit Transfermittel auf Papier oder andere Untergründe, wie etwa auf Stoff, Glas oder Holz, übertragen. Bildtransfers ergeben wunderbare Hintergründe und Texturen, so dass Sie mit alten Fotos schöne Erinnerungsstücke gestalten, oder aber das Ergebnis künstlerisch und malerisch weiterbearbeiten können.

Bitte mitbringen: Fotos oder Bilder, die Sie bearbeiten möchten, als Schwarz-Weiß- oder Farbkopien von Laserdrucker oder Fotokopierer. Weitere Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

2545-52 Asal Khosravi

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 10

Illustration und Schrift

Handlettering und Typografie

Schönschrift haben wir vermeintlich schon in der Grundschule gelernt, doch wir treiben es ein bisschen wilder und bunter: Wir widmen uns der Welt der Buchstaben, Zahlen, Interpunktion und Glyphen. Neben theoretischem Wissen über die Anatomie von Buchstaben, über Schreibmittel und Stile liegt der Fokus auf dem eigenen Ausprobieren und Experimentieren. Ausgehend von gemeinsam erprobten Grundformen können eigene Formen, Variationen und Zusammenstellungen entwickelt werden, sodass am Ende ein kleines eigenes individuelles Projekt umgesetzt wird.

Bitte mitbringen: Brushpen, Fineliner und Filzstifte (o.ä.), Bleistift, Spitzer, Radiergummi, gerne ein größerer weicher Pinsel, Tusche, Lineal, (unterschiedliche Arten von) Papier, gelber Textmarker

2570-50 Ina Hengstler

Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **16. Sep. – 30. Sep., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 54

Arabische Kalligrafie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik.

Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen.

Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten. Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-50 Adel Ibrahim

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. + 14. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 74, Mat. Kosten € 5

2572-52 Adel Ibrahim

Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76, Mat. Kosten € 5

Anzeige

Damit aus dem Umzug keine große Kiste wird:

115





Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behördengänge 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**.

Kunst- und handwerkliche Techniken

Plastisches Gestalten

Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.

Materialkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen).

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Speckstein-Rohlinge. Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt.

2600-62 ① Heike-Marei Heß

Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte,
Musisches Zentrum im Garten; € 70

Schmuckwerkstatt

Goldschmieden: Ringe selbst schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmmodell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen und Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 8. Edelmetall- und Gießkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

2601-51 Nord Birgit Pletzinger

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Okt. + 26. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 101

Goldschmieden: Reliefabdruck

In diesem Kurs können Formen wie Muscheln, Schneckengehäuse o.Ä. mit einem speziellen Silikon abgenommen, mit Wachs ausgegossen und als Relief (keine Vollform) in z.B. Silber umgesetzt werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Lötten gearbeitet. Bitte bringen Sie gesammelte Objekte mit.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 8, Edelmetall- und Gießkosten werden je nach Verbrauch getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen).

2601-52 Nord Birgit Pletzinger

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 101

Silberschmuck aus Silberclay – Basis

Silberclay ist eine geschmeidige, tonartige Modelliermasse, die von Hand modelliert, gepinselt oder geprägt wird. Die Knetmasse besteht aus 99,9 % Silber, sog. Feinsilber. Je nach Geschick, Aufwand und Ausdauer gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung 2 bis 3 Schmuckstücke, z.B. Kettenanhänger, Elemente für Armbänder oder auch Ohrschmuck. Nach der Fertigstellung des Rohlings werden die Schmuckstücke im Brennofen gebrannt, danach erfolgt die Endverarbeitung.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen. Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 5, Silberclay wird je nach Verbrauch getrennt abgerechnet, 2 kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

2601-61 Nord Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

2601-62 Nord Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Silberschmuck aus Silberclay – Aufbau

Nachdem Sie das Material und die Verarbeitung im Basiskurs kennengelernt haben, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Aufbaukurs. Sie können aufwändigere Schmuckstücke fertigen oder Ihre Arbeiten fortsetzen und durch passende Schmuckstücke und weitere eigene Ideen ergänzen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 5, Silberclay wird je nach Verbrauch getrennt abgerechnet, 2 kleine Schmuckstücke kosten ca. € 30 (im Kurs zu zahlen).

2601-63 Nord Kerstin Höhmann

So, 11.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Schmuck aus Glasperlen

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe, Ohrhinge, Broschen und Colliers.

Bitte mitbringen: Rocaillies/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen.

Materialien wie Garn, Nadeln oder Perlen können auch im Kurs erworben werden (im Kurs zu zahlen).

2601-71 Iris Korkus

Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

2601-72 Iris Korkus

Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Makramee-Armbänder

Makramee ist eine faszinierende Kunstform, die viel mehr ist als nur Knoten. Es bietet unzählige Möglichkeiten, kreativ zu werden – von filigranen Designs bis hin zu auffälligen, bunten Mustern. Aus einfachen Fäden entstehen einzigartige, handgefertigte Schmuckstücke. Wir knüpfen Armbänder mit gewachstem Baumwollgarn (0,5-10 mm) und kombinieren diese mit sog. Charms in Form von kleinen Symbolen, Muscheln, Herzen o.Ä.. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die mit den Grundlagen des Knotens beginnen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie, eigene Armbänder zu fertigen und selbst zu entwerfen.

Bitte mitbringen: Stoffschere, Maßband.

Materialkosten: ca. € 5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2601-81 Anastasia Cernov

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

2601-82 Anastasia Cernov

Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **09. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

NEU im Programm

NEU im Programm

Papierwerkstatt

Papier schöpfen

Handgeschöpftes Papier ist aufgrund der natürlichen Fasern hochwertig, einzigartig und eröffnet unzählige gestalterische Möglichkeiten. Sie lernen die grundlegenden Arbeitsschritte der traditionellen Papierherstellung: Vom Anrühren des Faserbreis aus Naturstoffen über das Schöpfen der Papiere bis hin zur Veredelung mit Blüten, Gewürzen, pflanzlichen Farben oder eingearbeiteten Bildern. Am 2. Termin steht die fachgerechte Weiterverarbeitung im Fokus: die Papiere werden gepresst und einfache Buchbindetechniken aufgezeigt. Keine Vorerfahrungen erforderlich. Alle Arbeitsmaterialien (inkl. Schürzen) werden gestellt. Gepresste Pflanzen und besondere Papiere können zur künstlerischen Gestaltung gerne mitgebracht werden. Die Papierwerkstatt ist weitgehend barrierearm.

2602-51 Lena Sandel

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 15.00 – 16.30 Uhr,

18. Okt. + 19. Okt., 2x

DRK Soziale Manufaktur; € 59

NEU im
Programm

Nachhaltiges Papierschöpfen

Ein neues Jahr, viele neue Ideen und nachhaltige Kreativität! Lernen Sie, wie Sie aus recyceltem Altpapier Ihr eigenes handgeschöpftes Papier herstellen. Bringen Sie eine Auswahl nicht mehr benötigter Alltagspapiere (ohne Kunststoffbeschichtung) mit und verwandeln Sie diese in etwas völlig Neues. Durch das Einarbeiten von Blüten, Gewürzen oder persönlichen Fundstücken entstehen individuelle Unikate – perfekt für Grußkarten, Notizbücher oder ein inspirierendes Vision Board für das neue Jahr. Sie tauchen ein in die Kunst des Papierschöpfens und die Weiterverarbeitung. Keine Vorerfahrungen erforderlich. Alle Arbeitsmaterialien (inkl. Schürzen) werden gestellt. Ein Grundstock an Papierpulpe ist vorhanden und kann durch selbst Mitgebrachtes individualisiert werden.

2602-52 Lena Sandel

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 15.00 – 16.30 Uhr,

24. Jan. + 25. Jan., 2x

DRK Soziale Manufaktur; € 59

NEU im
Programm

Freies Buchbinden

2602-63 Silke Thiel

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 7x**

Gutenbergschule; € 117

2602-64 Claudia Schwarz

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Okt. – 03. Dez., 7x**

Gutenbergschule; € 117

Handgefertigte Karten

Aus den verschiedensten Materialien wie z.B. Tonkarton, Wellpappe, Bändern, Geschenkpapier, Stempel, Stanzen, Prägefolder, Servietten und Folien gestalten Sie 3-4 individuelle Karten für Weihnachten und Neujahrswünsche sowie Geschenkanhänger. Sie erlernen verschiedene Techniken und Layout-Ideen, die Sie selbst umsetzen können. Bitte mitbringen: kleine scharfe Bastelschere, Kleber oder Klebestift, Bleistift, Lineal oder Geodreieck, und falls vorhanden Pinzette und Federmesser (Cutter) mit Unterlage.

Materialkosten: ca. € 12–15 für das Karten-Material wie Papiere, Bänder, Farben und Schablonen etc. (im Kurs zu zahlen).

2602-71 Silvia Bischof

Do, 15.30 – 17.45 Uhr, **04. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

2602-72 Silvia Bischof

Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **04. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 17

Glaswerkstatt

Tiffany-Glaskunst – Basis

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, etwa einem Lampenschirm, zusammenfügen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Löten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Sicherheitsbrille.

Materialkosten: ca. € 15 für Vorlagen und Glas (im Kurs zu zahlen).

2603-51 Süd Ingeborg Gebauer-Milbradt

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**

Glaseratelier Happy Glas; € 50

2603-52 Süd Ingeborg Gebauer-Milbradt

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**

Glaseratelier Happy Glas; € 50

2603-53 Süd Ingeborg Gebauer-Milbradt

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**

Glaseratelier Happy Glas; € 50

Blumenwerkstatt

Ikebana

Tauchen Sie ein in die japanische Kunst des Blumenarrangierens. Sie erhalten eine umfassende Einführung in die Grundlagen und Techniken. Sowohl die tiefe Verwurzelung in der jap. Kultur und Ästhetik sind Thema, als auch der philosophische Ansatz, der dieser Zen-Kunst zugrunde liegt. Sie lernen die

grundlegenden Prinzipien der Ikebana-Komposition kennen (Linienführung, Raumgestaltung und Proportionen), und erfahren, wie Sie mit der Anordnung von Blumen und Zweigen, Balance und Harmonie schaffen können. Ikebana kann je nach Schule variieren, die Kursleiterin gehört der Sogetsu-Schule an. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Sie gestalten 1 Arrangement pro Termin, jeweils € 6 (im Kurs zu zahlen). Gefäße und Kenzan stehen für die Kursdauer zur Verfügung. Bitte mitbringen: Gartenschere, Tasche.

2604-51 Katharina Tack

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **2. Sep. + 30. Sep. + 2. Dez., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 33

Ikebana Workshop

Sie gestalten 2 Arrangements für € 12 (im Kurs zu zahlen). Gefäße und Kenzan stehen für die Kursdauer zur Verfügung. Bitte mitbringen: Gartenschere, Tasche.

2604-52 Katharina Tack

Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Textiles Handwerk

Mindful Stitching – Achtsames Handarbeiten

Das Arbeiten mit den Händen kann Glückshormone freisetzen. Das Zusammenspiel und Bewegen von Händen und Augen kann sich positiv auf die mentale Gesundheit auswirken. Kompetenzen wie Handlungsplanung, Geduld und Kreativität können geschult werden.

Im theoretischen Teil gehen wir den gesundheitlichen Vorteilen des Handarbeitens auf den Grund. Daran anknüpfend widmen wir uns im praktischen Teil den Handarbeitstechniken Sticken, Stricken und Häkeln. Indem Sie die Grundtechniken erlernen, können Sie sich in allem ausprobieren. Gemeinsam reflektieren wir, wie sich dies auf unser Wohlbefinden auswirkt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

2605-51 Sina Mook

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Sep. + 20. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

Schafe, Wolle und Handstickerei auf der Streuobstwiese

Wir widmen uns im schönen Ambiente der Streuobstwiese auf dem Gelände des MainÄpfelHaus und in Gesellschaft der drei Schafdamen Emma, Lisa und Rosi der Handstickergeschichte.

Warum sind Schafe und deren Wolle ein essenzieller Bestandteil der Menschheit? Wie präg(t)en diese Tiere unsere Kultur und was machen Schafe eigentlich auf der Streuobstwiese? Begleitend zu diesen Fragestellungen lernen Sie mit aufbereiteter Schafwolle die Grundstiche des Stickens und gestalten mit einfachen Techniken ein kleines Stickwerk.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. für € 5 erworben werden.

Treffpunkt: Parkplatz Lohrberg

2605-52 Ost Sina Mook
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Okt., 1x**

Treffpunkt: Parkplatz Lohrberg, Anfahrt über Friedberger Ldstr., Buslinie 30 Heiligenstock; € 35

Einführung ins Nassfilzen

Filzen ist die wohl älteste Form der Textilherstellung und es braucht nicht viel, um aus Schafwolle einen Stoff zu erzeugen: warmes Wasser, Seife und Geduld. Das Vlies, also die nicht versponnene Wolle, wird angefeuchtet und durch Reiben, Pressen und Rollen zu festen Formen verarbeitet. Auf diese Weise entsteht der Filz, der dann für eine Vielzahl von Projekten genutzt werden kann. Wir filzen Schnüre, Untersetzer und kleine Dekorationen für die Herbst- und Weihnachtszeit. Dabei verwenden wir ausschließlich natürliche Schafwolle, Olivenölseife, Wasser und arbeiten intensiv mit den Händen. Materialkosten: € 10 (im Kurs zu zahlen). Bitte mitbringen: Plastikschrüssel (ca. 2l), Badetuch (ca. 70x140 cm), 2 Handtücher (ca. 55x120 cm), 1 Gästehandtuch, Luftpolsterfolie (ca. 50x50 cm).

2605-61 Nord Christine Bodner
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 49

Makramee

Makramee ist eine aus dem Orient stammende Knüpftechnik und umfasst weitaus mehr als das Knüpfen von Blumenampeln und Wandteppichen. Durch unterschiedliche Knoten entstehen Kunstwerke, die in der Größe von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern variieren können. Sie lernen die grundlegenden Knotenarten und werden in der Lage sein, vom Schlüsselanhänger, Armband und/oder Windlicht bis zum Lampenschirm unterschiedlichste Objekte zu knüpfen. Als Material benutzen wir Baumwolle, Jute und Paracord. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Lust und Freude an der kreativen Tätigkeit. Materialkosten werden im Kurs je nach individuellem Verbrauch berechnet, ca. € 5-10.

2605-71 Nord Günter Bozem
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Körbe häkeln aus Naturmaterialien

Die beiden Naturprodukte Sisal und Jutegarn eignen sich besonders gut für stabile Formen. Sisal zählt zu den Agaven, Jute zu den Malvengewächsen. Im Kurs werden Sie mit den Materialien und den grundlegenden Arbeitsschritten vertraut gemacht. Nach Ihrem Belieben häkeln Sie entweder eine Flaschen-tasche oder einen Korb. Für die Griffe werden in der Natur gefundene Hölzer verwendet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln (feste Masche, Stäbchen).

Bitte mitbringen: Häkelnadel 6, 8 und 10 sowie ein großes Handtuch zum Schutz Ihrer Kleidung (Fusseln).

Materialkosten: ca. € 5-10 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2605-81 Martina Stolzenberger
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Spinnen mit der Handspindel – Eigenes Garn anfertigen

Spinnen ist eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Im Kurs lernen Sie die Basisfertigkeit des Spinnens und fertigen Ihr eigenes Garn. Mit der Handspindel verdrehen Sie zunächst Wollfasern, um einen einfachen Faden herzustellen. Durch das Verdrehen bzw. Verzwirnen zweier Einzelfäden können diese zu einem stabilen Garn verarbeitet werden. Die benötigte Handspindel nebst Faserpäckchen erhalten Sie im Kurs und dürfen diese zusammen mit dem selbst hergestellten Garn mit nach Hause nehmen.

2605-91 Ina Greiff
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 12

2605-92 Nord Ina Greiff
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **10. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 12

siehe auch:

Makramee-Armbänder 2601-81 und -82

Kerzenwerkstatt

Kerzen ziehen

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

Bitte mitbringen: Schürze und für den Transport noch nicht vollständig abgekühlter Kerzen eine längliche Papp- oder Kunststoffschachtel (z.B. Deckel eines 10er-Eierkartons).

2606-51 Nord Renate Happel
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 21, Mat. Kosten € 10

Kerzen ziehen – Outdoor

2606-52 Renate Happel
So, 13.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21, Mat. Kosten € 10

Experimentelle Kerzen gießen

Wir gießen kompakte Kerzenformen, wie z.B. Stumpenkerzen, in alle Formen, in die gegossen werden kann. Als Gießgefäße können Recyclingmaterialien wie Marmeladengläser, Kunststoffbecher, Papprollen und Silikonformen verwendet werden. Unabhängig von der gewählten Gießform sind verschiedene farbliche Gestaltungsmöglichkeiten auch mit Wachs-Crackern möglich. Zur Abrundung fügen wir Duftöle hinzu. Die Kerzen können aus den Gefäßen entfernt, oder als Windlichter verwendet werden. Bitte mitbringen: Gießgefäße (im Kurs ist eine begrenzte Anzahl vorhanden). Materialkosten: Ein Grundstock für den Materialverbrauch wird in Höhe von € 11 mit dem Kursentgelt eingezogen. Je nach Verbrauch entstehen weitere Kosten (im Kurs zu zahlen).

2606-61 Nord Renate Happel
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 21, Mat. Kosten € 11

Kerzen verzieren

Kerzen sind von festlich geschmückten Tischen nicht wegzudenken und Anlässe gibt es viele: Geburtstag, Taufe, Hochzeit, Weihnachten, aber auch Trauerfälle. Wir zeigen Ihnen zu allen weltlichen und kirchlichen Anlässen, wie Sie Ihre ganz individuelle Kerze gestalten können. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie alles Wissenswerte über das Material Wachs und den Bildaufbau. Sie lernen unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennen, z.B. die Verwendung von Schablonen oder das freie Modellieren mit Wachs. Es stehen Kerzen in verschiedenen Größen zur Auswahl, bitte keine eigenen Kerzen mitbringen. Materialkosten: € 5-15 (im Kurs zu zahlen) je nach Kerzengröße und Wachsverbrauch.

Bitte mitbringen: Frottierhandtuch zum Transportieren der Kerzen.

2606-71 Christian Reuter
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Seifen- und Salbenküche

Seife, Bodybutter und Badepralinen

Seife und Badeprodukte selbst herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, Sicherheitsbrille, Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport.

2607-51 Nord Kerstin Kalajian

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov.**,
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **6. Dez.**, **2x**
Nordwestzentrum; € 46, Mat. Kosten € 16

Seifen- und Salbenküche

Naturkosmetik selbst gemacht

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

2607-60 West Karin Jolas

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

2607-61 Nord Karin Jolas

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Dez.**, **1x**
Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 22

Kleine Salbenküche

Viele im Handel erhältliche Salben enthalten Inhaltsstoffe wie Mineralöle oder Konservierungsstoffe, auf die wir gerne verzichten möchten. In diesem Kurs stellen wir aus natürlichen pflanzlichen Zutaten in Bioqualität wohltuende Salben her, auch die Konservierung wird durch natürliche Mittel erreicht. Neben den nötigen Grundkenntnissen werden Ihnen verschiedene Rezepte vermittelt. Es kommen u.a. Arnika, Aloe Vera, Ringelblume, Lavendel und Hamamelis zur Anwendung. Materialkosten: € 15 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe.

2607-62 Nord Karin Jolas

Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **22. Nov.**, **1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 15

Flechtwerkstatt

Körbe flechten aus Altpapier

Upcycling wird immer moderner und es ist ganz einfach, aus Abfall schöne Dinge zu kreieren, die man im Alltag verwenden kann. In diesem Kurs fertigen Sie aus alten Zeitungen, Zeitschriften und Werbebroschüren z.B. einen stabilen Papier-, Obst- oder Schmuckkorb. Neben der Bearbeitung der Papiere und der farblichen Gestaltung erlernen Sie eine Flechttechnik. Sie werden sensibilisiert für einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, auch wird Ihre Koordination, Feinmotorik und Kreativität geschult.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbeprospekte sowie Schere, Klebestift und Messer (glatte Klinge, nicht geriffelt).

2608-51 Nord Günter Bozem

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Nov.**, **1x**
Nordwestzentrum; € 25

2608-52 Günter Bozem

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **24. Jan.**, **1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Körbe flechten aus Peddigrohr

Peddigrohr, auch Rattan oder Rotang, ist ein Produkt aus dem Stamm von (Rattan-)Palmen, und lässt sich, gewusst wie, sehr gut zum Körbeflechten verwenden. Gefertigt wird ein einfacher Korb mit Sperrholzboden. Sie lernen nicht nur den Umgang mit dem Naturmaterial, wie das Vorbereiten und Wässern der Peddigrohr-Staken, sondern auch die grundlegenden Techniken des Korbflechtens. Ziel ist es, Ihnen diese Grundlagen so zu vermitteln, dass Sie eigene Ideen umsetzen und weiterentwickeln können.

In den Materialkosten von € 15 ist alles enthalten, was Sie zur Fertigung eines Korbes aus Peddigrohr benötigen. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal (mind. 20 cm).

2608-61 Günter Bozem

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt.**, **1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35, Mat. Kosten € 15

2608-62 Nord Günter Bozem

So, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Nov.**, **1x**
Nordwestzentrum; € 35, Mat. Kosten € 15

Tonwerkstatt

Flachrelief aus Ton

Schritt für Schritt erlernen Sie alle Grundlagen und Modellertechniken mit Ton und haben die Möglichkeit, ein eigenes Flachrelief mit dem Motiv Ihrer Wahl zu gestalten. Sie arbeiten mit Plastilin, das sich leicht modellieren lässt, nicht gebrannt werden muss, aber nach der Verarbeitung aushärtet. Als Objekt für das Flachrelief bieten sich Portraits, Körper, Tiere, aber auch Landschaften an. Das Relief kann an der Wand aufgehängt werden, Maße: ca. 30x30x5 cm.

Materialkosten und Werkzeuggeld: € 10. Bitte mitbringen: Schürze, altes Handtuch, Besteck-Messer, DIN-A4-Skizzenbuch, Bleistift, Lineal (30 cm), Foto des Motivs und eine Kopie davon in DIN-A4. Für ein Flachrelief werden 2-3 kg (ca. € 22/kg) schwefelfreies Plastilin benötigt, die entsprechende Bestelladresse wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

2609-51 Vishnoir Kim

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 02. Okt.**, **5x**
VHS Sonnemannstraße; € 113, Mat. Kosten € 10

Heimwerken

Do-it-yourself – Heimwerken für Frauen

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

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

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

2611-51 West ☐ Sabine Christof

Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep.**, **2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

2611-52 West ☐ Sabine Christof

Sa + So, 14.00 – 18.30 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov.**, **2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Vogelhäuschen bauen

Vielleicht Ihr nächstes Naturprojekt für Garten oder Balkon, denn heimische Vögel zu beobachten und zu schützen kann eine erfüllende Beschäftigung sein. In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, ein stabiles und artgerechtes Vogelhäuschen aus unbehan-

NEU im
Programm

deltem Fichtenholz zu bauen. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie alles über die richtigen Materialien, Bauweise und Platzierungsmöglichkeiten, um verschiedenen Vogelarten einen idealen Nistplatz zu ermöglichen.

Das fertige Häuschen kann im Kurs auf unterschiedliche Art und Weise individuell gestaltet werden, z.B. Türschild, Verzierungen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

2611-61 Nord Dr. Britta Schulmeyer

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 10

Internationale Kulturtechniken

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit ihren vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit) und Jaku (innere Ruhe) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Der grüne Pulver-Tee (Matcha) gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband Sen no Rikyu ihn mit der Zen-Philosophie und schuf damit den Teeweg, Sado oder Chado genannt. Neben einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir die Verbindungen zu anderen japanischen Künsten. Zur praktischen Anschauung zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien und eine einfache Teezeremonie. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Materialkosten: € 4 für Tee und Süßigkeiten.

2612-51 Chado Urasenke Tankokai

Frankfurt Association

Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12, Mat. Kosten € 4

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



Russische Teekultur

Seit Anfang des 18. Jahrhunderts gehört Tee zum russischen Alltagsleben und wurde zum Nationalgetränk. Das Teetrinken ist aber nicht nur einfaches Durstlöschen, sondern eine wesentliche Erscheinungsform des öffentlichen Lebens. Tee ist fester Bestandteil von familiären Feiern und Treffen mit Freunden. Sie erhalten einen Einblick in die russische Teekultur, ihren kulturellen Hintergrund, trinken Tee und essen Gebäck.

2612-61 Natalia Mojaeva-Hähnlein

Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **31. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12, Mat. Kosten € 4

Russischer Wodka und Vorspeisen

Wodka spielt in der Geschichte und Gesellschaft Russlands eine ambivalente Rolle. Seine Ursprünge reichen bis ins 14. Jahrhundert zurück. Schon früh wurde er nicht nur als Genussmittel, sondern für medizinische und religiöse Zwecke genutzt, nicht zu vergessen seine besonderen thermodynamischen Eigenschaften. Einerseits steht er für Gastfreundschaft, Gemeinschaft und kulturelle Tradition, andererseits für gesundheitliche Probleme und Gefahren. Er ist wirtschaftlicher Faktor und dient gleichzeitig der politischen Kontrolle. Erfahren Sie darüber hinaus alles über seine Geschichte, Herstellung, Rituale und die Verkostung in Kombination mit russischen Vorspeisen.

NEU im
Programm

2612-65 Natalia Mojaeva-Hähnlein

Sa, 18.00 – 19.30 Uhr, **31. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 12, Mat. Kosten € 5

Ebru Kunst – Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier“ her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen.“

Materialkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen). Bitte mitbringen: Schürze/ Kittel.

2612-71 Nord Orhan Erdogan

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **30. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 18

Mandala auf Stein

Erfahren Sie mehr über die spirituelle Geschichte und die symbolische Bedeutung von Mandalas in verschiedenen Kulturen und gestalten Sie Ihr eigenes Mandala auf Stein. Sie lernen die besten Techniken, um Steine vorzubereiten, zu bemalen und zu versiegeln, sowie die verschiedenen Mandala-Muster kennen. Mit dem neu erworbenen Wissen, Farben harmonisch zu kombinieren und Kontraste zu erzeugen, sind Sie in der Lage, Ihr eigenes Design zu kreieren. Diese Zen-Kunst kann beruhigend und meditativ wirken.

Materialkosten: € 10 (im Kurs zu zahlen).

2612-80 Beate Weiß

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. Dez. + 16. Dez., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger:innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Ober- und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und -länge einstellen, gerade- aus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück. Am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten kleinen Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn.

2800-51 Kerstin Jentschke
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **09. Sep. – 23. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2800-52 Kerstin Jentschke
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Am Wochenende

2800-63 Mirta Kljajo
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-64 Nord Jana Krieger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

2800-65 Barbara Detig-Dietz
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-66 Lilian Würkner
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-67 Mirta Kljajo
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-68 Marion Rutkowski
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-69 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 40

2800-70 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

2800-71 Marion Rutkowski
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-72 Mirta Kljajo
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2800-73 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 40

2800-74 Carin Wagner
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Nähen lernen – Aufbau

Übungsprojekte für einen Tag

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen. Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge beispielsweise Täschchen, Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets, Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Schürze, Handy- oder Laptop-Tasche. Es können gerne auch eigene Ideen umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln.

2801-51 Carin Wagner
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2801-52 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

2801-53 Barbara Detig-Dietz
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2801-54 Tina Wentland
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 40

2801-55 Mirta Kljajo
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Reißverschlüsse einnähen

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, ca. € 8-12 je nach Verbrauch.

2802-51 Lilian Würkner
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2802-52 Nord Jana Krieger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Schnittmuster verwenden

Sie können bereits Kissen, Taschen, Beutel und einfache Accessoires nähen. Jetzt geht es an das erste eigene Kleidungsstück! Genäht wird ein einfaches T-Shirt aus einem schwarzem fließenden Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt.

Schnitt, Stoff, Garn und passende Nadeln werden von der Kursleitung gestellt und sind in den Materialkosten enthalten.

Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Papier- und Stoffschere, Stecknadeln oder Klammern, Maßband und Handmaß, Kreide, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck.

2803-51 Lilian Würkner
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und aufspulen, Fadenspannung, Sticharten und Stichlänge, Spezialfüße, Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden. Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung.

2805-51 Lilian Würkner
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **13. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

2805-52 Nord Laura Dormeier-Jones
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 34

Die eigene Overlock-Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Overlock-Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig. Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a. einfädeln und versäubern, das Einstellen der Fadenspannung und des Differentialtransports sowie ggf. Stichlängen. Auch haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Overlock zu stellen. Es wird Sie begeistern, wie vielseitig die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Overlock sind!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: die eigene Overlock-Nähmaschine mit Zubehör und Bedienungsanleitung, 4 Rollen Overlockgarn und Stoff.

2805-55 Lilian Würkner
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires – Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede:r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:

- Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.
- Anfänger:innen bitte zunächst alles nur mitbringen, soweit vorhanden, und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

Vormittags nach Wochentagen

2810-52 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 100

2810-53 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. Dez. – 15. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

2810-54 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **12. Jan. – 26. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

2810-55 Heidrun Bratenberg
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Sep. – 30. Sep., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2810-56 Heidrun Bratenberg
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2810-57 Heidrun Bratenberg
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. Dez. – 16. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2810-58 Heidrun Bratenberg
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2810-60 Laura Dormeier-Jones
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2810-61 Laura Dormeier-Jones
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. Dez. – 17. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2810-62 Laura Dormeier-Jones
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **14. Jan. – 28. Jan., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2810-63 Mirta Kljajo
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

2810-64 Mirta Kljajo
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2810-65 Mirta Kljajo
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Dez. – 18. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Nachmittags

2811-52 Lilian Würkner
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2811-53 Lilian Würkner
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **04. Dez. – 18. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2811-54 Lilian Würkner
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. Jan. – 29. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Abends nach Wochentagen

2812-52 Birgit Hans-Czaplok
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-53 Birgit Hans-Czaplok
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. Dez. – 15. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2812-54 Birgit Hans-Czaplok
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. Jan. – 26. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2812-56 Mirta Kljajo
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 30. Sep., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 84

2812-57 Kerstin Jentschke
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-58 Nord Jana Krieger
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Okt. – 25. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 100

2812-59 Mirta Kljajo
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **18. Nov. – 16. Dez., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 84

2812-60 Nord Jana Krieger
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Dez. – 16. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

2812-61 Nord Jana Krieger
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 27. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 50

2812-64 Laura Dormeier-Jones
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 100

2812-65 Carin Wagner
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-66 Laura Dormeier-Jones
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Dez. – 17. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2812-67 Carin Wagner
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Dez. – 17. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2812-68 Laura Dormeier-Jones
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 28. Jan., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2812-69 Carin Wagner
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 28. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2812-70 Mirta Kljajo
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 84

2812-71 Laura Dormeier-Jones
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Okt. – 06. Nov., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2812-72 Marion Rutkowski
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

2812-73 Mirta Kljajo
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Nov. – 18. Dez., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 84

2812-74 Marion Rutkowski
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Dez. – 18. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2812-75 Marion Rutkowski
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 29. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2812-76 Laura Dormeier-Jones
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 29. Jan., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 50

2812-78 Laura Dormeier-Jones
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 28. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

2812-79 Laura Dormeier-Jones
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **05. Dez. – 19. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

2812-80 Laura Dormeier-Jones
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 30. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Nähen für Fortgeschrittene Tageswerkstatt am Wochenende

2820-53 Birgit Hans-Czaplok
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-54 Birgit Hans-Czaplok
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-55 Birgit Hans-Czaplok
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-56 Birgit Hans-Czaplok
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-57 Birgit Hans-Czaplok
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

2820-58 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Verschiedene Nähprojekte

Kimonojacke schneiden und besticken

Wir nähen eine eigene Kimonojacke und gestalten diese mit Applikationen. Die Jacke wird mit Schnittschablonen zugeschnitten und nach eigenem Entwurf individuell bestickt. Sie erhalten neben Einführungen zu Näh- und Sticktechnik auch Tipps und Tricks zur Gestaltung und Ausführung. Grundkenntnisse im Nähen sind zwingend erforderlich. Bitte mitbringen: Leinenstoff (ca. 2m), zum

Jackenmaterial passende Stoffreste, Sticknadeln und -garn, Nähzeug. Materialkosten entstehen je nach zusätzlichem Verbrauch.

2820-61 Carin Wagner
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. + 21. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Mode und mehr

Mode-, Farb- und Typberatung

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind ein Teil des Schlüssels zum Erfolg, sich im Berufs- und Privatleben vorteilhaft und damit überzeugend zu präsentieren. Ebenso entscheidend ist die Wahl der typgerechten Farben und Kleidungsstücke. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Figur- und Farbtypologie und der entsprechenden Kleidungslinien, so dass Sie Ihren eigenen Stil optimal entfalten können. Auch werden Tipps zu Haarschnitt und Frisur sowie der typgerechten Brille vermittelt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Geschlechter.

2830-61 Nord Karin Jolas
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 46

2830-62 Karin Jolas
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

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



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
Dienerin Sozialer, Senioren, Jugend und Recht

Mode entwerfen und zeichnen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Modezeichnen! Alle, die sich zur kreativen Welt der Mode hingezogen fühlen (Freizeit-Künstler:innen, zukünftige Mode(design)studierende und Modeprofis), erlernen in diesem Kurs die Grundlagen, um die eigene Kreativität für sich und andere sichtbar zu machen. Was erwartet Sie konkret? Erstellen von Figurinen für Modeskizzen und von Vorlagen für Werkstattzeichnungen von Bekleidung; detailliertes Darstellen der Bekleidung; Zeichnen der Modeteile/ Bekleidungsstücke als Vorlage für die Produktion und Kollektion; Modeillustration als künstlerisches Darstellen von Mode. Eine Materialliste der verschiedenen Stifte und Papiere wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

2830-71 ① *Katarina Skupch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Flicken, Ändern, Upcycling

Kleidung kürzen, flicken und ausbessern

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke zu reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatzte Nähte oder Löcher in Strickwaren schließen, einen heruntergetretenen Saum annähen, Flicken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird entweder mit der Nähmaschine oder mit der Hand. Die vier Handstiche (Saumstich, Steppstich, Punktstich und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere und passendes Nähgarn.

2840-51 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungsstück auch nicht mehr: Der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem – unter fachkundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn.

2840-61 *Heidrun Bratenberg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Upcycling in der Mode

Nachhaltig ist es nicht, ständig neue Klamotten zu kaufen. Wiederverwertung ist in Mode. Verhelfen Sie Ihren ausgedienten und aussortierten Kleidungsstücken zu einem neuen Lebenszyklus! Durch den kreativen Einsatz verschiedener Fertigkeiten wie z.B. Raffungen, Volants, Stoffeinsätzen, Stegen, Tunnelzügen und aufgesetzten Taschen wird aus Ihrem Kleidungsstück ein echter Hingucker. Auch besteht im Kurs die Möglichkeit, Kleidungsstücke und Materialien zu tauschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, verschiedene Materialien wie Stoffe, Knöpfe, Perlen, Pailletten, Spitze, Kordeln, Bänder oder Borten.

2840-71 *Nord Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Upcycling mit Stickerei

Hier verpassen wir gebrauchten Textilien eine ordentliche Stickerei.

Ganz gleich, ob Jacken, T-Shirts, Stoffbeutel, Socken, Schals oder Tücher – mit einfachen Sticktechniken schenken Sie allen Textilien eine persönliche Note. Auch auf Stoffresten lassen sich Stickereien anfertigen, die sich anschließend zu kleinen Accessoires wie Haarreif, -gummi, Brosche oder Kette verarbeiten lassen.

Neben einer Einführung in einfache Sticktechniken erhalten Sie zudem Tipps, Tricks und die entsprechende Anleitung, diese sinnvoll zu platzieren. Stickerfahrung ist nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Textilien, Stoffe, Schere, Stickgarn und -nadeln. Diese können auch im Kurs erworben werden.

2840-81 *Nord Sina Mook*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 44

Textilkunst

Stoffe selbst gestalten mit Drucktechniken

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

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

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

Foto trifft Textil

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

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten.

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

Handarbeit

Häkeln

Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmasche, feste Masche und Stäbchen – daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundmaschen, den Fadenring sowie das Ab- oder Zunehmen von Maschen zum Verändern der Form. Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 2–5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2860-51 Christine Bodner
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

2860-52 Nord Christine Bodner
So, 13.30 – 17.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Tunesisches Häkeln – Basis

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderschöne „Webmuster“. Sie lernen und üben die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns und den einfachen Farbwechsel. Mit diesen Fertigkeiten können Sie dann schon selbständig einfache modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires herstellen. Tunesische Häkelnadeln und Wolle zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, ca. € 2–5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2860-61 Christine Bodner
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Stricken

Stricken lernen – Basis

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten, z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke. Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen Kosten in Höhe von € 2–5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2870-51 Nord Christine Bodner
So, 09.30 – 13.00 Uhr, **18. + 25. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 49

2870-52 Christine Bodner
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **22. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

Stricken lernen – Aufbau

Lernen und üben Sie weitere Stricktechniken: das Stricken in Runden (Nadelspiel, Rundstricknadel, „Magic-Loop-Technik“), einfache Mustervarianten aus rechten und linken Maschen sowie das Zu- und Abnehmen von Maschen zum Verändern der Form des Strickstücks. Außerdem erhalten Sie Informa-

tionen zur Maschenprobe und zum Berechnen des Materialverbrauchs. Mit diesen neu erworbenen Kenntnissen können Sie dann z.B. Mützen, Pulswärmer, Stulpen oder einfache Pullover stricken. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken. Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 2–5 je nach Verbrauch und Qualität (im Kurs zu zahlen).

2870-55 Christine Bodner
Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Strickanleitungen lesen und verstehen

Selbst erfahrene Handarbeitsbegeisterte seufzen gelegentlich, wenn es um das Lesen und Verstehen von Anleitungen geht. Und es stimmt: lange Texte, verwirrende Diagramme und eine Fülle von Abkürzungen können schnell die Freude am Stricken trüben. Aber damit ist bald Schluss! Wir werden in diesem Kurs Stück für Stück das Rätsel rund um Strickanleitungen entschlüsseln. Gemeinsam schauen wir uns verschiedene Beispiele an. Sie erhalten Tipps & Tricks und auch auf englischsprachige Anleitungen werfen wir einen Blick.

Haben Sie Anleitungen für Projekte und Fragen dazu? Bringen Sie diese gerne mit!

2870-61 Christine Bodner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Die Vielfalt des mehrfarbigen Strickens

Das mehrfarbige Stricken wird i.d.R. in drei Techniken eingeteilt: Fair Isle, Mosaik und Jacquard. Zwei oder mehr Farben pro Reihe werden beim Fair Isle verwendet, um detailreiche Muster zu kreieren. Mosaik basiert auf dem Wechseln der Farben in jeder Reihe, wobei nur eine Farbe pro Reihe gestrickt wird und geometrische Muster entstehen. Jacquard wird für eher großflächige Motive und Schriftzüge eingesetzt. Alle drei Techniken werden ausführlich vorgestellt und in kleinen Musterprojekten geübt. Dabei lernen Sie Varianten der Fadenhaltung, alles über Spannfäden und das Verstehen von Strickanleitungen. Übungsmaterial (Nadeln, Wolle) wird im Kurs kostenfrei zur Verfügung gestellt. Voraussetzung: gute Kenntnisse im Stricken in Reihen und Runden.

2870-65 Christine Bodner
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan. + 31. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 59

NEU im Programm

Pullover stricken, und zwar von oben

Wenn Sie gerne stricken, sollten Sie unbedingt diese Technik kennenlernen, die viele Vorteile hat: Es gibt keine Nähte zu schließen und die Länge der Ärmel und des Rumpfes können am Ende getestet und bestimmt werden. Mit nur einer Methode kann man aus jedem beliebigen Material einen warmen Wollpullover, eine Stickjacke, ein kurzärmeliges Baumwoll-Shirt oder einen Kinderpullover stricken. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (li/re Maschen, Anschlag, Abketten, Fadenspannung).

Bitte mitbringen: Schreibutensilien; ausreichend Wolle nach Wahl; passende Rundstricknadel 60–80 cm und eine etwas dünnere; Maschenprobe ca. 14x14 cm (weitere Infos hierzu erfolgen vor Kursbeginn); gut passenden Pullover (möglichst Raglan) als Größemuster; falls vorhanden Maschenmarkierer und Nadelseile (im Kurs auch als „Pullover-Zubehörpaket“ für € 10 zu erwerben).

2870-81 Nord Susanne Staechelin
So, 10.00–14.00 Uhr, **19. Okt.,**
So, 10.00–13.00 Uhr, **26. Okt. + 14. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 70

Handschuhe und Stulpen stricken

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie das Stricken von Fausthandschuhen und Handstulpen. Achten Sie bitte bei der Auswahl der Wolle darauf, dass diese möglichst hell ist, damit Sie die Maschen gut erkennen können. Das Garn sollte gut verzwirrt und leicht aufziehbar sein. Es empfiehlt sich ein 6-fädiges Sockengarn, Flausch- und Effektgarne sind nicht geeignet. Strickerfahrungen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: ausreichend Wolle für Nadelstärke 3,5 bis 5; verschiedene passende Nadelspiele (auch angrenzende Stärken); Schreibutensilien; Maschenmarkierer und Nadelseile falls vorhanden.

2870-82 Nord Susanne Staechelin
Do, 17.30 – 20.30 Uhr, **20. Nov. + 27. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 42

I-Cord stricken

In etlichen Strickanleitungen begegnet man immer wieder dem I-Cord. Für viele Strickende bleibt diese Technik ein Geheimnis, das wir lüften wollen. Sie lernen sowohl die Techniken als auch die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen und können sich darin unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Strickerfahrungen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Wollreste und/oder 1 Knäuel Baumwolle Nadelstärke 3,5 – 5; verschiedene passende Stricknadeln (auch angrenzende Stärken); Maschenmarkierer, Schere und Schreibutensilien.

NEU im Programm

NEU im Programm

2870-83 Nord Susanne Staechelin

Do, 17.30 – 20.30 Uhr, **30. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 21

Sticken

Einführung in die Handstickerei

Sie erfahren, welche Basismaterialien Sie zum Sticken per Hand benötigen und erlernen und üben die wichtigsten Stiche zum modischen Aufpeppen von Kleidung und Accessoires, zum Verzieren von Wohntextilien oder zum kreativen Gestalten mit „Nadelmalerei“.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, € 4-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2880-51 Nord Sina Mook

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **01. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 32

siehe auch:

Mindful Stitching – Achtsames Handarbeiten

2605-51

Schafe, Wolle und Handstickerei auf der Streuobstwiese 2605-52

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs/Geldbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an. Wenn Sie einen Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch den Namen und die Anschrift der/des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 erwerben.





In unseren Angeboten der Gesundheitsbildung

- erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit fördern können
- verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung
- lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen

Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub

Gesundheit

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit.....	94	Yoga	105
Ernährung, Essen, Trinken	97	Fitness	108
Entspannung, Körpererfahrung	98		

Wissen und Praxis rund um die Gesundheit

Gesundheit aktiv und informativ

Bewegung, Balance, Bewusstsein Kostenfreier Schnuppertag Gesundheit

An unserem kostenfreien Schnuppertag finden Sie heraus, welcher VHS-Gesundheitskurs aus unserem vielfältigen Programm zu Ihnen passt. Jeder der angebotenen „Appetithappen“ dauert 45 Minuten und startet zur vollen Stunde. So können Sie mehrere Angebote ausprobieren. Das Programm ist bunt gemischt aus den Bereichen Entspannung, Fitness, Ernährung, Yoga und Meditation. Jedes Angebot ist offen für alle und für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet! Unser Gesundheitsteam berät Sie gerne vor Ort. Das detaillierte Programm finden Sie ab Mitte Dezember auf unserer Homepage. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

3000-20 Kursleiter:innen- Team
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gibt es ein Rezept für Gesundheit?

Wenn ja, was steht drin?

Wir stellen Ihnen ein Tool vor, das Sie dabei unterstützt, wissenschaftliche Erkenntnisse zur Gesunderhaltung auf Ihre individuelle Lebenssituation zu übertragen („Das Rad des Lebens“). Die Wissenschaft liefert jede Menge Ansätze, wie ein langes, gesundes Leben ermöglicht werden kann. Die Frage ist jedoch, wie sich daraus ganz konkrete individuelle Handlungsansätze und Motivationen zur Änderung von individuellen Gewohnheiten ableiten lassen. Identifizieren Sie mit fachkundiger Unterstützung für sich relevante Ansatzpunkte, die sich mit kleinstem Aufwand verändern lassen und freuen Sie sich auf einen Tag voller Aha-Momente.

3001-51 Larissa von Schreckenstein
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 61

Barfußtraining für natürlich starke Füße

Durch das Barfußgehen wird sowohl die Fuß- als auch die Wadenmuskulatur aufgebaut und gekräftigt. Bedingt durch die vielen Nervenzellen an den Fußsohlen werden ebenso Sensorik, Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn verbessert. Zusammen mit einer Ergothe-

NEU im
Programm

rapeutin lernen Sie die Vorteile und Möglichkeiten des Barfußgehens auf unterschiedlichen Untergründen (drinnen und draußen) kennen. Ergänzend werden unterstützende Fußgymnastikübungen gezeigt. Die Grundlagen entstammen der Barfußschule und beziehen sich sowohl auf das Gehen als auch auf das Laufen. Alle Übungen im Workshop können Sie barfuß, in Socken oder gerne auch in vorhandenen Barfußschuhen durchführen.

3003-51 Anja Schmid
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann, aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie.

3004-51 Andrea Berninger
Mi, 19.00 – 21.30 Uhr, **29. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

Frei nach dem Motto „Lachen macht gesund und glücklich“ befassen wir uns mit den handfesten physiologischen und psychologischen Effekten von Lachen auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir erfahren alles rund um Theorien des Humors, lernen Humorforscher kennen und überlegen, warum Problemlösungen mit Humor oft leichter sind. Bei einem kurzweiligen Input kommt auch die Lach-Praxis mit Lachyoga, Spielen und Witzen nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf umfassende Anregungen, wie Sie mehr Humor in Ihren (Berufs-)Alltag bringen können und nutzen Sie diese Ressource zum Stressabbau.

3015-51 Florentina Ionescu
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Erholsamer Schlaf

Schlaffördernde Ernährung, Bewegung und Entspannung

Lernen Sie, wie Sie Ihren Schlaf fördern und als Stressabbau nutzen können. Schlechter Schlaf kann besonders in stressigen Zeiten eine große Belastung sein. Erholsamer Schlaf ist jedoch entscheidend für die Stressbewältigung. Im Fokus stehen drei Einflussfaktoren: Bewegungsabfolgen für besseren Schlaf, eine Entspannungstechnik (einfache Meditation) und wichtige Informationen zu Lebensmitteln, die den Schlaf beeinflussen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Schlafgleichgewicht weiter fördern können. Alle Übungen und Empfehlungen sind leicht zu Hause umsetzbar.

3025-51 Sabine Berger
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Die Wechseljahre: Ein neuer Lebensabschnitt

Erfahren Sie, was während der Wechseljahre passiert und wie Sie Symptome beeinflussen können. Frauen erleben diese Phase unterschiedlich, doch das Verständnis der Veränderungen kann helfen, Belastungen zu reduzieren. Sie erfahren mehr über die Definition und Phasen der Wechseljahre sowie die physiologischen Veränderungen und möglichen Symptome. Sie lernen, wie Sie Symptome auf natürliche Weise durch angepasste Ernährung und Bewegung lindern und Folgeerkrankungen vorbeugen können. Wir befassen uns einerseits mit den Grenzen dieser Methoden, tauschen uns aber vor allem über die positiven Aspekte dieser Veränderungen aus. Ideal für alle, die gut vorbereitet in diesen neuen Lebensabschnitt starten möchten.

3030-51 Dr. Elena Vieten
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Ayurveda

Ayurveda heißt übersetzt „Wissen vom Leben“ und ist die traditionelle Medizin aus Indien. Dahinter verbirgt sich ein jahrtausendealtes System der Gesundheitspflege und der Behandlung von Krankheiten, mit dem Ziel, möglichst lange gesund leben zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Anpassungen des Lebensstils durch Ernährung und Bewegung in Kombination mit Massagen und Pflanzenheilkunde.

Ayurveda für den Einstieg

Wir stellen Ihnen den speziellen Ansatz des Ayurveda vor und geben eine Einführung in das ayurvedische Menschenbild. Daraus erwächst ein tieferes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

3070-51 Barbara Barres
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Mit Ayurveda durch den Herbst und den Winter

Lernen Sie ayurvedische Tagesroutinen kennen, die zur Stärkung des Immunsystems in der dunklen Jahreszeit beitragen können. Mit dem Immunsystem zusammenhängende Themen wie Darmgesundheit, Unverträglichkeiten oder Energielosigkeit kommen ebenfalls zur Sprache. Es werden Impulse gegeben, die im Alltag leicht umsetzbar sind und gleichzeitig Aspekte für ein achtsames und nachhaltiges Leben integrieren. Es bleibt Raum für individuelle Fragestellungen.

3072-51 Juliane Huth
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **18. Nov., 1x**
Online; € 19

Bildungsurlaub

In Bewegung kommen Lebenslust statt Leistungstief: Gesund essen, smart bewegen

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

Inhalte:

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke

NEU im Programm

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

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

Im ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald erfahren Sie durch ein erprobtes Trainingsprogramm, Stresssymptome zu erkennen und vorzubeugen. Bewegungs- und Yogasequenzen sowie Meditationen und Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, ruhiger und leistungsfähiger zu werden, was Ihre Work-Life-Balance verbessert und Ihre körperliche sowie geistige Gesundheit stärkt.

Inhalte:

- Stress- und Burnout-Symptome
- Bewusste aktive Bewegung
- Mindful2Work – Grundprinzip
- Yoga, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Atem
- Akzeptanz, Mitgefühl und Selbstfürsorge

Bitte mitbringen: das Übungsbuch „Mindful2Work“ (ISBN 9783867812450).

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension à € 104,30 pro Person/Nacht.
Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3103-51 Nicole Zijnen
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Yoga: In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung Körperübungen – Atmung – Entspannung – Meditation

Entdecken Sie die Kraft des Hatha Yoga und bringen Sie mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag. Sanfte Yoga- und Meditationsübungen helfen, den Körper zu entspannen, das Nervensystem zu beruhigen und den Geist klarer werden zu lassen. Mit einfachen Techniken im Sitzen und Liegen gewinnen Sie Abstand vom Trubel des Berufslebens und schöpfen neue Kraft. Sie lernen, wie Sie auch in stressigen Zeiten gelassen bleiben und Ihre innere Balance finden. Begleitende Kurzvorträge und der Austausch in der Gruppe unterstützen Sie dabei, das Gelernte besser zu verstehen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness

3137-54 Nord Sabine Berger; Frank Beringer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Rückenfit und gelassen mit Business Yoga Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

NEU im Programm

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

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

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

NEU im Programm

Yoga und Pilates bieten einen wohl-tuenden Ausgleich zu Stress, Hektik und Bewegungsmangel im Berufsalltag. Während Yoga ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirkt, stärkt Pilates gezielt die tiefliegende Muskulatur und fördert das Körperbewusstsein. Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht das Kennenlernen beider Methoden – inklusive ihrer Unterschiede und ihres Zusammenspiels. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden praktisch erlernt und vertieft. Ihre Wirkung auf Stressbewältigung und körperliche Beschwerden wird direkt erfahrbar. Sie nehmen alltagstaugliche Übungen mit, die Sie einfach selbst anwenden können – für mehr Energie, Gelassenheit und Freude im (Arbeits-)Alltag.

3145-52 Derya Morgen; Nicole Kettenring
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

im ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald

Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Diese aus China stammenden Bewegungskünste zeichnen sich durch langsam und bewusst ausgeführte Übungen aus, die entspannen, die Atmung vertiefen, die Muskulatur kräftigen und die Motorik schulen.

Inhalte:

- Tradition und Übungsprinzipien von Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form“ und Qigong-Übungen
- Erkennung und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von Gelassenheit im (Berufs-)Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen“
- Fragen der gesunden Lebensführung

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension à € 95,90 pro Person/Nacht.
Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3160-52 ⓘ  *Jobst Flesch*

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule.

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

3170-51 West  *Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht*

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

3170-52 West  *Elke Kilimann*

Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

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

Inhalte:

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

3185-51  *Amalia Boutrid*

Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

3185-53 West  *Amalia Boutrid*

Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 280

Sa, 24.1.

ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 24. Januar
an der Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvelfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter
vhs.frankfurt.de



Ernährung, Essen, Trinken

Das 1x1 der gesunden Ernährung

Was macht eine gesunde Ernährung wirklich aus? Oft fehlt es uns an den grundlegenden Informationen, um zu erkennen, welche Lebensmittel unserem Körper gut tun und welche weniger vorteilhaft sind. Wir befassen uns daher kompakt und leicht verständlich mit den Grundbausteinen unseres Essens. Sie erfahren, was Ihr Körper wirklich braucht und wie sie gesunde von weniger gesunden Lebensmitteln unterscheiden können. Praktische Tipps und leckere Rezeptideen helfen Ihnen, die Theorie direkt in den Alltag umzusetzen.

NEU im Programm

3205-51 Nord Anita Ukaj
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

3205-52 Anita Ukaj
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Clean Eating statt Convenience Food Basics einer natürlich gesunden Ernährung

Fertiggerichte, synthetische Zusatzstoffe, versteckter Zucker, Transfette – in unserem hektischen Alltag greifen wir oft zu schnellen, aber ungesunden Lösungen. Was, wenn gesunde Ernährung genauso einfach und lecker sein könnte? Fundiertes Ernährungswissen hilft Ihnen, bewusste Entscheidungen beim Einkaufen und Kochen zu treffen. Sie erfahren, worauf es bei der Auswahl von Lebensmitteln wirklich ankommt, welche Zutaten Ihnen guttun und welche Sie lieber meiden sollten. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie Sie Ihre Ernährung Schritt für Schritt gesünder und natürlicher gestalten können.

NEU im Programm

Vortrag

3209-51 Dr. Franz-Werner Dippel
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Sep., 1x**
Online; € 12

Fleischlos glücklich

Der einfache Einstieg in eine pflanzenbasierte Ernährung

Pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur ein Trend, sondern eine Entscheidung für Gesundheit und Umwelt. Doch wie gelingt der Einstieg ohne auf Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Vitamin B12, Kalzium oder Omega-3-Fettsäuren zu verzichten?

NEU im Programm

Erfahren Sie wissenschaftlich fundiert, wie Sie sich ausgewogen und vielseitig ernähren – auch ohne Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Eier. Zudem werfen wir einen Blick auf den Konsum von Ersatzprodukten für Fleisch, Käse und Milch. Eine erste Orientierung für Anfänger:innen und Neugierige, die die pflanzliche Ernährung für sich entdecken möchten.

Vortrag

3212-51 Dr. Franz-Werner Dippel
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Sep., 1x**
Online; € 12

Einführung in die vegane Sporternährung

Immer mehr Profi-Sportler:innen berichten von positiven Trainingseffekten durch pflanzliche Ernährung. Meist haben die Profis jedoch Fachkräfte an ihrer Seite, die ihnen ausgewogene Ernährungspläne erstellen und sie fachlich begleiten. Ohne Konzept und Hintergrundwissen kann eine vegane Ernährungsweise im Sport auch negative Auswirkungen haben. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick darüber, was bei veganer Ernährung von Hobbysportler:innen zu beachten ist und erarbeiten eine auf Sie individuell angepasste Ernährungsstrategie. Basierend auf den erlernten Inhalten kann die vegane Ernährung in den aktiven Alltag integriert werden. Dieses Angebot ersetzt keine Ernährungsberatung.

3213-51 Anne Mayer
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Immunkraft auf dem Teller So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte mit gesunder Ernährung

Viren und Bakterien lauern überall – besonders in der kalten Jahreszeit, wenn das Risiko für Erkältungen und Grippe steigt. Doch was, wenn Sie Ihre Abwehrkräfte gezielt durch eine gesunde Ernährung stärken könnten? In diesem Kurs erhalten Sie kompakte, fundierte und leicht verständliche Informationen darüber, wie Sie Ihre Immunabwehr mit der richtigen Vollwertkost unterstützen. Im Fokus stehen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Omega-3-Fettsäuren sowie Probiotika und fermentierte Lebensmittel – alles, was Ihr Immunsystem braucht, um stark zu bleiben.

NEU im Programm

Vortrag

3215-51 Dr. Franz-Werner Dippel
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Dez., 1x**
Online; € 12

Darmflora in Balance

Ernährung und Selbstregulation als Schlüssel zu einem ausgewogenen Mikrobiom

Wer unter Verdauungsbeschwerden leidet, weiß wie belastend die Symptome sein können. Wir widmen uns dem menschlichen Verdauungssystem und insbesondere der Rolle des Darm-Mikrobioms. Sie erfahren mehr über die Verbreitung des Reizdarmsyndroms, mögliche Ursachen, Diagnoseverfahren und moderne Therapieansätze. Im Mittelpunkt stehen die Potenziale einer darmschonenden, anti-entzündlichen Ernährung sowie Techniken zur Selbstregulation. Entdecken Sie, wie Sie durch die Pflege Ihres Mikrobioms Ihre Verdauung und Lebensqualität nachhaltig verbessern können.

3218-51 Christine Sauer
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Ernährungstipps für Frauen ab 40

Viele Frauen im mittleren Alter machen die Beobachtung, dass sie schneller zu- und schwerer abnehmen. Die Ursache liegt oft in körperlichen und hormonellen Veränderungsprozessen. Eine Anpassung der Ernährung ist daher sinnvoll. Hier lernen Sie den physiologischen Umbau in Ihrem Körper kennen, beschäftigen sich mit den regulativen Möglichkeiten durch die Ernährung, berechnen Ihren veränderten Kalorien-Bedarf und erhalten Ernährungstipps rund um die Menopause. Sie lernen durch Input und Austausch Ihren Körper besser zu verstehen und ihn in seiner Veränderung zu unterstützen.

3220-51 ☒ Dr. Elena Vieten
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

3220-52 ☒ Dr. Elena Vieten
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

siehe auch:

Die Wechseljahre – ein neuer Lebensabschnitt, 3030-51

Von Verzicht zu Balance

Warum traditionelle Diäten oft scheitern und wie es anders geht

Sind Sie bereit einen neuen Blickwinkel auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu gewinnen?

Diäten sind oft kurzlebig und zeigen langfristig wenig Erfolg. Wir tauchen tiefer in die wissenschaftlichen Grundlagen ein und enthüllen die Fallstricke, die viele auf dem Weg zu ihrem Wohlfühlgewicht erleben. Im Zentrum steht eine ganzheitliche Perspektive, die weit über den Aspekt des reinen Kalorienzählens hinausgeht. Wir werden verstehen, wie der Körper auf drastische Ernährungsänderungen reagiert und warum es so wichtig ist, einen anderen Ansatz zu wählen. Sie bekommen Werkzeuge und Strategien an die Hand, um den Verzicht hinter sich zu lassen und eine gesunde Balance in unsere Ernährung zu bringen.

3225-51 Diana Grüner

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, Sa, 13.00 – 17.00 Uhr,

31. Jan. + 03. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 58

„Ich nehme ab“: Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Orientiert am Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Langfristig abnehmen, sich wohlfühlen und dabei genießen – das ist möglich! In Anlehnung an das DGE-Programm „Ich nehme ab“ lernen Sie, Ihr Ess- und Bewegungsverhalten nachhaltig umzustellen und das ganz ohne Verbote oder Verzicht. Jede Woche erwartet Sie ein neues praxisnahes und ermutigendes Thema. In der Kleingruppe tauschen Sie Erfahrungen aus und werden auf Ihrem Weg begleitet. Starten Sie jetzt und bringen Sie Ihre Gesundheit selbstbestimmt in Schwung!

3226-51 Nord Anita Uka

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Okt. – 25. Nov., 7x**

Nordwestzentrum; € 112 / max. 8 TN

Fasten: Eine Einführung

Kompakt und informativ erfahren Sie mehr über Ursprung und Entwicklung verschiedener Fasten-Methoden: Von klassischem Heilfasten bis zum Intervallfasten. Fasten ist eine beliebte und uralte Methode zur Gesunderhaltung und Gewichtsregulation. Viele nutzen Fasten als Einstieg, um die Ernährungsgewohnheiten langfristig zu verbessern. Gleichzeitig bergen einige Methoden auch Risiken. Sie erhalten einen Gesamtüberblick über existierende Fasten-Methoden und praktische Tipps für die Umsetzung. Nutzen Sie den Raum für Austausch, um Ihre Erfahrungen zu teilen und von anderen zu lernen.

3229-51 Björn Liske

Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **31. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 18

Entspannung, Körpererfahrung

Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie positiv auf die eigene Psyche einwirken, Ihre Körperwahrnehmung verbessern und Spannungszustände lösen. Bei den Übungen spannen Sie einzelne Muskelgruppen für etwa zehn Sekunden an und entspannen sie anschließend für etwa 30 Sekunden. Das Ganze wiederholen Sie nacheinander mit verschiedenen Muskelgruppen am ganzen Körper. Durch die Übungen können Sie besser erkennen, in welchen Körperbereichen Sie angespannt sind, um dann rechtzeitig mit einer Muskelentspannung gegenzusteuern.

3300-51 Nord Anke Rocholl

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **25. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

3300-52 Anke Rocholl

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **31. Jan., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 42

Autogenes Training

Autogenes Training basiert auf der Erkenntnis, dass Körper und Psyche eines Menschen immer in Abhängigkeit zueinander agieren und reagieren. Das heißt, mit dem Geist lässt sich der Körper steuern und umgekehrt. Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft kann man mit dem autogenen Training Körperfunktionen wie Pulsschlag, Durchblutung und Atmung beeinflussen und so einen positiven Effekt auf die eigene Gesundheit erzielen, Stress abbauen und Schlafprobleme verringern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

3310-51 Anke Rocholl

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **27. Sep., 1x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

3310-52 Nord Anke Rocholl

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **22. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Aufbau

Für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

3312-51 Jürgen Schäfer

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **09. Sep. – 11. Nov., 8x**

Praxis Löwengasse 14; € 101

3312-52 Jürgen Schäfer

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **25. Nov. – 27. Jan., 7x**

Praxis Löwengasse 14; € 88

Schnelle Entspannung mit Vagusnerv-Übungen

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

3315-51 West Dörte Fischer

Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **15. Nov., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Tamarkoz – Bewegte Achtsamkeit

Tamarkoz ist eine Methode aus dem Sufismus, bei der man durch Konzentration und Meditation sich selbst besser kennenlernt. Durch bewusste Bewegung und angeleitete Entspannung kann die körperliche und geistige Gesundheit gestärkt werden. Die Muskeln werden flexibel und gestärkt, der Geist wird klar und Emotionen werden reguliert. Es entsteht innere Ruhe und die Fähigkeit zu einer tiefen Meditation. Tamarkoz ist leicht zugänglich und erfordert keine speziellen Grundkenntnisse oder körperliche Fitness. Die erlernte Methode kann selbstständig zu Hause oder unterwegs angewendet werden. Bitte bequeme Kleidung tragen.

3316-51 Olivia Wehde

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 28

3316-52 Olivia Wehde

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 28

Der Atem und seine ungenutzten Potenziale

Atmen ist mehr als nur Luftholen. Der Atem ist die Quelle unseres Lebens. Wir atmen in jedem Moment unseres Daseins. Oft atmen wir jedoch ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an. Hier steht das bewusste Erleben von Atmung im Vordergrund. Es werden grundlegende Atemtechniken vermittelt und geübt. Sie erhalten Informationen zum Einfluss einer tiefen Atmung auf anatomische und physiologische Vorgänge des Körpers und können die Wirkung auf Körper und Stimmung selbst analysieren und erfahren.

3322-51 Kathrine Cloppenburg
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **04. Sep. – 25. Sep., 4x**
Online; € 36

3322-52 Kathrine Cloppenburg
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Nov. – 04. Dez., 4x**
Online; € 36

3322-53 Kathrine Cloppenburg
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **08. Jan. – 29. Jan., 4x**
Online; € 36

Mit dem Erfahrbaren Atem® in die Entspannung kommen

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

NEU im Programm

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

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

Achtsames Wandern – vom Stress befreit durch die Natur!

Beim achtsamen Wandern geht es nicht darum „Strecke zu machen“, sondern die Freude an der Langsamkeit zu entdecken. Wir kommen mehr zur Ruhe und legen den Fokus auf den Moment. Durch verschiedene Atem- und Wahrnehmungsübungen lassen wir unsere Sorgen los und bekommen den Kopf frei.

NEU im Programm

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

Treffpunkt: Riedbad Bergen Enkheim, Fritz-Schubert-Ring 2, 60388 Frankfurt

3332-51 Corina König-Schön
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Treffpunkt: Riedbad Bergen-Enkheim; € 25

Entspannungstraining

Sie lernen Übungen aus diversen Entspannungsmethoden kennen, die Sie im Alltag, im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen anwenden können. Durch Elemente z.B. aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Qigong und Yoga können Sie gute Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration schaffen.

3340-51 Franziska Meng
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

ZenBo Balance®

ZenBo Balance® ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Bewegung, Meditation und Entspannung in einer ausgewogenen Einheit verbindet. Die Übungen sind sanft, spielerisch und zugleich achtsam ausgeführt – sie fördern Konzentration, Körperbewusstsein und innere Ruhe. Durch mobilisierende und kräftigende Übungen wird der Körper geschmeidig gehalten und aktiviert. Elemente aus der Zen-Meditation, dem Yoga und Qigong sowie aus der Progressiven Muskelentspannung und Autogenem Training, unterstützen den mentalen Ausgleich.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet, unabhängig von Vorerfahrung, und kommt ohne spirituelle Ausrichtung aus.

3345-51 Claudia Mauelshagen
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Sep. – 21. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

Massage

Kalifornische Massage

Die ganzheitliche Kalifornische Massage zeichnet sich durch langsame Streichungen, fließende Bewegungen und tiefe Entspannung aus. Mit dem Ziel, Spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stärken und innere Ruhe zu fördern hilft sie sowohl Massierenden als auch Massierten, sich tief zu entspannen. Sie lernen, Massagegriffe aus der kalifornischen und klassischen Massage z.B. Streichen, Kneten, Reiben und Klopfen, bewusst einzusetzen, sowie welche

Körperteile mit welchem Druck massiert werden sollen. Das Gelernte wird in Paarübungen trainiert. Zusätzliche Körperübungen unterstützen die Regeneration und lassen sich gut im Alltag umsetzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: Decke, Kissen, Spannbettlaken, 2 große Handtücher.

Anmeldung nur zu zweit möglich.

Mit besonderem Schwerpunkt auf Rücken und Beine

3350-51 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Mit besonderem Schwerpunkt auf Gesicht, Kopf, Füße und Hände

3350-52 Nord Diana Schreiner
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzkörpermassage

3350-53 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Thai Yoga Massage

Thai Yoga Massage findet bekleidet auf Bodenmatten statt. Es wird kein Öl verwendet. Der sogenannte Gebende bringt den Empfangenden in verschiedene passive Streck- und Dehnpositionen, die dem klassischen Hatha Yoga entnommen sind. Durch sanfte Berührungen, Akupressur und leichte Dehnung der Muskulatur, kann der Körper von Anspannungen gelöst und die Gelenke mobilisiert werden. Hinzu kommen achtsame Druckpunktmassagen, die mit den Handballen, Daumen und Ellbogen sowie Knien und Füßen sanft ausgeführt werden. Sie lernen die verschiedenen Hand- und Körpertechniken des Thai Yoga Massage kennen und erhalten für die weitere Praxis zuhause ein Skript über die Inhalte des Tages.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3351-51 Sandy Lehmann
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

NEU im Programm

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit dem Partner oder der Partnerin lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl, Schreibmaterial und pro Paar: Decke, kleines Kissen, Spannbettlaken, 2 große Handtücher

Bitte zu zweit anmelden

3353-51 Nord Claudia Zutavern
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

3353-52 Nord Claudia Zutavern
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **31. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Selbstmassagen mit Tuina

Aus den fünf Hauptsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin kommend, ist Tuina eine Form der chinesischen Selbstmassage. Sie wird bekleidet im Stehen (oder im Sitzen) ausgeführt und dauert ca. 30 Minuten. Sie dient zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, Aktivierung und Ausgleich des Stoffwechsels und Stärkung des körpereigenen Immunsystems. Zur sanften Aktivierung aller Gelenke wird zuerst eine Qigong- bzw. eine Tai Chi-Aufwärm-Sequenz angewandt. Danach

lernen Sie die Basis-Grifftechniken der Tuina kennen, die harmonisierend, ausgleichend und beruhigend wirken. Die erlernten Techniken basieren auf einem detaillierten Skript. Auszüge davon erhalten Sie für Ihre weitere Praxis am Ende des Workshops.

3355-51 Werner Freystätter
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Meditation und Achtsamkeit

Meditierend die Sterne begrüßen

Ein Abend auf der Dachterrasse der VHS

Die Sonne strebt dem Horizont entgegen, der Tag geht in den Abend über. Geführte Meditationen in Ruhe und Bewegung, die auch die Begegnung mit den Elementen thematisieren, begleiten diesen Übergang. Ein besonderes Erlebnis unter freiem Himmel und im Kontakt mit der Stadt, und doch ganz bei sich an einem zurückgezogenen Ort. Sollte das Wetter nicht mitspielen, steht ein Raum zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Matte, Sonnenschutz nach Bedarf.

3360-50 Frank Cibulski
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **04. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Meditations-Mix: Verschiedene Wege in die Stille

Sie lernen verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen kennen:

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

Der Austausch in der Gruppe hilft die Wahrnehmung zu schulen und das Erlebte intensiver zu erfassen. Sie müssen nicht Stunden in unbequemer Sitzposition verharren, sondern finden Ihre persönliche Haltung auf dem Stuhl oder auf dem Boden. Diese Meditationen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen zugeschnitten. Am Ende werden Sie in der Lage sein, Ihre persönliche Meditationsform zu wählen. Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

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

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

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

3360-59 Petra Heller
So, 09.30 – 10.30 Uhr, **26. Okt. – 07. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Meditationstechniken heute Wege zu Gelassenheit, Stille und Konzentration



Sie lernen unterschiedliche Meditationstechniken kennen und erhalten Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über Meditation und ihre Wirkungsweise.

Wir praktizieren:

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

Kein stundenlanges Verharren in unbequemer Position – Sie finden Ihre persönliche Meditationshaltung, ob sitzend auf dem Stuhl oder Boden, im Liegen oder in Bewegung. Die Meditationen haben ihre Wurzeln im Buddhismus, Yoga und anderen Traditionen und sind auf die Bedürfnisse des modernen Menschen ausgerichtet. Am Ende werden Sie in der Lage sein, Ihre persönliche Meditationsform zu wählen.

3360-60 Corinna Koch
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Acem Meditation

Die von skandinavischen Ärzt:innen und Psycholog:innen entwickelte Gelassenheitsmethode zielt auf tiefe Entspannung und den Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus ist sie eine Methode, die bei der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit unterstützen kann. Sie basiert auf psychologischen und medizinischen Kenntnissen und ist frei von jedem religiösen Hintergrund.

**Bitte zu unseren
Entspannungs- und
Körpererfahrungskursen
mitbringen (je nach Bedarf):**

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme rutschfeste Socken



Einführung

Acem Meditation ist einfach zu erlernen. Die Meditierenden sitzen in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt selbstständig zu meditieren.

Ein Handbuch zur Acem Meditation kann im Kurs erworben werden.

3361-64 Rita Herzenstiel-Cézanne;

Karin Eizenhöfer

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 53

Gemeinsam meditieren in der Gruppe

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Außerdem werden Themen der Acem-Meditationspsychologie erörtert und neue Kenntnisse aus der Meditationsforschung vermittelt. Nur für Teilnehmer:innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

Für 3363-66 gilt: Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt wird vor Ort bezahlt.

3363-65 Karin Eizenhöfer

So, 10.30 – 13.30 Uhr, **09. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

3363-66 ☒ Rita Herzenstiel-Cézanne

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Sep., 21. Okt., 18. Nov.,**

16. Dez., + 20. Jan., 5x

VHS Sonnemannstraße; € 5

Zen Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- Den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor uns liegt.

Die Übung findet in einem dafür eingerichteten Raum statt, dem Dojo.

Die Haltung: Wir sitzen auf einem Kissen.

Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das, was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

3369-54 Barbara Beste

Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **06. Nov. – 27. Nov., 4x**

Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 38

3369-55 Barbara Beste

Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **22. Jan. – 12. Feb., 4x**

Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 38

Achtsamkeit mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Achtsamkeit ist das bewertungsfreie, ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um und in uns auftaucht. Es kann helfen, Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. Das Achtsamkeitstraining MBSR wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Seine gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung ist durch zahlreiche Studien bestätigt. Unsere Achtsamkeitskurse mit MBSR sind an das klassische 8-wöchige MBSR Programm angelehnt und beinhalten Körperübungen, Body-Scan und Sitzmeditationen. Die Kurse werden von zertifizierten MBSR-Lehrenden durchgeführt.

Einführung in die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Kabat-Zinn

Sie erhalten eine Einführung in die Methode des MBSR und erlernen Übungen, die Sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten.

3370-80 Winfried Kümmel

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 48

Resilienz durch Achtsamkeit und Meditation unterstützen

Wir alle haben resiliente Kräfte in uns, die wir aktivieren können. Resilienz können wir mit Achtsamkeit verbinden. In diesem Kurs stärken wir unsere Resilienz mit Unterstützung der Meditation. Dabei nutzen wir Übungen aus dem Achtsamkeitstraining des MBSR. Der Austausch in Kleingruppen vertieft die eigene Praxis.

3371-74 Winfried Kümmel

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Sep., 1x**

Nordwestzentrum; € 48

MBSR light (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Anhand der Methoden des MBSR lernen Sie Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.

Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

3371-78 Frank Cibulski

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

Meditation: Fürsorge und Mitgefühl für sich selbst tragen

Unser Leben ist geprägt von unzähligen Aufgaben, Pflichten und Tätigkeiten. Diese erfordern von uns ein hohes Maß an physischer und psychischer Energie. Nicht immer gelingt eine gute Balance zwischen den Herausforderungen und Fürsorge und Mitgefühl für uns selbst. Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl können jedoch unser Verhältnis zu anderen Menschen und den Dingen des Alltags verändern, so dass wir die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen. In diesem Kurs lernen und erfahren Sie Strategien, die helfen können, inmitten eines gefüllten Alltags sich selbst nicht zu verlieren. Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining unterstützen diesen Prozess. Kleinere Theorieinputs und Austausch in der Gruppe vertiefen die Erfahrungen.

3371-86 Nord Winfried Kümmel

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 48

Early Bird Meditation

Morgens sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3372-54 Frank Cibulski

Fr, 06.30 – 07.00 Uhr, **17. Okt. – 05. Dez., 8x**

Online; € 27

Die Macht der Gedanken für uns nutzen

Durch Achtsamkeit und Meditation

Die Macht der Gedanken ist enorm, denn Gedanken beeinflussen Gefühle, Verhalten und letztlich unsere Wahrnehmung der Realität. Viele Menschen leiden unter wiederkehrenden negativen Gedanken und sogenannten Gedankenspiralen. Wie können wir Einfluss nehmen, um negative Gedankenmuster und ihre Folgen zu verändern?

Wir erhalten Einblick in die vielfach wissenschaftlich erforschten positiven Effekte von Meditation und Achtsamkeit auf unsere Gesundheit. Wir beobachten unsere Gedanken und versuchen wiederkehrende Muster zu identifizieren. Abschließend richten wir unsere Gedanken in einer geführten Meditation bewusst auf Wohlwollen aus, um die Kraft unserer Gedanken für uns aktiv zu nutzen.

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

Herzenswärme: Metta-Meditation (liebende Güte) zu Weihnachten

Gerade in der Weihnachtszeit versuchen wir unseren Mitmenschen besonders wohlwollend gegenüber zu treten, was nicht immer ganz einfach ist. Passend zu dieser Zeit wollen wir uns mit dem Thema der liebenden Güte beschäftigen. Zunächst besprechen wir was die Metta-Meditation ist, wo ihr Ursprung liegt und welchen Nutzen sie mit sich bringt. Wir bauen bewusst eine liebevolle, freundliche, aufgeschlossene, wohlwollende und gütige Haltung uns selbst sowie anderen Menschen und Wesen gegenüber auf. Diese Haltung erzeugt ein Gefühl von Herzenswärme, welche wir in uns verankern wollen um diese auch über den Kurs hinaus in uns zu tragen.

3373-52 Melanie Bianca Kropp
So, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
Online; € 13

Intensivtag Achtsamkeitsmeditation

Meditation auf abwechslungsreiche Weise: Sanfter Yoga, Sitzmeditation mit Konzentration auf den Atem und andere Wahrnehmungen, Bodyscan und weitere Übungen führen Sie in die Ruhe, in geistige Sammlung und auf den Weg der Selbsterkenntnis. Eingestreute Erläuterungen und Antworten auf Ihre Fragen geben Ihnen Orientierung und Verständnis zu den Meditationen. Dieser theoretische Anteil hält sich im Hintergrund, um nicht zu sehr von der

intensiven Erfahrung der Meditation abzulenken. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger:innen und Geübte geeignet. Anfänger:innen erhalten einen Einblick in die Bandbreite der Achtsamkeitsmeditationen. Geübte können tief in die Praxis eintauchen.

3373-54 Frank Cibulski
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
Online; € 43

Körpererfahrung

Somatische Achtsamkeit Körperbewusstsein und Bewegung für mehr Resilienz

Wie können Sie gelassener und energiegelvoller mit Alltagsstress umgehen, ohne Ihre Schaffenskraft zu verlieren? Ihr Körper ist dabei ein Schlüssel zur inneren Balance – eine wertvolle Ressource für Stabilität und Flexibilität. Sie lernen, auf Körpersignale zu achten und diese als Hinweise für Ihre mentale und emotionale Gesundheit zu nutzen. Durch effektive Entspannungsmethoden, somatische Übungen und Bewegungsimprovisation stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung, fördern Ihre Beweglichkeit und entfalten Ihr Potenzial. Die alltagsnahen Übungen helfen, mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden zu erleben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial.

3400-51 Britta Schönbrunn
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Feldenkrais®

Bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. Sie bewegen sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen.

3401-51 Christina Mundt-Beisel
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **06. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

Bewusstheit durch Bewegung

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

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

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

Bewusster bewegen, stressfreier leben – mit Alexander-Technik

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

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

Qigong: Die acht Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

3421-51 Nord Rainer Zabolitzki
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 144

Qigong: Die fünf Elemente

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

3422-51 Nikolai Bosselmann

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

3422-52 West Nikolai Bosselmann

Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **10. Sep. – 04. Feb., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 135

Qigong: Die fünfzehn Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen lösen und chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vorbeugen. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schritt-kombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern können. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

3423-55 Ost Philip Stanley

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 135

Qigong für einen entspannten Nacken- und Schulterbereich

Sie lernen spezielle Qigong – Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, selbstständig Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, und somit auch zusammenhängende Kopfschmerzen, zu lösen. Diese Übungen sprechen präventiv die Wirbelsäule als Ganzes an. Ferner erfahren Sie, wie Sie mit weiteren Übungen emotionale Spannungen abbauen bzw. diesen angemessen begegnen können. Durch die Erfahrung mit Qigong erlangen sie ein gestärktes Körperbewusstsein.

3425-51 West Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Idogo®-Qigong

Das IDOGO®-Übungssystem wurde von Meister Ping Liong Tjoa als moderne Form des Qi Gong mit einem speziellen Holzstab entwickelt. Dieser wird mit seinen kugelförmigen Enden zwischen den Handflächen gehalten, wodurch insbesondere der Akupunkturpunkt „Laogong“ auf dem Kreislaufmeridian aktiviert wird. Die Anwendung des IDOGO® Stabs fördert die Yin-Yang Koordination in den Armgelenken, verbessert die Beweglichkeit und unterstützt eine harmonische Energiezirkulation. Rotationsübungen mit dem Stab wirken zudem öffnend auf die Brustwirbelsäule und erleichtern die Atemzirkulation. Die Übungen erfolgen im Stehen. Durch variierende Standpositionen – von eng bis schulterbreit – werden Gleichgewichtssinn und innere Aufrichtung gestärkt.

Für die Dauer des Kurses werden die IDOGO® Stäbe kostenfrei bereitgestellt. Keine Grundkenntnisse nötig.

3426-51 Anja Schneider

Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 03. Nov., 7x**
Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 42

Tai Chi

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

3430-51 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 144

3430-52 Rainer Zabolitzki

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 144

3430-53 Franz Konter

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

3430-54 Süd Wahjudin Wangsadinata

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Sep. – 01. Dez., 9x**
Riedhofschule; € 99

NEU im Programm

Workshop

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

3431-52 Wahjudin Wangsadinata
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Aufbau

Für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3432-51 Franz Konter

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

3432-52 Anja Schneider

Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **08. Sep. – 26. Jan., 16x**
Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 144

Tai Chi kompakt im Kloster

Unweit von Frankfurt entfernt, liegt das Tagungshaus des Klosters Höchst im Odenwald. Es bietet eine ideale Umgebung, um für ein Wochenende zur Ruhe zu kommen.

Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 104,30 pro Person/Nacht

Bitte Infoblatt anfordern oder herunterladen

Meditative Bewegung mit Tai Chi

Das Wochenende bietet eine gute Möglichkeit, einen wohltuenden Eindruck vom Tai Chi zu bekommen. Wir beschäftigen uns mit einem kleinen Ausschnitt aus dem Yangstil Tai Chi. Die Übungen sind sehr einfach und haben durch ihre langsame Ausführung einen angenehm meditativen Charakter. Sie können am Ende des Wochenendes alle Übungen mit dem Handy aufnehmen, um sie zu Hause auch üben zu können.

3435-51 ① Jobst Flesch

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. Okt. – 05. Okt., 3x**
Jugendherberge Kloster Höchst; € 110

Meditative Übungen mit Schwert

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, einen ungewöhnlichen und wenig bekannten Aspekt des Tai Chi kennen zu lernen. Als Selbstverteidigungskunst umfasste das Tai Chi immer auch Aktionen mit dem Übungsschwert. Daraus werden wir uns eine kleine Auswahl leicht lernbarer Übungen aneignen. Diese werden – ganz anders als man erwartet – erstaunlich langsam ausgeführt. Man wundert sich,

dass etwas, was ursprünglich der Selbstverteidigung diente, sich für die übende Person so elegant und meditativ anfühlen kann. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, das Geübte mit dem Handy aufzunehmen, falls man das zu Hause ausprobieren möchte.

Für das Wochenende werden Holzschwerter mitgebracht.

3436-61 ① *Jobst Flesch*

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **21. Nov. – 23. Nov., 3x**
Jugendherberge Kloster Höchst; € 110

Einführung in die meditativen Gehübungen des Tai Chi

Die meditativen Gehübungen des Tai Chi stammen aus einer alten chinesischen Tradition zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Die langsamen, weichen Bewegungen wirken wohltuend und ausgleichend auf das emotionale Befinden. Kombiniert mit Armbewegungen werden Konzentration, Koordination und Gleichgewicht gefördert. Während die Muskulatur entspannt wird, entlasten die Übungen die Gelenke und stärken die Sehnen. Sie lernen die Grundlagen, inklusive Dehn-, Geh- und Atemübungen. Die ersten Schritte der Wudang Tai Chi-Form werden schrittweise vermittelt – diese sind leicht als Einzelbewegungen zu üben. Zudem gibt es eine Einführung in die taoistische Lehre und die traditionelle chinesische Medizin, um die Bedeutung der Übungen verständlicher zu machen.

3438-51 ① *Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht*

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **5. Dez. – 7. Dez., 3x**
Jugendherberge Kloster Höchst; € 110

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Lu Jong (sog. tibetisches Heilyoga) nach Tulku Lobsang ist eine Bewegungslehre aus Tibet und hat seinen Ursprung in dem Wissen um die wechselseitige Abhängigkeit von Natur, Geist, Atmung und Körper. Lu bedeutet Körper und Jong bedeutet Training. Die fließenden und ruhigen Bewegungen nach Tulku Lobsang sind leicht zu erlernen und werden im Sitzen und im Stehen ausgeführt. Sie dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und, regelmäßig ausgeführt, dazu verhelfen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Auch für Menschen mit einem etwas unflexibleren Körper ist es möglich, diese Körper- und rhythmischen Atemübungen auszuführen.

Die fünf Grundübungen der fünf Elemente

Die fünf Grundübungen des Lu Jong dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang.

3450-51 *Eva Fuchs*

So, 13.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Die komplette Übungsreihe

Sie lernen alle 23 Lu Jong Übungen, die nach ihrer Wirkung in vier Gruppen aufgeteilt werden.

- Die fünf Elemente Übungen
- Die fünf Bewegungen für die Beweglichkeit
- Die fünf Übungen für die Vitalorgane
- Die sechs Übungen bei häufigen Beschwerden
- Zwei zusätzliche Übungen

3451-51 *Eva Fuchs*

Mi, 17.00 – 18.15 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 168

Sa, 24.1.

ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

**Schnuppertag Gesundheit am 24. Januar
an der Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt**

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvelfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter
vhs.frankfurt.de



Yoga

Klassisches Hatha Yoga

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist als klassische Yoga-Form bekannt. Die Yoga-Posen (Asanas) werden genau erklärt. Für unterschiedliche Körperkonstitutionen und Fitness-Level werden Variationsmöglichkeiten angeboten. Eine Yogastunde beginnt typischerweise mit einer kurzen Anfangsentspannung mit Atemübungen (Pranayama), gefolgt von der Asana-Reihe und wird mit einer längeren Schlussspannung (Shavasana) abgeschlossen. Durch regelmäßiges Praktizieren verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Flexibilität, Stabilität und Entspannungsfähigkeit. Hatha Yoga kann demnach Ihr ganzheitliches Wohlbefinden fördern.

Zum Kennenlernen

Für Interessierte, die Yoga ausprobieren und wichtige Grundlagen kennenlernen möchten. Schritt für Schritt tasten wir uns an einzelne Yoga-Posen (Asanas) heran. Sie haben Raum für individuelle Fragen und können so besser entscheiden, ob ein wöchentlicher Kurs das Richtige für Sie ist. Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht einen sanften Einstieg.

3500-51 Nord Rebecca Wies
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

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

Hatha Yoga: Grund- und Mittelstufe

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

Tagsüber

3502-53 Waltraud Engel
Sa, 09.15 – 10.15 Uhr, **06. Sep. – 08. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

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

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

3502-56 Waltraud Engel
Sa, 09.15 – 10.15 Uhr, **22. Nov. – 24. Jan., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

Abends

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

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

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

3504-71 Nord Sophie Börs
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 12x**
Nordwestzentrum; € 108

3504-72 Petra Heller
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

3504-73 Nord Caroline Pauls-Albert
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Okt. – 29. Jan., 11x**
Nordwestzentrum; € 99

3504-74 Süd Julia Flerow
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **27. Okt. – 26. Jan., 11x**
KiBiz De-Neufville; € 99

3504-75 Julia Flerow
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 11x**
KiBiz Schopenhauer; € 99

3504-76 Nord Rebecca Wies
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **03. Nov. – 26. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3504-77 Nord Dagmar Hajrovic
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Nov. – 27. Jan., 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 90

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

3504-79 Nord Susanne Kleidon
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 72

NEU im
Programm

NEU im
Programm

3504-80 Nord Susanne Kleidon
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 72

Hatha Yoga: Aufbau

Für Teilnehmer:innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

Tagsüber

3508-51 Waltraud Engel
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 08. Nov., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

3508-52 Waltraud Engel
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **22. Nov. – 24. Jan., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

Abends

3508-64 Süd Waltraud Engel
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 8x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 88

3508-65 Süd Waltraud Engel
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **06. Nov. – 29. Jan., 8x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 56

Hatha Yoga: Flexibel

Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl. Jeder angebotene Termin steht Ihnen offen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha Yoga

3509-52 Kursleiter:innen- Team
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Okt. – 30. Jan., 34x**
VHS Sonnemannstraße; € 136

Hatha Yoga: Christmas-Winter-Edition

Die kurzen, dunklen Tage des Winters und der Stress der Vorweihnachtszeit können an uns zehren. Gönnen Sie sich mit diesem Kurs kleine Inseln der Auszeit. Mit heißem Tee und winterlichem Gebäck stehen Entspannung, Ruhe und Regeneration im Mittelpunkt. Die Asanas werden länger gehalten und unterstützen somit den Entspannungsprozess. Ziel ist, dass sich am Ende jeder Stunde mehr Gelassenheit und ein Wohlgefühl einstellt und Sie diese Erfahrung mit nach Hause nehmen können. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

3512-51 Kai Söltner
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Nov. – 26. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Sanftes Yoga

Faszien-Yoga und Entspannung

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

3520-52 West Petra Heller

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

Yin Yoga

mit Klangschalen

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

3526-55 West Wibke Saar-Tebati

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 104

Yin und Restoratives Yoga

Wir kombinieren die sanften, tiefen Dehnungen des Yin Yoga mit der regenerierenden Kraft von Restorative Yoga, um Körper und Geist optimal auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten. Die Positionen werden lange gehalten und durch Hilfsmittel, wie Yogablöcke, -gurte, -kissen, unterstützt. Verspannungen können auf diese Weise nachhaltig gelöst und das Nervensystem beruhigt werden. Ideal, um nach einem stressigen Tag zu entschlern und innere Ruhe zu finden.

3527-52 Nord Rebecca Wies

Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **03. Nov. – 26. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 60

Yoga Stretch & Release

Eine entspannende und regenerative Yogastunde, bei der Sie so richtig loslassen können. Sanfte Mobilisationen und tiefe Dehnungen verschaffen Leichtigkeit und lösen Verspannungen, die während eines langen Tages entstanden sind. Wir praktizieren wahrnehmungsorientiert in einem langsamen Tempo und unter Berücksichtigung der Atmung. Den Ausklang des Abends bildet eine Tiefenentspannung. Sie lernen, sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene Entspannung zu finden und diese besser in den Alltag zu integrieren.

3528-53 Nord Sophie BöS

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Okt. – 28. Jan., 12x**
Nordwestzentrum; € 108

3528-54 Kai Söltner

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Nov. – 26. Jan., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Yoga Walk im Niddapark

„Yoga Walk“ ist ein modernes Yoga-Programm, das Bewegung und Achtsamkeit in der Natur verbindet. Es vereint Yoga Asanas im Stehen mit Gehphasen, Meditation und Atemübungen. Teilnehmer:innen erleben im Niddapark die harmonische Verbindung von Atem, Bewegung und Natur. Diese Praxis fördert nicht nur die körperliche Fitness (Kraft und Balance), sondern auch geistige Klarheit und innere Ruhe. Yoga Walk ist ideal für alle, die Entspannung suchen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Yoga Walk kann auch bei kühleren Temperaturen oder bei leichtem Regen stattfinden. Treffpunkt: Praunheimer Brücken-Café, Praunheimer Landstraße 228 (hier sind öffentliche Toiletten vorhanden).

Bitte mitbringen: Wettergerechte, bequeme Kleidung und Getränk bei heißen Temperaturen.

3529-51 Nord Rebecca Wies

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 02. Okt., 5x**
Treffpunkt: Niddapark – Praunheimer Brücken Cafe; € 35

i

**Bitte zu unseren
Yogakursen mitbringen
(je nach Bedarf):**

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Warme Socken

Dynamisches und kraftvolles Yoga

Iyengar Yoga

Präzise Ausführung der Yogahaltungen

Ein kraftvoller Yogastil, benannt nach seinem Entwickler B.K.S. Iyengar. Im Vordergrund steht die präzise und anatomisch korrekte Ausrichtung der Yogahaltungen. Die Übungen werden mit Hilfsmitteln wie Klötzen oder Gurten unterstützt und damit die Wirkung vertieft. Durch längeres Halten, Dehnen und Kräftigen können Muskeln, Knochen, Gelenke und die inneren Organe gestärkt und sowohl die Beweglichkeit, als auch die Stabilität gefördert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit der Atmung schult die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit zur Entspannung.

Zum Kennenlernen

3540-51 Nord Angela Harter

Fr, 09.00 – 10.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 7

Tagsüber

3540-52 Nord Angela Harter

Fr, 09.00 – 10.00 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 42

3540-53 Nord Angela Harter

Fr, 09.00 – 10.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 42

Hatha Flow Yoga

Yoga im Fluss mit der Atmung

Ein dynamisch, fließender Yogastil, bei dem die Yoga-Haltungen (Asanas) zu fließenden Bewegungsfolgen aneinandergereiht und synchron zur Atmung ausgeführt werden. Der Übergang von einer Haltung (Asana) in die andere ist genauso lang wie der Atemzug. Der Körper wird dabei mobilisiert, gekräftigt und gedehnt während der Kopf durch die Konzentration auf den Moment vollkommen abschalten kann. Leichte körperliche Fitness und/oder Yoga-Grundkenntnisse sind von Vorteil.

3550-51 Anastasia Duscha

Fr, 09.30 – 10.45 Uhr, **12. Sep. – 26. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

3550-52 Anastasia Duscha

Fr, 09.30 – 10.45 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

3550-53 Anastasia Duscha

Fr, 09.30 – 10.45 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

NEU im
Programm

Yoga Workshops

Hatha Yoga für den Rücken

Sie erfahren, wie Sie Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern können. Dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an der Aufrichtung Ihres Körpers und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. In dynamischen Übungen und Flows üben Sie, sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet eine gezielte Entspannung jede Einheit ab. Im Anschluss können Sie selbstständig die Asanas und Übungen in Ihren Alltag integrieren.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diese vorbeugen möchten.

3562-51 Barbara Barres
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Hatha Yoga für die Gelenke

Ein spezielles Übungsprogramm aus sanften, leicht durchführbaren Lockerungs- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha Yoga, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen und Energieblockaden zu lösen. Unterstützend wirken sowohl die bewusste Arbeit mit dem Atem in den Körperübungen als auch klassische Atemtechniken.

3563-60 Dr. Andrea Blochmann
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Hatha Yoga und Meditation

Im klassischen Yoga gilt Meditation als die wesentliche Übung des inneren Weges. Der Weg in die Stille eröffnet uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Selbsterkenntnis – eine bessere Bewältigung unserer alltäglichen Herausforderungen kann dadurch ermöglicht werden. Sie erhalten einen Einblick in die Meditation in der Yogatradition. Im Anschluss an eine Hatha Yoga-Stunde üben wir einfache Meditationstechniken, die Sie auch gleich in Ihren Alltag integrieren können.

3565-51 Dr. Andrea Blochmann
So, 11.30 – 15.45 Uhr, **30. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Hatha Yoga: Atem und Tiefenentspannung

Atemtechniken aus dem Hatha Yoga können den oft kurzen und flachen Atem befreien, so dass er wieder leichter und voller fließt. Vorbereitende Körperübungen dehnen und kräftigen die Atemmuskulatur und helfen Verspannungen und Blockaden zu lösen. Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga, Atemkonzentration sowie das Wiederholen eines Mantras unterstützen den Entspannungsprozess.

3566-51 Dr. Andrea Blochmann
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Somatisches Yoga für ein reguliertes Nervensystem

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

3567-51 West Wibke Saar-Tebati
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Yin Yoga

Lernen Sie eine sanfte und meditative Yogaform kennen. Yin Yoga findet überwiegend im Sitzen oder im Liegen statt. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln halten Sie die Asanas (Körperhaltungen) für mehrere Minuten. Dadurch entstehen eine tiefe achtsame Dehnung und Entspannung, welche sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken können.

3568-50 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

3568-51 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Entspannt ins Wochenende

Über vier Abende lernen Sie die sanften Asanas der Yin Yoga Praxis kennen. Pro Abend wird ein Thema Schwerpunkt sein:

- Einführung in die Yin Yoga Praxis
- Schwerpunkt: Rücken
- Schwerpunkt: Hüfte

- Yin Yoga für den ganzen Körper

3568-52 Brigitte Lange
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **24. Okt. – 05. Dez., 4x**,
14-täglich, VHS Sonnemannstraße; € 75

Mit Klangschalen

Der Klang von Klangschalen verhilft dabei, noch tiefer in die Entspannung einzutauchen.

3568-56 Nord Wibke Saar-Tebati
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Mit Meditation

Die Yin Yoga Einheit wird durch geführte Meditationen und Körperreisen abgerundet.

3568-58 Nord Monika Caparelli-Hippert
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Schwerpunkt: Rücken und Hüften

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Yin Yoga Übungen für den Rücken und die Hüften. Dazu gehören Hüftöffner sowie Vor- und Rückbeugungen für den Rücken. Die intensiven Dehnungen können helfen, die Hüften zu lockern und den Rücken zu entspannen.

3568-60 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Yin Yoga und Yoga Nidra

Eine entspannende Yogapraxis mit Klangschalen

Sie erlernen sanfte Asanas aus dem Yin Yoga, die Sie mithilfe unterschiedlicher Hilfsmittel lange halten. So spüren Sie eine tiefe Dehnung in die myofaszialen Strukturen und Gelenke. Zusätzlich lernen Sie Techniken aus dem Yoga Nidra kennen (auch als „Schlaf des Yogi“ bekannt), die Sie in einen bewussten Entspannungszustand führen. Der Klang von Klangschalen verhilft dabei, noch tiefer in die Entspannung einzutauchen. Das Gelernte hilft Ihnen das Bewusstsein von der Außenwelt in die Innenwelt zu verlagern.

3569-50 West Wibke Saar-Tebati
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

3569-51 Nord Wibke Saar-Tebati
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

NEU im
Programm

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga“) besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung. Durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen oder Sitzen geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden. Dies und der Austausch in der Gruppe hilft Ihnen, Ihre Erfahrungen mit Yoga Nidra zu sammeln, zu vertiefen und schließlich in Ihren Alltag zu integrieren.

3570-51 Barbara Barres
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Yin und Yang Yoga

Mit Yin und Yang Yoga können Sie sowohl den Körper stärken als auch die Seele entspannen. Im ersten Yang-Teil des Workshops lernen Sie verschiedene kraftvolle und dynamische Sonnengrußvariationen und Gleichgewichtsübungen kennen. Im zweiten Yin-Teil folgen sanfte Übungen zum Entspannen und Regenerieren.

3571-51 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Faszien Yoga

Unsere Faszien (tiefere Schichten des Bindegewebes) können durch Yoga-Massagen, sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen stimuliert werden. Wissenschaftler:innen erklären den wohltuenden und erholenden Effekt von Yoga auch dadurch, dass beim Yoga die Faszien gedehnt werden. In dieser Einheit wird nicht die gesamte Muskulatur gedehnt. Sie lernen eine Reihe von Asanas kennen, die den Fokus explizit auf dem Bindegewebe richten und die Sie selbstständig zuhause durchführen können.

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

3572-70 Nord Petra Heller
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Iyengar Yoga

Mit Fokus auf den Einsatz von Hilfsmitteln

Wir nutzen unterschiedliche Hilfsmittel, wie Gurte, Blöcke, Stühle, Decken und Kissen, um unsere Yogapraxis zu erleichtern, zu bereichern und zu vertiefen. Verletzungen werden dadurch vorgebeugt. Diese Unterstützungen bieten Anfänger:innen, Älteren und auch fortgeschrittenen Yogi:nis ein

tieferes Erlebnis der Asanas. Die Hilfsmittel werden in Bewegungsabfolgen integriert, um Ihrem Körper die bestmögliche Ausrichtung sowie vertiefende Dehnung der Faszien zu ermöglichen. Die Anpassung der Übungen an die jeweiligen anatomischen Voraussetzungen unterstützen die Aufrichtung und Wahrnehmung des Körpers.

3574-51 Nord Karolina Pier
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

3574-52 Karolina Pier
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Schwerpunkt: Rückwärtsstreckungen

Der Fokus liegt auf dem Schulterbereich, dem Nacken, der Brustwirbelsäule und Dehnung der vorderen Beine. Ziel des gemeinsamen Übens ist es, die Flexibilität der Wirbelsäule zu fördern und gleichzeitig auch Stärke aufzubauen. Die Rückwärtsbeugen wirken ausgleichend auf verkürzte Muskeln, die im Alltag (z.B. durch längeres Sitzen) entstehen. Bei regelmäßiger Anwendung helfen diese Impulse, den Rücken flexibel und stabil gleichermaßen zu halten.

3574-55 Jana Sunderman
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Akupressur und Yoga

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder Schmerzen im Gesäß und Hüfte können oft durch gezielten Druck auf die sogenannten Akupressurpunkte gelindert werden. Die Akupressur ist eng mit der Akupunktur verwandt. Allerdings werden hier keine Nadeln gesetzt, sondern bestimmte Reizpunkte im Faszienewebe durch Druck aktiviert. Sie lernen die Akupressurpunkte mit den Fingern oder z.B. mit kleinen Bällen oder Faszienrollen zu stimulieren. In Kombination mit sanften Asanas und Pranayama (Atemübungen) aus dem Yin Yoga wird das Körperbewusstsein erhöht und Energieblockaden können gelöst werden.

3580-51 Nord Rebecca Wies
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 56

Fitness

Kombi-Fitness

Fitness-Mix

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

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

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

3600-53 Nord Heike Schemmer-Schlapp
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 78

3600-54 Nord Heike Schemmer-Schlapp
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

Fitness-Mix: Sanft

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

3600-71 Nord Eva Fuchs
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

3600-72 Nord Eva Fuchs
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

Workout für Anfänger:innen

Fitnessstraining für Menschen, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben

Für alle, die mit Spaß in Bewegung kommen möchten und sich in „normalen“ Fitnesskursen nicht wohl fühlen, weil sie schon länger keinen Sport mehr gemacht haben und/oder mehrgewichtig sind. In geschütztem Rahmen steigern Sie Stück für Stück Ihre Kondition und Fitness mithilfe eines abwechslungsreichen Übungsprogramms. Trainiert wird im Stehen oder auf der Matte, häufig mithilfe von Kleingeräten. Die Übungen werden individuell angepasst, so dass alle nach eigenem Fitnesslevel

NEU im Programm

NEU im Programm

gefordert werden. Zum Stundenabschluss entspannen Sie bei einer Fantasiereise.

3605-51 Susanne Eggert
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

Fitnessstraining für den (Wieder-)Einstieg

Sie möchten wieder mehr in Bewegung kommen, Ihr Wohlbefinden steigern oder fitter und belastbarer werden? Mit Spaß und in angenehmer Atmosphäre ohne Leistungsdruck setzen Sie in diesem Kurs den Startpunkt dafür. Egal, ob Sie bereits Vorerfahrungen haben oder Neuling sind: Mit abwechslungsreichen und individuell anpassbaren Übungen trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination, Flexibilität und Stabilität. Das Training erfolgt in Form eines Zirkels an Stationen mithilfe des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten. Die Anzahl der Übungen und ihre Intensität sowie die Ausführungszeiten variieren dabei, um optimale Trainingsreize zu setzen. Die erlernten Übungen lassen sich problemlos auch in der eigenen Wohnung oder im Freien durchführen.

3610-51 Nord N.N.
Di, 11.30 – 12.30 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 84



Bewegung ist mein Element – dein Workout für Beginner!

Sport ist meine Leidenschaft. Als Kind und Jugendliche war ich Leistungsschwimmerin, später habe ich Kickboxen trainiert.

Heute gebe ich meine Begeisterung für Bewegung in vielfältigen Kursen weiter: Aquafitness für Seniorinnen, Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene, Fitness-Kickboxen und HIIT-Yoga.

Jeder kann von Bewegung profitieren – egal in welchem Alter oder Fitnesslevel!

An der Volkshochschule biete ich ein effektives Workout für Beginner:innen an. Gemeinsam steigern wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, mit Spaß und ohne Leistungsdruck.

Komm vorbei und starte mit mir durch! Ich freue mich auf dich!

Susanne Eggert

Balance, Kraft und Atem: ein ganzheitliches Körpertraining

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

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

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

Crossover Bodywork

Es erwartet Sie ein High-Intensity Interval Training (HIIT): Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining wird mit abwechslungsreichen Übungen zur Muskelkräftigung verbunden. Elemente aus dem Aerobic, dem Military Sport, Crossfit, Pilates, dem Funktionalen Training und Rope Skipping werden eingebaut. Schnelle aerobe Low und High Impact Phasen wechseln sich mit ruhigeren Muskelaufbauphasen ab.

Voraussetzung: körperliche Fitness

3625-51 Cornelia Nehls
Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **10. Sep. – 10. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 84

NEU im Programm

NEU im Programm

HIIT trifft Yoga

Kraft, Ausdauer und Balance vereint

Kombiniert werden dynamische, fließende Yogaelemente mit intensivem Intervalltraining („High-Intensity Interval Training“) in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und bewusster Atmung. Die Stunde wird im Wechsel aus 90 Sekunden kraftvoll-fließender Körperhaltungen (Asanas), 60 Sekunden intensiver Intervalle und 30 Sekunden Atmung (Pranayama) durchgeführt. Neue Energie wird durch die bewusste Atmung aufgenommen und bereitet optimal auf die nächste Runde vor. Das ganzheitliche Training stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, fordert das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Ein einzigartiges Trainingserlebnis mit hohem Spaßfaktor.

3630-52 Claudia Hildenbrand
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Fitness-Kickboxen

Fitness-Kickboxen ist ein dynamisches Ganzkörpertraining ohne Körperkontakt. Aerobic-Grundlagen werden mit Elementen des Kickboxens bei motivierender Musik kombiniert. Es ist einfach zu erlernen und es werden keine Geräte benötigt. Das intensive Training fördert die Muskelkräftigung, die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau.

3632-51 Susanne Eggert
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

POUND® – Rockout. Workout.

Ganzkörpertraining mit Drumsticks

Pound® ist ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Ganzkörpertraining, das Körper und Geist trainiert. Mit speziell entwickelten Drumsticks werden Arme, Brust und Schultern schonend trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch die von Musik begleiteten rhythmischen Bewegungen wird die gesamte Muskulatur beansprucht, sowie Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ebenso fließen von Yoga und Pilates inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Das Pound® Training kann leicht modifiziert werden und ist daher für jedes Fitness-Level geeignet. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress raustrommeln und den inneren Rockstar entfesseln. Die Drumsticks werden gestellt.

3633-51 Nord Sarah Peters
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 18x**
Nordwestzentrum; € 108

3633-52 West Sarah Peters

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 05. Feb., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 109

3633-53 West Sarah Peters

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 05. Feb., 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 109

3633-54 Sarah Peters

Fr, 17.15 – 18.15 Uhr, **12. Sep. – 12. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 77

Workout rund um den Step**Herz-Kreislauf- und Kraftausdauertraining**

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

3635-53 West Heike Schemmer-Schlapp

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **01. Sep. – 03. Nov., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3635-54 West Heike Schemmer-Schlapp

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Nov. – 26. Jan., 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

Bitte zu unseren Indoor-Fitnesskursen mitbringen (je nach Bedarf):

- Handtuch
- Getränk und bei Workshops einen Imbiss
- Etwas zum Überziehen
- Bequeme Sportkleidung
- Hallenschuhe

i**Fitness und Kraft****Achtsames Rückentraining**

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Unterrichtet wird ein Methoden-Mix, in den Elemente aus der klassischen Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Eutonie, Yoga, Pilates und der Atemlehre nach Middendorf einfließen.

3700-51 Patricia Leinhos

Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

Rückengesundheit: Stark und beweglich von Kopf bis Fuß**NEU im Programm**

Der Workshop widmet sich in einem Theorieteil der Anatomie der Wirbelsäule und ihrer zentralen Rolle für eine gesunde Körperhaltung. Wir betrachten, wie gezieltes Training und bewusste Bewegungsmuster Rückenschmerzen vorbeugen und bestehende Verspannungen lösen können. Im Praxisteil mobilisieren und stabilisieren wir durch funktionelle Kräftigungsübungen die gesamte Wirbelsäule – von der Halswirbelsäule bis zum Becken. Dabei setzen wir auf eine Kombination aus Kräftigung, Dehnung und bewusster Atemführung. Ergänzend helfen Entspannungseinheiten, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Praktische Tipps und einfache Übungen unterstützen dabei, das Gelernte in den Alltag zu integrieren, um langfristig von einem starken, entspannten Rücken zu profitieren.

3705-51 Nord Pawlik Aivazi

Sa, 11.30 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3705-52 Nord Pawlik Aivazi

Sa, 11.30 – 17.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3705-53 Nord Pawlik Aivazi

Sa, 11.30 – 17.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Rückengesundheit

Durch funktionelle Kräftigungsübungen mobilisieren und stabilisieren wir die gesamte Wirbelsäule – von der Halswirbelsäule bis zum Becken. Dabei setzen wir auf

NEU im Programm

eine Kombination aus Kräftigung, Dehnung und bewusster Atemführung. Ergänzend helfen kleine Entspannungseinheiten, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Praktische Tipps und einfache Übungen unterstützen dabei, das Gelernte in den Alltag zu integrieren und langfristig von einem starken, entspannten Rücken zu profitieren.

3705-55 West Pawlik Aivazi

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

3705-56 West Pawlik Aivazi

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

Rückenfit

Zur Vermeidung und Vorbeugung einer falschen Haltung und zum Ausgleich für überwiegend einseitige Tätigkeiten (z.B. häufiges Sitzen, schweres Tragen oder Bewegungsmangel) werden spezielle Übungen für die Kräftigung und Mobilisation der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur durchgeführt. Ein gezieltes Training der Gesichts- und Halsmuskulatur mit anschließender Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab.

3710-51 Lilly Trubitzin

Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 7x**
Online; € 42

3710-52 Lilly Trubitzin

Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 10x**
Online; € 60

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Impulse, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

Tagsüber**3720-51 West Elfrun Wagner**

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

3720-52 West Elfrun Wagner

Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 71

Abends

3720-71 Süd Eva Fuchs
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 17x**
Gruneliusschule; € 142 / max. 10 TN

3720-72 Süd Eva Fuchs
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **01. Sep. – 26. Jan., 17x**
Gruneliusschule; € 142 / max. 10 TN

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

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

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

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

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

3720-80 Nord Patricia Reuter-Eckert
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 26. März, 11x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 66

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das Ihre Wirbelsäule gezielt mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen trainiert. Kombiniert mit einem effektiven Herz-Kreislauf-Training steigern wir unsere Ausdauer und fördern unser Wohlbefinden. Übungen zur Körperwahrnehmung und Haltungsschulung verbessern die Haltung und steigern die Beweglichkeit – für mehr Energie und weniger Verspannungen im Alltag.

Tagsüber

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

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

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

3730-53 Nord Monika Caparelli-Hippert
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 96

Abends

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

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

3730-64 Lilly Trubitzin
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

3730-65 Nord Dr. Yvonne Voß
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**
Nordwestzentrum; € 54

3730-66 Nord Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**
Nordwestzentrum; € 54

Online

3730-81 ① Dr. Yvonne Voß
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**
Online; € 54

3730-82 ① Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Okt. – 15. Dez., 9x**
Online; € 54

Fit Ü50: Rückenfit und Mobilisation

Beweglich und schmerzfrei bleiben

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, sich gezielt um die Beweglichkeit und Gesundheit des Rückens zu kümmern. Dieser Kurs bietet ein effektives Training, das gezielt die Rückenmuskulatur stärkt, Verspannungen löst und die Beweglichkeit verbessert. Durch sanfte Mobilisationsübungen, gezielte Kräftigung und entspannende Dehnungen wird eine gesunde Körperhaltung gefördert und Beschwerden vorgebeugt. Die Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ab 50 angepasst und für alle Fitnesslevel geeignet. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv bleiben – für mehr Wohlbefinden im Alltag!

3732-52 Ost Kirsten Stephan
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **04. Nov. – 27. Jan., 10x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 70

Krafttraining für Anfänger:innen

Sie lernen einfache und effektive Kraftübungen kennen, die ohne Sprünge in verschiedenen Positionen durchgeführt werden. Mit verschiedenen Kleingeräten trainieren Sie gezielt Ihre Muskulatur. Ein regelmäßiges Training kann dazu beitragen, die Gelenke zu stabilisieren, Rückenschmerzen vorzubeugen

und den Stoffwechsel zu unterstützen. Besonders ab 40 kann Krafttraining helfen, dem natürlichen Muskelabbau entgegenzuwirken und die körperliche Fitness zu erhalten.

3733-51 Nord Ruben Starziczny
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 29. Okt., 8x**
Nordwestzentrum; € 59

3733-52 Nord Ruben Starziczny
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 29. Okt., 8x**
Nordwestzentrum; € 59

3733-53 Ruben Starziczny
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **11. Sep. – 27. Nov., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 74

3733-54 Nord Ruben Starziczny
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**
Nordwestzentrum; € 67

3733-55 Nord Ruben Starziczny
Mi, 20.15 – 21.15 Uhr, **12. Nov. – 28. Jan., 9x**
Nordwestzentrum; € 67

3733-56 Ruben Starziczny
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 74

Bauch- und Rückentraining

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

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

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

bodyART®

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm

bodyART® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem nicht das Trainieren einzelner Muskelgruppen im Vordergrund steht, sondern der Körper in seiner Ganzheit und mit seiner Verbindung zum Geist. Es hat seinen Ursprung in Bereichen wie Yoga, Qi Movements, Stretching, Krafttraining sowie eigens konzipierte Übungen. Die Stunden sind gekennzeichnet durch ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, wobei alle Übungen fließend im Atemrhythmus miteinander verbunden sind, ohne Anfang und Ende. Das Ziel des bo-

NEU im
Programm

NEU im
Programm

dyART®-Trainings ist das optimale Zusammenspiel des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates.

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

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

Beckenbodentraining für Frauen

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

3745-51 ☒ Heidi Gumbert
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 49

Beckenbodentraining für alle

In diesem Workshop beschäftigen wir uns in einem Theorie-Teil mit der Anatomie des Beckenbodens und seiner Funktionalität. Anschließend geht es an das praktische Üben: Sie lernen, wie Sie die einzelnen Schichten Ihres Beckenbodens sowie den Beckenboden als Ganzes ansteuern können. Das moderne Beckenbodentraining umfasst die Aktivierung aller Muskeln rund um Becken und Hüfte in Verbindung mit bewusster Atemführung. Hilfsmittel wie Gymnastikbälle und Therabänder unterstützen die Übungen. Eine Entspannungseinheit rundet den Nachmittag ab.

3747-51 Nord Monika Caparelli-Hippert
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Bauch-Beine-Po

Nach einer gezielten Aufwärmphase konzentrieren wir uns auf Kräftigungsübungen für die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, teilweise unterstützt durch den Einsatz von Kleingeräten. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevels und bietet eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Mobilisation. Ziel des Trainings ist es, Ihre Kraft, Flexibilität und Körperhaltung nachhaltig zu verbessern.

3765-53 Nord Patricia Reuter-Eckler
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 66

3765-54 Nord Patricia Reuter-Eckler
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 66

Selbstverteidigung für Frauen

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

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3770-51 ☒ Beate Krüger
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

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

Selbstverteidigung mit Wing Tsun

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

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

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

Fitness und Ausdauer

Jogging am Main

Joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten, geeigneter Kleidung und Schuhwerk sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen. Am Ende jeder Stunde erfolgt eine Zusammenfassung über die gelaufene Strecke, um den Trainingsfortschritt

aufzuzeigen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen. Bitte kommen Sie in Joggingsschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung. Wertsachen werden während des Trainings im Unterrichtsraum eingeschlossen.

3800-51 Jürgen Schäfer
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 08. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

3800-52 Jürgen Schäfer
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Nordic Walking

Im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig Verletzungen führende Outdoor-Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Während Sie den ganzen Körper trainieren, genießen Sie die Natur. Vermittelt wird die richtige Walking-Technik und auch für individuelle Fehlerkorrekturen ist Zeit. Daher richtet sich dieser Workshop an Anfänger:innen, die die Nordic Walking Technik von Grund auf erlernen möchten sowie an Personen mit Vorerfahrung, die ihre Technik auffrischen möchten. Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden. Ansonsten werden Stöcke gestellt.

3810-51 Ost Kerstin Schönfelder
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 23

3810-52 Ost Kerstin Schönfelder
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 23

Nordic Walking und funktionelles Training

In diesem Kurs werden funktionelles Training und Nordic Walking miteinander verbunden. Kräftigende und mobilisierende Ganzkörperübungen bringen zu Beginn den Körper in Schwung. Danach geht es zum Nordic Walking an die frische Luft. Nordic Walking ist ideal, um gelenkschonend die körperliche Fitness zu steigern. Das zügige Gehen unter Einsatz der Nordic Walking-Stöcke stärkt das Immun- und Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat. Vermittelt wird die richtige Walking-Technik und auch für individuelle Fehlerkorrekturen ist Zeit. Vorkenntnisse sind

nicht erforderlich. Die Stunden schließen mit einer entspannenden Runde Stretching ab.
Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden.
Ansonsten werden Stöcke gestellt.

3812-51 Kerstin Schönfelder
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **04. Sep. – 16. Okt., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

3812-52 Kerstin Schönfelder
Mi, 16.15 – 17.30 Uhr, **29. Okt. – 26. Nov., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

Das etwa andere Outdoor Training

Raus aus der Gym, genießen Sie Bewegungsfreiheit unter freiem Himmel. Durch ein abwechslungsreiches Programm lernen Sie jede Woche unterschiedliche sportliche Betätigungen an der frischen Luft kennen. Durch z.B. Freiluft-Gymnastikübungen, Ballspiele oder den Einsatz von einigen Kleingeräten, tun Sie etwas für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie trainieren Ihre Fitness und Koordination und entdecken, was die Stadt uns dazu alles anbietet. Die Kombination aus Bewegung und frischer Luft wirkt sich zudem positiv auf's Immunsystem aus und kann Ihre Abwehrkräfte stärken. Eltern mit Kinderwagen sind willkommen!
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

In Preungesheim

3814-51 Ost Kerstin Schönfelder
Di, 11.00 – 12.15 Uhr, **02. Sep. – 14. Okt., 5x**
Treffpunkt: Bezirkssportanlage Frankfurter Bogen; € 47

Im Hafepark, Ostend

3814-52 Kerstin Schönfelder
Mi, 11.00 – 12.15 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

A-TeBo-Workout

Aerobic trifft auf Kampfsporttechniken

A-TeBo verbindet mitreißende Rhythmen mit eigener Kraft in Kombination von Kampfsporttechniken. Erleben Sie ein Ganzkörpertraining, das durch leicht erlernbare aber intensive Körperübungen die Fitness, das Selbstvertrauen und den Stressabbau fördern kann. Ziel ist es, körperlich und geistig ausgeglichen den Anforderungen des (Berufs-)Alltags zu begegnen.

3820-51 Lilly Trubitzin
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

Online

3821-51 Lilly Trubitzin
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **01. Sep. – 13. Okt., 7x**
Online; € 45

3821-52 Lilly Trubitzin
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **27. Okt. – 26. Jan., 11x**
Online; € 71

Thai- und Kickboxen

Kombiniert mit Workout

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

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

Zumba®

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

3830-51 Jolly Thakkar
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **02. Sep. – 25. Nov., 10x**
Academia de Tango ; € 64

3830-52 Melanie Hoyle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 8x**
Gutenbergschule; € 52

3830-53 Süd Rosa Milagros Olano Bautista
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 17x**
Riedhofschule; € 109

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

3830-55 Conni Koecke
So, 11.00 – 12.00 Uhr, **07. Sep. – 02. Nov., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

3830-56 Conni Koecke
So, 11.00 – 12.00 Uhr, **16. Nov. – 01. Feb., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

3830-57 Melanie Hoyle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Gutenbergschule; € 52

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert sie Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha Cha Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß.

3835-51 Nord Anna Ruhland
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 19x**
Nordwestzentrum; € 122

3835-52 Süd Rosa Milagros Olano Bautista
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 17x**
Riedhofschule; € 109

3835-53 Rosa Milagros Olano Bautista
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **05. Sep. – 30. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

3835-54 Nord Satu Panzner
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 07. Nov., 7x**
Nordwestzentrum; € 45

3835-55 Sandra Duran Ferraz
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Friedrich-Ebert-Schule; € 96

3835-56 Nord Satu Panzner
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 8x**
Nordwestzentrum; € 52

Online

3836-51 Monika Diaz del Aguila
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 8x**
Online; € 52

3836-52 Monika Diaz del Aguila
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Nov. – 27. Jan., 8x**
Online; € 52

Hula-Hoop Fitness

Für alle, die ihre Koordination verbessern und den gesamten Körper aktiv fördern möchten, ist Hula-Hoop die ideale Wahl. Hooping ist eine Trainingsform, die ein ausgewogenes und symmetrisches Workout für die Core-Muskulatur bietet – essenziell für eine stabile Körperhaltung und eine gesunde Wirbelsäule. Hula-Hoop Reifen sind besonders effektiv, um die Taille zu formen, den unteren Rücken zu kräftigen und die Muskulatur in Gesäß, Hüften und Oberschenkeln gezielt zu aktivieren. Im Kurs werden

NEU im
Programm

klassische Hooping-Übungen mit Workout-Einheiten kombiniert, um den gesamten Körper zu trainieren.

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

3845-50 Katharina Grad
Di, 16.45 – 17.45 Uhr, **02. Sep. – 30. Sep., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 32

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

3845-52 Katharina Grad
Di, 16.45 – 17.45 Uhr, **21. Okt. – 09. Dez., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 52

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

Aquafitness

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert. Auch für Nichtschwimmer:innen geeignet.

3850-51 Ost N.N.
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Sep. – 07. Nov., 9x**
Hufeland-Haus; € 90

3850-52 Ost N.N.
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 07. Nov., 9x**
Hufeland-Haus; € 90

3850-53 Ost N.N.
Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 10x**
Hufeland-Haus; € 100

3850-54 Ost N.N.
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Nov. – 30. Jan., 10x**
Hufeland-Haus; € 100

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm. Auch für weniger trainierte Sportler:innen geeignet.

3860-51 Süd Thomas Hingst
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **03. Sep. – 28. Jan., 17x**
Riedhofschule; € 143

Fitness und Beweglichkeit

Pilates: Basis

Dieser Kurs ist perfekt für Anfänger:innen jeden Alters und alle, die Ihren Körper sanft und effektiv stärken möchten. Sie lernen die Grundprinzipien der Pilates-Methode kennen, wie die Aktivierung des „Powerhouses“ und die Pilates-Atmung. Durch ausgewählte Übungen haben Sie ausreichend Zeit, die Bewegungen in Ruhe zu erlernen und intensiv zu spüren – ideal, um Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und sich fitter zu fühlen.

Abends

3900-54 Süd N.N.
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
Riedhofschule; € 102

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

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

Online

3900-80 Lilly Trubitzin
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **02. Sep. – 14. Okt., 7x**
Online; € 49

3900-81 Lilly Trubitzin
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 10x**
Online; € 70

Pilates: Intensiv

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich „Pilates: Intensiv“ für Teilnehmende, die bereits an einem Basiskurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

3920-51 Derya Morgen
Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **04. Sep. – 30. Okt., 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3920-52 Derya Morgen
Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **13. Nov. – 29. Jan., 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 68

3920-62 Süd N.N.
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Sep. – 27. Jan., 17x**
Riedhofschule; € 153

3920-63 Heidi Gumbert
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **23. Okt. – 29. Jan., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 90

Sa, 24.1.

ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

**Schnuppertag Gesundheit am 24. Januar
an der Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt**

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvelfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter
vhs.frankfurt.de



Online

3920-70 Susanne Schnabel
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **09. Okt. – 11. Dez., 10x**
Online; € 93

3920-71 Susanne Schnabel
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
Online; € 93

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben, in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

3925-51 Nord Monika Caparelli-Hippert
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 96

Flow & Core – Pilates trifft Yoga

Erleben Sie eine spannende Symbiose aus fließenden Yoga-Sequenzen und kraftvollen Pilates-Übungen. Dynamische Übergänge, gezielte Kräftigung mit Fokus auf die Körpermitte und eine bewusste Atmung bringen Sie in Bewegung. Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit sowie Ihr Körpergefühl und genießen Sie ein abwechslungsreiches Training – ganz bequem von zu Hause aus. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht nötig. Anfänger:innen sind herzlich willkommen.

Online

3927-51 Solène Boss
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 12x**
Online; € 90

3927-52 Solène Boss
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
Online; € 75

Pilates und Stretching

Nach einem Aufwärmprogramm wird der gesamte Körper mit Fokus auf der Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse“, trainiert und gestärkt. Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität werden gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Eine ausgiebige Stretching-einheit beendet die Stunde, fördert die Regeneration und beugt Verkürzungen vor.

3930-51 Lilly Trubitzin
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 29. Jan., 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

3930-52 Nord Heike Schemmer-Schlapp
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 78

3930-53 Nord Heike Schemmer-Schlapp
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

Online

3931-51 Lilly Trubitzin
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 15. Okt., 7x**
Online; € 42

3931-52 Lilly Trubitzin
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **29. Okt. – 28. Jan., 10x**
Online; € 60

Pilates im Flow

Wir kombinieren klassische Pilates-Übungen zu harmonischen Flows, die die Stabilität und Kraft des gesamten Körpers fördern. Inhalte sind: Pilates-Atmung, Haltungsschulung, Ganzkörperkräftigung, Schwungübungen, Gleichgewichtsübungen sowie Mobilisation und Dehnung. Jede Einheit wird mit einer Schlussspannung beendet. Es wird im Stand, Vierfüßlerstand, Seit-, Bauch- und Rückenlage gearbeitet. Durch das Angebot verschiedener Übungsvarianten ist jedes Level willkommen.

3933-51 Sophie Bös
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **14. Jan. – 18. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 75

Faszientraining für den Rücken**Mit der Franklin-Methode®**

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren sowie den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und ggf. warme Socken mit.

3950-51 Eva Fuchs
So, 11.30 – 14.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Faszientraining für den Nacken**Mit der Franklin-Methode®****NEU im Programm**

Verspannungen im Nacken? In diesem Workshop lernen Sie gezielten Übungen aus der Franklin-Methode® kennen, die die Nackenfaszien effektiv lockern, mobilisieren und stärken. Durch dynamische Bewegungen, mentale Bilder und den Einsatz von Franklin-Bällen fördern wir Elastizität, Durchblutung und ein neues Körperbewusstsein. Ideal bei Alltagsstress, Bildschirmarbeit oder zur Vorbeugung von Spannungsschmerzen. Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse nötig.

3951-51 Eva Fuchs
Sa, 11.30 – 14.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Faszientraining trifft Yoga

Faszientraining kombiniert mit Yogaelementen kann dazu beitragen, das Bindegewebe zu lockern und Verspannungen zu lösen. Sanfte, passive Dehnungen werden durch Wippen, Federn und sanftes Schwingen unterstützt. Auch Faszienrollen und -bälle kommen zum Einsatz. Der gesamte Körper wird in das Programm einbezogen. Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

3955-51 Susanne Kleidon
Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 19

3955-52 Nord Susanne Kleidon
Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 19

Faszienflow trifft Rückentraining

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept setzt sich zusammen aus

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

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

Active Isolated Stretching für den Alltag

Sie lernen eine Reihe von Dehnungen aus dem „Active Isolated Stretching“ System für Schulter, Nacken, Rücken, Hüfte und Beine kennen. Ziel der dynamischen, aber sanften Übungen ist es, verhärtete Bereiche zu lockern und verkürzte Strukturen zu dehnen, so dass Sie sich beweglicher und geschmeidiger fühlen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und auf einer Matte in Rücken- und Seitenlage mit Hilfe eines speziellen Trainingsbandes ausgeführt, wobei die Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen eines Dehnungsreizes gehalten werden. Das Trainingsband wird zur Verfügung gestellt. Es kann auch zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung erworben werden.

3972-51 Nord Susan Guttzeit
Sa, 11.15 – 12.45 Uhr, **01. Nov. – 22. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 56

NEU im Programm

Sanftes Dehnen und Loslassen

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

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

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

NEU im Programm

GYROKINESIS®

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Tagsüber

3980-51 Eva Fuchs
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 78

3980-52 Eva Fuchs
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **12. Jan. – 16. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Schnupperkurs

3981-51 Nord Eva Fuchs
Di, 16.00 – 17.00 Uhr,
13. Jan. – 27. Jan., 3x
Nordwestzentrum; € 26

NEU im Programm

GYROKINESIS® – Aufbau

Für Teilnehmende, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Die Aufbaukurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung des Teilnehmerentgeltes sichergestellt.

Aufbau mit Staffelegant

Bei fünf Teilnehmenden zahlen Sie € 182, bei sechs € 145 und ab sieben € 125, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

3982-51 Nord Eva Fuchs
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 182

Aufbau mit Staffelegant

Bei fünf Teilnehmenden zahlen Sie € 122, bei sechs € 97 und ab sieben € 83, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

3982-52 Eva Fuchs
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 122

Aufbau mit Staffelegant

Bei fünf Teilnehmenden zahlen Sie € 140, bei sechs € 112 und ab sieben € 96, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

3982-53 Nord Eva Fuchs
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 140

Aufbau mit Staffelegant

Bei fünf Teilnehmenden zahlen Sie € 94, bei sechs € 75 und ab sieben € 64, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

3982-54 Eva Fuchs
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **14. Jan. – 18. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

Port de Bras™: sanftes Tanztraining Workshop

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

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

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

3991-53 Satu Panzner
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

3991-54 Satu Panzner
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Gesichts- und Nackengymnastik

Sie lernen eine Reihe von gezielten Gesichts- und Nackenübungen, die leicht in den Alltag einzubauen sind. Diese stärken die Gesichts- und Halsmuskulatur, pumpen Sauerstoff in die Zellen, stimulieren das Lymphsystem und die Durchblutung und feuern damit den Stoffwechsel an. Die Übungen können gegen Nackenschmerzen helfen sowie Hautalterung, Faltenbildung und Augenringe verlangsamen. Eine anschließende Entspannungsphase rundet die Trainingseinheit ab.

3995-51 Lilly Trubitzin
Di, 09.30 – 10.00 Uhr, **02. Sep. – 14. Okt., 7x**
Online; € 25

3995-52 Lilly Trubitzin
Di, 09.30 – 10.00 Uhr, **28. Okt. – 27. Jan., 10x**
Online; € 35

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

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



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub



In unseren Deutschkursen

- erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen
- können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren
- erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden
- bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie an der VHS ablegen können

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen	118	Informationen zum geförderten Programm.....	121
Informationen für Selbstzahler:innen.....	119	Kurse für Selbstzahler:innen.....	122
Prüfungen.....	120		

Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Deutschkurse Herbst/Winter 2025/26

Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können.

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter vhs.frankfurt.de. Wir freuen uns auf Sie.



In unseren Integrationskursen lernen Sie anhand konkreter, authentischer Beispiele aus Ihrem alltäglichen Leben.

Die Handlungsorientierung des Unterrichts ermöglicht Ihnen praktische Erfahrungen und befähigt Sie dazu, sich aktiv und selbstbestimmt an der Gestaltung unserer Gesellschaft zu beteiligen. Diese Fähigkeit zum Mitgestalten gesellschaftlicher Prozesse ist ein wesentliches Lernziel von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/BNE

Fortbildung für Kursleiter:innen

Wir bieten regelmäßig allen Kursleitungen und Interessierten die Möglichkeit, ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für ihren Unterricht zu sammeln und mit anderen Lehrkräften in fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Fortbildungsangebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem DaF/DaZ-Bereich aufzugreifen. Wir bieten aber auch Angebote zu Themen außerhalb der klassischen pädagogischen Fragestellungen an.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Weiterbildungsmöglichkeiten.



Sie möchten einen Deutschkurs an der Frankfurter VHS besuchen?

Sie erreichen uns über unser

Info-Telefon Deutschkurse: 069 212-71511

Mo + Mi 10 – 12 Uhr

Di + Do 14 – 16 Uhr

Wir freuen uns über Ihren Besuch in der VHS
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Um Wartezeiten zu vermeiden bitten wir
um eine Terminvereinbarung online oder
über den QR-Code:

vhs.frankfurt.de/Termin

oder telefonisch unter
069 212-71511



Sie zahlen Ihren Kurs selbst?

Sie können sich direkt über unsere Internetseite vhs.frankfurt.de anmelden oder persönlich vor Ort. Für die Auswahl des passenden Kurses empfehlen wir Ihnen, vor der Anmeldung eine Beratung wahrzunehmen und einen Test durchzuführen.

Nutzen Sie die Möglichkeit,
vorab einen Online-Sprachtest
durchzuführen:

vhs-frankfurt.eurotest.me

Weitere Informationen online unter:
vhs.frankfurt.de/Termin



Deutschkurse für Selbstzähler:innen

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Sie lernen entsprechend Ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen. Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 129).

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder auch am Wochenende und an vielen verschiedenen Standorten in der Stadt an. Auch Online-Kurse haben wir im Angebot. Das komplette Programm finden Sie auf den folgenden Seiten.

Gerne beraten wir Sie für die richtige Kurswahl individuell und kostenfrei, überprüfen Ihren Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie

passenden Kurs. Einen Beratungstermin erhalten Sie online unter **vhs.frankfurt.de/Termin**.

Die Kursanmeldung im freien Programm erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Onlinetest ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** ablegen. Gerne können Sie auch die lehrwerkbezogenen Einstufungstests unter www.klett-sprachen.de/linie-1 (A1–B1) oder www.klett-sprachen.de/aspekte-neu (B1-Plus – C1) verwenden. Bitte beachten Sie, dass bei einer Fehleinschätzung eine Umbuchung nicht garantiert werden kann.

Unser Kursangebot

Onlinekurse

Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an.

Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Niveaukurse A1 bis B1

Unsere Niveaukurse A1 bis B1 führen in insgesamt 600 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ ablegen.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 420.

Niveaukurse B1-Plus bis C2

Unsere Niveaukurse B1-Plus bis C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B2“ ablegen.

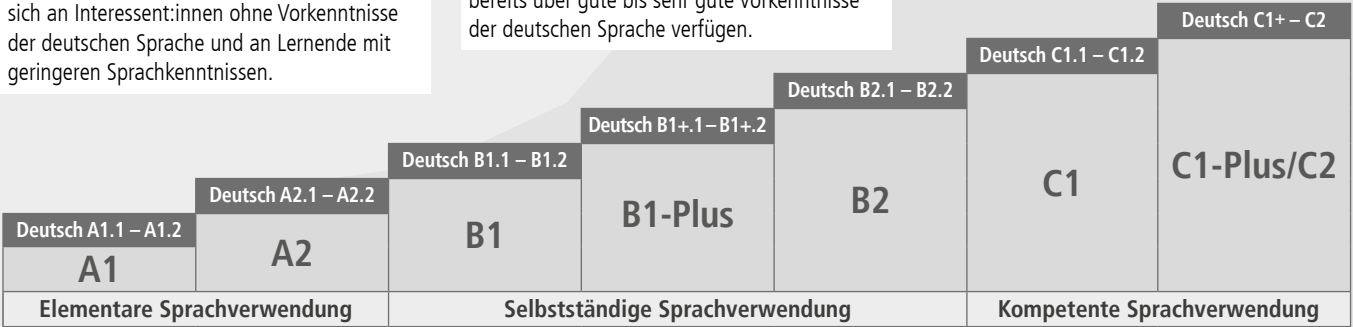
Auf dem Niveau C1 können Sie an der Prüfung „telc Deutsch C1“ teilnehmen.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 420.

Deutsch A1 – B1
In unseren Kursen der Niveaustufen A1 bis B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen sprachlich zu handeln. Diese Kurse richten sich an Interessent:innen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen.

Deutsch B1-Plus bis C1
In unseren Kursen der Niveaustufen B1-Plus bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich zu handeln, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lernende wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Deutsch C1-Plus/C2
In unseren Kursen der Niveaustufen C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen auszudrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessierte, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen.



Zusatzangebote

Über die Kurse unserer Zusatzangebote Deutsch können Sie gezielt an ihren individuellen Sprachkompetenzen arbeiten. Diese Kurse können Sie ergänzend zu unseren Niveaukursen oder unabhängig davon buchen. Sie können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich, vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende, mit mindestens 8 Teilnehmenden.

Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt an Ihrem individuellen Förderbedarf zu arbeiten. Benötigen Sie vor allem strategische Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme, sind unsere Prüfungstrainings das Richtige für Sie.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–3x wöchentlich, vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende.

Prüfungen

Sie können bei uns eine Vielzahl von Prüfungen des großen Sprachanbieters telc GmbH ablegen. Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice, den Sie online unter vhs.frankfurt.de/termin vereinbaren können.

Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus am „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) und am Test „Leben in Deutschland“ teilnehmen. Eine Anmeldung zum DTZ erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice. Der Anmeldetermin wird Ihnen im letzten Kursmodul des Integrationskurses mitgeteilt.

Wichtige Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter vhs.frankfurt.de sowie auf den Internetseiten der Prüfungsinstitutionen:

- telc GmbH (www.telc.net)
- g.a.s.t. e.V. (www.gast.de)



Prüfungen an der Frankfurter VHS Herbst/Winter 2025/26

GER	Prüfungsformat	Prüfungstermin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmelde-nummer
A2/B1	Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)	27.09.2025	03.09.2025	€ 130	9011-12
		25.10.2025	01.10.2025	€ 130	9011-13
		08.11.2025	15.10.2025	€ 130	9011-14
		22.11.2025	29.10.2025	€ 130	9011-15
		06.12.2025	12.11.2025	€ 130	9011-16
	telc Deutsch A2-B1 – Prüfung	06.12.2025	12.11.2025	€ 190	9011-19
B1	telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch – Prüfung	27.09.2025	03.09.2025	€ 190	9011-21
		25.10.2025	01.10.2025	€ 190	9011-22
		08.11.2025	15.10.2025	€ 190	9011-23
		22.11.2025	29.10.2025	€ 190	9011-24
B2	telc Deutsch B2 – Prüfung	25.10.2025	01.10.2025	€ 230	9011-31
		06.12.2025	12.11.2025	€ 230	9011-34
	Deutsch- Test für den Beruf (B2)	17.10.2025 14.11.2025	12.09.2025 15.10.2025	€ 230 € 230	9011-41 9011-42
C1	telc Deutsch C1 - Prüfung	22.11.2025	29.10.2025	€ 250	9011-51

Deutschkurse im geförderten Programm

Integrationskurse

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs „Leben in Deutschland“. Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach Ihrem individuellen Lernbedarf.

Allgemeiner Integrationskurs

- Der allgemeine Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder vielleicht etwas lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 UE + 300 UE Wiederholung und schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Integrationskurs für Zweitschriftlernende

In den Integrationskursen für Zweitschriftlernende lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben. Der Integrationskurs für Zweitschriftlernende umfasst 900 UE und schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

Im Anschluss an Ihren Sprachkurs besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren mehr über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland, über Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und über Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ab.



Informationen zu Terminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogenen Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de oder von Ihren persönlichen Ansprechpartner:innen beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Prüfung: Leben in Deutschland

Leben in Deutschland 100 UE

Prüfung: „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)

B1 Deutsch B1.2 100 UE
Deutsch B1.1 100 UE

A2 Deutsch A2.2 100 UE
Deutsch A2.1 100 UE

A1 Deutsch A1.2 100 UE
Deutsch A1.1 100 UE

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

Allgemeiner Integrationskurs

Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs. Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de.

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter:innen auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

Deutsch als Fremdsprache

Bildungsurlaub

Deutsch für Alltag und Beruf auf B2 Niveau

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2 Niveau

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Deutschkenntnisse auf B2 Niveau vertiefen und gleichzeitig mehr über die deutsche Geschichte und Gesellschaft erfahren möchten. In unserem intensiven Sprachkurs werden Sie durch interaktive Übungen, Diskussionen und Gruppenarbeiten Ihre Sprachfähigkeiten verbessern. Einblicke in Geschichte und Gesellschaft erhalten Sie während spannender Exkursionen zu unterschiedlichen Orten in Frankfurt am Main.

4080-02   N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Intensivkurse A1 – B1

Unsere Intensivkurse A1–B1 führen in insgesamt 600 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ („Zertifikat Deutsch“) abzulegen.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung nicht garantieren.

A1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen, sich und andere vorzustellen, persönliche Fragen zu stellen und Antworten zu geben (z.B. zu Wohnort, Herkunft, Freizeit, etc.). Sie können auf sehr einfache Art kommunizieren, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A1 umfasst die Teilstufen A1.1 und A1.2.

Deutsch A1.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4081-00 Dr. Elena Karasenko

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 27. Okt., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4081-02 Karin Künstner; Achim Jankowski

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **03. Nov. – 05. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4081-04 Natsinet Yemane

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Dez. – 30. Jan., 25x**
Abendgymnasium; € 420

Abends

4081-70 N.N.

Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 05. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4081-72 Achim Jankowski

Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
10. Nov. – 19. Jan., 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

4081-74 N.N.

Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
05. Jan. – 02. März, 25x
Bethmannschule; € 420

Deutsch A1.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4082-00 Lidia Wanat; Robert Sindermann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 27. Okt., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4082-02 Dr. Elena Karasenko; Stefanie Neumann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **03. Nov. – 05. Dez., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4082-04 Karin Künstner; Achim Jankowski

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Dez. – 30. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4082-72 N.N.

Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Dez. – 18. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4082-74 Achim Jankowski

Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
26. Jan. – 23. März, 25x
VHS Sonnemannstraße; € 420

A2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A2 oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc. Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A2 umfasst die Teilstufen A2.1 und A2.2.

Deutsch A2.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4083-00 Nikoletta Nagy; Natsinet Yemane

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 27. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4083-02 Lidia Wanat; Robert Sindermann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **03. Nov. – 05. Dez., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4083-04 Dr. Elena Karasenko; Stefanie Neumann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Dez. – 30. Jan., 25x**
Abendgymnasium; € 420

Abends

4083-70 Johanna Nüsse

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 25x**
Online; € 420

Deutsch A2.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4084-00 Benito Casás Rama; Dr. Barbara Gülpen

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 27. Okt., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4084-02 Nikoletta Nagy; Natsinet Yemane

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **03. Nov. – 05. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4084-04 Robert Sindermann; Lidia Wanat

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Dez. – 30. Jan., 25x**
Abendgymnasium; € 420

Abends

4084-70 Roland Strumpf

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Okt. – 20. Jan., 25x**
Bethmannschule; € 420

4084-72 Johanna Nüsse

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez. – 17. März, 25x**
Online; € 420

B1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe B1 Meinungen in einfacher Sprache zu verstehen und auszudrücken. Sie lernen auch, sich in vertrauten Kommunikationssituationen zusammenhängend zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. zu äußern. Am Ende der Niveaustufen können Sie auch über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben. Die Niveaustufe B1 umfasst die Teilstufen B1.1 und B1.2.
Mögliche Zusatzkosten: ca. € 6 für eine Exkursion.

Deutsch B1.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4085-00 Natsinet Yemane
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 27. Okt., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4085-02 Benito Casás Rama; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **03. Nov. – 05. Dez., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4085-04 Nikoletta Nagy; Natsinet Yemane
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Dez. – 30. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4085-70 N.N.
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
13. Okt. – 08. Dez., 25x
Bethmannschule; € 420

4085-72 Roland Strumpf
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan. – 30. Apr., 25x**
Bethmannschule; € 420

Deutsch B1.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4086-00 Karin Künstner; Achim Jankowski
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Sep. – 27. Okt., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4086-02 Natsinet Yemane
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **03. Nov. – 05. Dez., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4086-06 Benito Casás Rama; Dr. Barbara Gülpen
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **15. Dez. – 30. Jan., 25x**
Abendgymnasium; € 420

Abends

4086-70 N.N.
Mo + Mi + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
08. Sep. – 12. Nov., 25x
Bethmannschule; € 420

4086-72 N.N.
Mo + Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
05. Jan. – 02. März, 25x
Bethmannschule; € 420

Deutsch mit Spaß

Was ist das Wichtigste beim Deutschlernen, damit es richtig gut wird? Die Motivation. Deshalb stehen bei mir Spaß und relevante Inhalte an erster Stelle. Damit hinterher auch alles gut klingt, versuche ich, folgende vier Bereiche regelmäßig zu trainieren und zu kombinieren: Wortschatz, Grammatik, Aussprache und Flüssigkeit.

Neurodidaktik ist für mich ein zentrales Prinzip im Unterricht.

Das Gehirn soll aktiviert werden, damit Konzentration leichtfällt. Deshalb verbinde ich Lernen mit Bewegung und Abwechslung.

Ich bin Wirtschaftspädagogin mit reichlich Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Mit Zusatzausbildungen in NLP, Neurodidaktik, Mediation und Systemischem Coaching bringe ich viele Aspekte mit in den Unterricht.

Herzlichst, Ihre
Dr. Barbara Gülpen

**Extras A2 – B1****Prüfungstraining Deutsch Test für Zuwanderer A2 / B1**

Lehrwerk: Mit Erfolg zum Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (DTZ), Übungs- und Testbuch mit digitalen Extras, Klett Verlag

4091-83 West Regina Buchholz;
Maria-Alexandra Thomsen
Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **13. Sep. – 21. Sep., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-85 West Maria-Alexandra Thomsen
Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **25. Okt. – 02. Nov., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

4091-87 West Maria-Alexandra Thomsen
Sa + So, 09.30 – 14.30 Uhr, **22. Nov. – 30. Nov., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

Prüfungstraining Zertifikat telc Deutsch B1

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum Zertifikat „telc Deutsch B1“ ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.

4091-90 Jasmin Fariwar
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **31. Okt. – 16. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135, Mat. Kosten € 26,70

Grammatiktraining B1

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und können sich flüssig auf diesem Sprachniveau verständigen.

Teil A

Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. Akkusativ und Dativ mit und ohne Präpositionen, Reflexivpronomen sowie Adjektivdeklinations. Teil A kann unabhängig von Teil B besucht werden.

4092-52 Lidia Wanat
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Okt. – 11. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Teil B

Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Thematisiert werden u.a. das Passiv, Präfixverben, Konjunktiv II und Nebensätze. Teil B kann unabhängig von Teil A besucht werden.

4092-54 Lidia Wanat

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Jan. – 03. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Sprech- und Wortschatztraining B1

Sie haben Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe zu sprechen und zu diskutieren. Sie spielen kleine Szenen und üben freies Sprechen. Durch gezielte Wortschatzarbeit und Korrekturen können Sie Ihre Sprechfertigkeit verbessern. Für Teilnehmende aus den Stufen A2.2, B1.1 und B1.2.

4093-52 N.N.

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Okt. – 29. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4093-54 N.N.

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. Jan. – 21. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Kurse B1-Plus – C1

Unsere Deutschkurse B2 – C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 besteht die Möglichkeit, an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B2“ abzulegen. Auf dem Niveau C1 ist die Teilnahme an der Prüfung „telc Deutsch C1“ möglich. Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen. Bei einer Fehleinschätzung können wir eine Umbuchung nicht garantieren.

B1-Plus

In den Teilkursen 1 und 2 der Niveaustufe B1-Plus festigen Sie Ihre (bereits in der Niveaustufe B1 erworbene) sprachliche Kompetenz, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit. Sie können sich zu Themen wie Arbeit, Schule, persönliche Interessen, Reisen etc. sicher und spontan äußern. Sie können auch mühelos über Erfahrungen und Pläne berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele klar beschreiben und sind gut auf die Stufe B2 vorbereitet. Die Niveaustufe B1-Plus umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B1-Plus.1 und B1-Plus.2.

Deutsch B1-Plus.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4100-00 Anna Fleiter; Birgit Kneiort

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **29. Sep. – 10. Nov., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4100-02 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Nov. – 19. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4100-04 Robert Sindermann;

Liane Niemietz-Klöckner

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Jan. – 06. Feb., 25x**
Abendgymnasium; € 420

Abends

4100-70 Dr. Michael Schwidtal; Stefanie Neumann

Mo + Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Okt. – 18. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4100-72 Liubov Babenko

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Jan. – 29. Apr., 25x**
Online; € 420

Deutsch B1-Plus.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4101-00 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **29. Sep. – 10. Nov., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4101-02 Anna Fleiter

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Nov. – 19. Dez., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4101-04 Gudrun Greive

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Jan. – 06. Feb., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4101-70 Gabriele Wedel

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Okt. – 19. Jan., 25x**
Online; € 420

4101-72 N.N.

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez. – 17. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4101-74 Dr. Michael Schwidtal; Stefanie Neumann

Mo + Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 09. März, 25x**

VHS Sonnemannstraße; € 420

B2

In den Teilkursen 1 und 2 der Niveaustufe B2 lernen Sie, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie lernen, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage darzustellen und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten zu erläutern. Am Ende der Niveaustufe B2 können Sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen und sich so spontan und fließend verständigen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Die Niveaustufe B2 umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen B2.1 und B2.2.

Deutsch B2.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4102-00 Angela Pfotenhauer; Liubov Babenko

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **29. Sep. – 10. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4102-02 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Nov. – 19. Dez., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4102-04 Anna Fleiter; Birgit Kneiort

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Jan. – 06. Feb., 25x**
Abendgymnasium; € 420

Nachmittags

4102-52 Robert Sindermann; Judith Stepp

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Nov. – 19. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4102-54 Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Jan. – 06. Feb., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4102-70 Liubov Babenko

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Okt. – 20. Jan., 25x**
Online; € 420

4102-72 Gabriele Wedel

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Jan. – 29. Apr., 25x**
Online; € 420

Deutsch B2.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4103-00 Jörg Oberbarnscheidt;

Karl-Martin Hoffmann

Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **29. Sep. – 10. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4103-02 Angela Pfotenhauer; Liubov Babenko
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Nov. – 19. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4103-04 Liane Niemietz-Klöckner; Katharina Pult
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Jan. – 06. Feb., 25x**
Abendgymnasium; € 420

Nachmittags

4103-50 Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Sep. – 10. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4103-54 Robert Sindermann; Judith Stepp
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Jan. – 06. Feb., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4103-70 Liubov Babenko
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Okt. – 19. Jan., 25x**
Online; € 420

4103-72 Claus Folger
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez. – 17. März, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

C1

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1 ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Die Niveaustufe C1 umfasst mit 200 Unterrichtsstunden die Teilstufen C1.1 und C1.2.

Deutsch C1.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4104-00 Robert Sindermann;
Liane Niemietz-Klöckner
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **29. Sep. – 10. Nov., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4104-02 Jörg Oberbarnscheidt;
Karl-Martin Hoffmann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Nov. – 19. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4104-04 Angela Pfotenhauer; Liubov Babenko
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Jan. – 06. Feb., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags

4104-52 Judith Stepp; Karl-Martin Hoffmann
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Nov. – 19. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4104-70 Leyla Zorlu
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Nov. – 23. Feb., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4104-72 Ursula Sindermann
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Dez. – 09. März, 25x**
Online; € 420

4104-74 Judith Stepp
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **26. Jan. – 01. Juni, 33x**
Online; € 420

Deutsch C1.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Vormittags

4105-00 Gudrun Greive; Ludwig Hoffmann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **29. Sep. – 10. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

4105-02 Robert Sindermann;
Liane Niemietz-Klöckner
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **17. Nov. – 19. Dez., 25x**
Abendgymnasium; € 420

4105-04 Jörg Oberbarnscheidt;
Karl-Martin Hoffmann
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **05. Jan. – 06. Feb., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Nachmittags

4105-50 Robert Sindermann
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Sep. – 10. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

Abends

4105-70 Judith Stepp
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **04. Nov. – 10. März, 33x**
Online; € 420

4105-72 Robert Sindermann
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov. – 24. Feb., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 420

C1+ / C2

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe C1+ – C2 Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenzufassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiederzugeben. Am Ende

der Niveaustufen können Sie sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und praktisch alles, was sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Deutsch C1+ / C2

4106-70 Jörg Oberbarnscheidt
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 33x**
Online; € 420

Extras B2 – C2

Unsere Zusatzangebote B2 – C2 fokussieren besondere Aspekte des Deutschlernens und können entweder einzeln oder als Unterstützung der (regulären) Sprachkurse gebucht werden. So können gezielt Fertigkeiten wie z. B. Sprechen oder Schreiben trainiert werden. Wortschatz- und Grammatiktraining sind weitere Schwerpunkte der Zusatzangebote. Konversationskurse zu bestimmten Themen sowie spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung runden das Angebot ab.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt idealerweise über einen Termin bei der Sprachberatung DaF. Eine individuelle Buchung ist nach Selbsteinschätzung und Online-Test ebenfalls möglich. Diesen können Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me ablegen.

B2

Grammatiktraining B2

Teil A

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage den grammatikalischen Lernstoff (z. B. Passiv, Konjunktiv, Präpositionen, Artikel). Sie erarbeiten die jeweiligen Regeln und üben sie in zahlreichen Variationen mündlich und schriftlich.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4110-52 Uta Windsheimer
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 02. Okt., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Teil B

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe B2 und wiederholen, ergänzen und vertiefen auf dieser Grundlage die Regeln des deutschen Satzbaus (z. B. Wortstellung, Satzglieder, Satzarten und deren Funktionen). In vielen abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie das Erarbeitete und verbessern dabei Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

4110-54 Uta Windsheimer

Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Nov. – 27. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Sprech- und Wortschatztraining B2

„Was sagen Sie dazu?“, werden Sie gefragt und erhalten im Rahmen vorgegebener, abwechslungsreicher Situationen und Anlässe genügend Raum, Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Neben der Wortschatzarbeit gilt auch der Fehlerkorrektur und Intonation besondere Aufmerksamkeit.
Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4111-52 Dr. Ute Heinemann

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **08. Nov. – 13. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Schreibtraining B2

Sie möchten genauso gut schreiben können, wie Sie bereits sprechen? Dann erhalten Sie ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung Ihrer schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Sie lernen Briefe zu verfassen, Texte für kleine Referate zu schreiben, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren. In jedem Fall steht die praktische Arbeit an Ihrer konkreten Formulierung im Mittelpunkt. Denn Ihr Schreiben verbessern Sie nur, wenn Sie es praktizieren. Übung macht den Meister – das gilt hier ganz besonders! Ihre Texte werden ausführlich korrigiert und kommentiert.
Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4112-54 N.N.

Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. Nov. – 27. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Prüfungstraining telc Deutsch B2

Sie haben Deutschkenntnisse auf Zertifikatsniveau und möchten die Prüfung zum Zertifikat „telc Deutsch B2“ ablegen. Sie arbeiten mit einem Modelltest und simulieren die schriftliche und mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung.
Beachten Sie: Wenn die Mindestteilnehmerzahl bis eine Woche vor Kursbeginn nicht erreicht wird, kann der Kurs leider nicht stattfinden.

Lehrwerk: telc Deutsch B2, Übungstest Version 3, Heft, Testbuch + MP3-Audiodatei, telc

4116-54 Gudrun Greive

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, So, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

C1
Prüfungsvorbereitung C1 TELC

Sie haben Deutschkenntnisse auf C1-Niveau und möchten die telc Deutsch C1 Prüfung ablegen. In diesem Kurs bearbeiten Sie exemplarisch die einzelnen Prüfungsteile und trainieren sowohl die schriftliche als auch die mündliche Prüfung. Hierzu erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Lösung der Aufgaben. Die Unterrichtsmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.
Der Kurs findet online statt.

4119-51 Karl-Martin Hoffmann

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr, **24. Okt. – 16. Nov., 9x**
Online; € 256

C1+ / C2
Schreib- und Grammatiktraining (C1+ / C2)

Sie verfügen über bereits fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Übungen Ihre Schreibfertigkeiten auf höherem Niveau zu trainieren und Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Auch bietet sich die Gelegenheit, das sich flexibel an Ihrem Bedarf und Ihren Interessen orientierende Kursprogramm mit der Lektüre einer Novelle zu ergänzen.
Der Kurs findet online statt.

4119-58 Karl-Martin Hoffmann

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Okt. – 21. Jan., 12x**
Online; € 175



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



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub

In unseren Sprachkursen

- erhalten Sie kommunikations- und handlungs-orientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen
- fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprecher:innen anderer Sprachen
- steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse
- erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen

Sprachen

Allgemeine Informationen	128	Koreanisch	146
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER).....	129	Kroatisch.....	146
Europäische Sprachentage.....	130	Latein	147
Arabisch.....	131	Niederländisch	147
Bulgarisch	131	Norwegisch.....	147
Chinesisch.....	132	Persisch.....	148
Dänisch.....	132	Polnisch	148
Englisch	132	Portugiesisch.....	149
Finnisch	137	Russisch.....	149
Französisch	138	Schottisch-Gälisch	151
Griechisch	140	Schwedisch	151
Altgriechisch	140	Spanisch	151
Hindi	140	Thai	155
Irish-Gälisch	140	Tschechisch.....	155
Indonesisch.....	141	Türkisch	155
Italienisch	141	Ungarisch.....	155
Japanisch	144	Deutsche Gebärdensprache	156

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen?
Die VHS bietet Ihnen rund 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen. Im Programm finden Sie dazu vielfältige Kursformate:

Extras

Hier stellen wir Ihnen Veranstaltungen vor, von denen jede einen individuellen Charakter hinsichtlich Inhalt, Form und Zeit hat.

Bildungsurlaube

Unsere Kurse sind nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei Ihrer Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub auch buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung; wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Onlinekurse

Bei Onlinekursen und Kursen mit einem Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Intensivkurse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen. Unsere Intensivkurse führen Sie an mehreren Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Auffrischkurse

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

Konversationskurse

In unseren Konversationskursen trainieren Sie Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten.

Prüfungsvorbereitungskurse

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen PET, FCE, CAE, CPE und International English Language Testing (IELTS)
Kontakt: Liliya Karpynska
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de
- Japanisch: JLPT N5
Kontakt: Ambrogio Bossi
ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

International anerkannte Prüfung

- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
Kontakt: Tiziana Raimondo
tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Wir suchen Kursleiter:innen

Für unseren Bereich Fremdsprachen suchen wir aktuell Kursleitungen. Gewünscht sind einschlägige Qualifikationen, Erfahrungen mit heterogenen Lerngruppen und partizipativen Unterrichtsmethoden im Bereich der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte per E-Mail an bewerbung.af.vhs@stadt-frankfurt.de



Test und Beratung sind kostenfrei.

Englisch, Französisch, Spanisch

Sie sind Anfänger:in? Dann sind Sie im Kurs A1.1 richtig. Bei Vorkenntnissen werden Sie mit Hilfe unserer Expert:innen eingestuft.

Möglichkeit 1:

Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung (unsere Empfehlung)

So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf vhs-frankfurt.eurotest.me und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter vhs.frankfurt.de/termin eine telefonische Einstufung. Sie ergänzt den Test. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

Möglichkeit 2:

Persönliche Beratung (Sonnemannstraße 13)

So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf vhs-frankfurt.eurotest.me und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter vhs.frankfurt.de/termin eine persönliche Beratung und bringen Sie bitte das Online-Testergebnis mit. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

Weitere Fremdsprachen

Als Anfänger:in melden Sie sich bitte im Kurs A1.1 an. Bei Vorkenntnissen helfen Ihnen unsere Expert:innen gerne weiter. Wenden Sie sich einfach an die 069 212 71501 oder schicken Sie eine E-Mail an vhs@frankfurt.de.

Für Englisch, Französisch, Spanisch, Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch steht Ihnen zur ersten Orientierung unter vhs-frankfurt.eurotest.me ein Online-Sprachtest zur Verfügung.

Für Italienisch gibt es darüber hinaus eine eigene telefonische Sprachberatung. Sie ist Mo – Fr, 10 – 13 Uhr unter 069 212-37662 erreichbar.

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen und -fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden wir unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/GER



A1	A2
Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. ... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten. ... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. ... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Elementare Sprachverwendung

B1	B2
Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. ... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf. ... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.	Ich kann längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. ... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann. ... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Selbstständige Sprachverwendung

C1	C2
Ich kann längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen. ... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. ... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser:in angemessenen Stil wählen.	Ich kann gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. ... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. ... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Kompetente Sprachverwendung

Europäische Sprachentage

Online: Europäische Sprachentage vom 26. bis 28. September 2025

Von A wie Amerikanische Geschichte bis W wie Walisische Sprache geben wir Ihnen an drei Tagen Einblicke in verschiedene Sprachen, Traditionen und Geschichten von Land und Leuten.

Lesen Sie gemeinsam im English Book Club, lernen Sie das Sorbenland kennen oder schnuppern Sie mal ins Polnische. Wir haben insgesamt 15 Veranstaltungen für Sie geplant.

Besuchen Sie beliebig viele Kurse. Die Zugangsdaten werden Ihnen per E-Mail rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

Fragen beantwortet Liliya Karpynska,
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4471-02

Fr + Sa + So, 26. – 28. Sep., 3x
Online; € 26

Polen und Polnisch zum Kennenlernen

Erhalten Sie einen Einblick in die polnische Kultur, Traditionen und historische Ereignisse, die das Land geprägt haben. Außerdem lernen Sie die Grundlagen der polnischen Sprache kennen.

Martin Ptasinski

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, 26. Sep., 1x

Cartoons: Insights into American history (B1)

We all know cartoons. By rediscovering early American cartoons, we shall explore key aspects of pre-World War Two American society. Afterwards, we will make our own simple paper animation.

Dr. Julian Namé

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, 26. Sep., 1x

Der Europäische Tag der Sprachen

Auf Initiative des Europarats wird seit 2001 jedes Jahr am 26. September der Europäische Tag der Sprachen (ETS) gefeiert. Ziel des Aktionstages ist es, zur Wertschätzung der Sprachen und Kulturen Europas beizutragen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern, den Menschen in Europa die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen und sie für das Lernen von Sprachen zu begeistern. Weitere Informationen: edl.ecml.at



Sorbenland und Sorbisch zum Kennenlernen

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Sorbenland – eine kulturell reiche und einzigartige Region in Deutschland – kennenzulernen.

Martin Ptasinski

Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, 26. Sep., 1x

Cartoons: Insights into American history (B2+)

In this session, we will explore early American cartoons to uncover fascinating insights into American society and its history. To conclude, we'll get creative by making our own simple paper animations.

Dr. Julian Namé

Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, 26. Sep., 1x

Ukrainisch und die Ukraine zum Kennenlernen

Sie erhalten einen Einblick in die ukrainische Kultur und erfahren mehr über die Vielfalt des Landes – von seinen historischen Ereignissen bis hin zu den aktuellen Entwicklungen.

Martin Ptasinski

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, 27. Sep., 1x

Einführung in die walisische Sprache

Der Kurs vermittelt sprachliche und kulturelle Einblicke in die faszinierende keltische Sprache Walisisch.

Dr. Gerit Schwenzer

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, 27. Sep., 1x

Märchen aus Osteuropa

Begegnen Sie faszinierenden Geschichten aus der tschechischen, polnischen und slowakischen Tradition und erfahren, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede die Märchen dieser Länder aufweisen.

Martin Ptasinski

Sa, 12.45 – 14.15 Uhr, 27. Sep., 1x

Einführung in Irisch-Gälisch

Lernen Sie die irische Sprache (Gaeilge) kennen und erhalten Sie einen Überblick über die kulturellen und historischen Hintergründe der Sprache.

Dr. Gerit Schwenzer

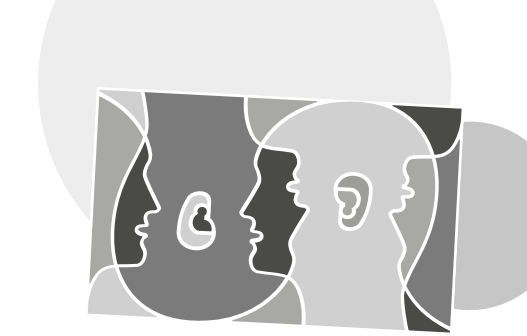
Sa, 12.45 – 14.15 Uhr, 27. Sep., 1x

Book Club B2 with Oxford Reading Club

Nach dem gemeinsamen Lesen vertiefen wir das Gelernte in gezielten Übungen. Ob Vokabular, Grammatik oder die Interpretation der Texte – jeder Aspekt wird sorgfältig behandelt.

Sam Martin Seyedkalal

Sa, 14.30 – 16.00 Uhr, 27. Sep., 1x



Einführung in Schottisch-Gälisch

Wir geben Ihnen einen Einblick in die Sprache und in die kulturelle Landschaft Schottlands.

Dr. Gerit Schwenzer

Sa, 14.30 – 16.00 Uhr, 27. Sep., 1x

Travelling with Tenses Through America C1/C2

Pack your suitcases and leave some space for a short story of a traveller we'll follow. The story is a quick review of most important tenses in English.

Sam Martin Seyedkalal

Sa, 16.15 – 17.45 Uhr, 27. Sep., 1x

How American are you? B2

If you're interested in American life, this short course can test your general knowledge and give you some interesting (and even fun) facts about the land of freedom.

Sam Martin Seyedkalal

So, 11.00 – 12.30 Uhr, 28. Sep., 1x

Kroatisch und Kroatien zum Kennenlernen

Tauchen Sie ein in die Grundlagen der kroatischen Sprache und gewinnen Sie erste Einblicke in die reiche Geschichte und Traditionen Kroatiens.

Sladjana Paskalj

So, 11.00 – 12.30 Uhr, 28. Sep., 1x

Einführung in Bosnisch, Serbisch und Montenegrinisch

In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die südslawischen Sprachen.

Sladjana Paskalj

So, 12.45 – 14.15 Uhr, 28. Sep., 1x

Exploring London' Accents B1+

London is a city of many accents, each reflecting its rich cultural tapestry.

In this seminar, we'll dive deep into the fascinating world of London's accents and explore what they reveal about its history, culture, and people.

Dr. Daniel Hyams

So, 12.45 – 14.15 Uhr, 28. Sep., 1x

Arabisch

Arabische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte arabischer Landeskunde.
Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-00  Basel Gaurie; Mata Gawrieh
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

A1

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 3

4154-03 Mata Gawrieh
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 210

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 3 – 5

4154-05 Basel Gaurie
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 210

Arabisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 8

4154-07 Basel Gaurie
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

4154-10 Basel Gaurie
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

4154-11 Mata Gawrieh
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 230

Arabisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 13 – 16

4154-12 Dr. Mohammed Rashed
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 230

A2

Arabisch A2.1

Lehrwerk: Kalamuna A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 4 – 6

4154-14 Mata Gawrieh
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 260

4154-18 Mata Gawrieh
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Arabisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-19 Süd Dr. Mohammed Rashed
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 260

B1

Arabisch B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-21 Wael Amin
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

B2

Arabisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-25 Dr. Mohammed Rashed
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **20. Sep. – 24. Jan., 15x**
Online; € 260

Bulgarisch

Bulgarisch zum Kennenlernen

Einführung ins Schriftsystem

Bulgarisch ist eine reiche und alte Sprache, die von etwa acht Millionen Menschen in Bulgarien und anderen Teilen Südost- und Osteuropas gesprochen wird. Die Sprache hat eine melodische und ausdrucksstarke Qualität, die faszinierend ist. In unserem Kurs machen wir uns auf eine spannende Reise durch die Klänge und Ausdrücke Bulgariens bereit. Die Teilnahme an diesem Kurs ist wichtig, wenn Sie Interesse haben, an dem Bulgarisch A1.1-Kurs teilzunehmen.

4155-43 Spassimira Ebendorff
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Bulgarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4155-45 Kalina Azmanova
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150



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

Chinesisch

A2

Chinesisch A2.3

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektionen

4160-80 Ning Zhu

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Chinesisch A2.5

4160-85 Dr. Yiming Wei

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Online; € 160

Dänisch

A1

Dänisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektionen 4 – 6

4163-05 Tibor Rückert

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Okt. – 15. Jan., 10x**
Klingerschule; € 150

A2

Dänisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag, Lektionen 9 – 11

4163-10 Tibor Rückert

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **14. Okt. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 185

Dänisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag, Lektionen 12 – 14

4163-12 Tibor Rückert

Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **27. Sep. – 29. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

B1

Dänisch B1.1

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag

4163-15 Tibor Rückert

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **27. Sep. – 29. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

B2

Dansk Konversation

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-18 Tibor Rückert

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Okt. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 185

Englisch

Extras

Easy English

Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

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

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

Das lernen Sie im Kurs:

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

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter:

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

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

Zum Beispiel: Videos und Vokabeltrainer.

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

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

4205-15 Nord Tatiana Gorokhova

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **06. Sep. – 18. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 70

4205-17 Nord Tatiana Gorokhova

Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Nov. – 13. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 70

Bildungsurlaub

Englische Woche B1.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

4205-37 ☒ ⓘ BU Sam Martin Seyedkalal;
Ena Koch-Carvalho

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Englische Woche B1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-39 ☒ ⓘ BU Sam Martin Seyedkalal;
Ena Koch-Carvalho

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Englisch entspannt B1

Englisch und Yoga

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

4205-43 ☒ BU Carolyn Roether; Isabelle Wagner

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Business English Week B1+

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem beschäftigen Sie sich mit landeskundlichen Themen aus englischsprachigen Ländern.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-56 Nord   Dr. Julian Namé;
Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

English Week B2.1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Fourth Edition Multipack A, Oxford University Press

4205-77    Shanta Theresa Neubert;
Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

English Week B2.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Fourth Edition Multipack B, Oxford University Press

4205-78    Shanta Theresa Neubert;
Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Business English Week B2

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English.

Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-79 Nord   Dr. Julian Namé;
Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls.

At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- practice the language of meetings
- key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- cultural differences: being polite and persuasive
- learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-83   Carolyn Roether;
Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

British Week B2+

If your general English is at an upper- intermediate level, the British week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in Great Britain.

Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

4205-86   Carolyn Roether;
Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Englische Woche C1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche C1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Advanced Forth Edition MultiPack B, Oxford University Press

4205-95 Nord    Dr. Julian Namé;
Carolyn Roether

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Sep. – 05. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

siehe auch:

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg-Discovering the Essence of Nonviolent Communication (Kurs-Nr. 1010-69)

Regelangebot

A1

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4213-15 Nord Tatiana Gorokhova

Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4213-17 West Lilith Onanyan

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

Englisch Auffrischung A1

Lehrwerk: Intermezzo A1 Englisch, Hueber Verlag

4213-45 Kaylee Rowson

Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

A2

Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

4221-65 Marina Loumer

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Sep. – 10. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4221-67 West Lucas Silva Soto

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 200

4221-68 Agota Manheim-Rodes

Di, 09.15 – 11.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Online; € 200

Englisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Headway 5th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press
Lektionen 7 – 12

4223-77 Anthony Tinglin

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 200

4223-79 Marina Loumer

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Nov. – 26. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch Auffrischung A2

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-80 Daniela Moroz

Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **01. Sep. – 03. Nov., 15x**
Abendgymnasium; € 200

4223-84 Diana Pounsford; David Bowman

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Sep. – 03. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Conversation and More A2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen auf Niveau A2, die ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit verbessern möchten. In entspannter Atmosphäre üben wir Alltagsgespräche, erweitern den Wortschatz und festigen die Grammatik durch interaktive Übungen.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4223-90 Tatiana Gorokhova

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4223-95 Nord Ena Koch-Carvalho

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **30. Okt. – 22. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 110

B1**Englisch B1.1**

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

4231-75 Daniela Moroz

Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Nov. – 19. Jan., 15x**
Abendgymnasium; € 200

4231-77 Diana Pounsford; David Bowman

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Nov. – 19. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4231-80 Agota Manheim-Rodes

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Sep. – 23. Jan., 15x**
Online; € 200

Englisch Auffrischung B1

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4232-55 Lilit Onanyan

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Sep. – 11. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Conversation and More B1

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4235-77 Nord Susan Guttzeit

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. Sep. – 26. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 105

4235-78 Susan Guttzeit

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Sep. – 26. Nov., 10x**
Bethmannschule; € 150

4235-79 Nord Ursel Schoeltzke

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 150

Book Club B1 in der Mittagspause**4235-88 Sam Martin Seyedkalal**

Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **29. Sep. – 30. Okt., 10x**
Online; € 70

B1+**Englisch B1+.1**

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

4240-50 Dr. Daniel Hyams

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Sep. – 03. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4240-54 Dr. Daniel Hyams

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4240-58 Lilit Onanyan

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Nov. – 20. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Englisch B1+.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press
Lektionen 7 – 12

4243-55 Dr. Daniel Hyams

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Nov. – 19. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4243-58 Dr. Daniel Hyams

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Nov. – 20. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4243-60 Ena Koch-Carvalho

Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **17. Nov. – 23. Feb., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 200

Conversation and More B1+

Lehrwerk: Speak Out B1+, 3rd Edition, Student's Book with Online Practice, Pearson Verlag

4249-86 Nord Karla Lourenco

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4249-88 Dr. Daniel Hyams

So, 11.45 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 30. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4249-89 Gabriele Glaser-Pfeifer

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Klingerschule; € 160

4249-91 Sam Martin Seyedkalal

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Okt. – 11. Dez., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4249-93 Yelena Yakovleva

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
Online; € 120

Spotlight Discussion Club B1+

Improve your English through engaging discussions based on Spotlight magazine articles. Expand your vocabulary, enhance speaking skills, and gain confidence while exploring interesting topics in a relaxed setting. Perfect for learners who enjoy learning through conversation!

4249-96 Sam Martin Seyedkalal

Mo + Do, 12.15 – 13.00 Uhr, **17. Nov. – 18. Dez., 10x**
Online; € 70

Englischer Wortschatz B1+

Dieser interaktive Kurs bietet zahlreiche Übungen, um Ihren englischen Wortschatz auf B1+ Niveau auszubauen und anzuwenden. Sie werden nicht nur schriftlich, sondern auch mündlich üben. Im Fokus stehen Verbmuster, Phrasal Verbs, häufige Verben, Synonyme und Gegenteile, Adjektive und Adverbien, Präfixe, Kollokationen, Redewendungen sowie weitere Themen nach Wunsch der Teilnehmenden. Ziel ist es, das Gelernte aktiv in alltäglichen Sprachsituationen zu integrieren.

4249-97 Gabriele Glaser-Pfeifer

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
Bethmannschule; € 110

B2**Englisch B2.1**

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press
Lektionen 1 – 3

4251-40 Kaylee Rowison
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 200

4251-42 Agota Manheim-Rodes
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 15x**
Online; € 200

Englisch B2.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press
Lektionen 4 – 6

4257-45 Agota Manheim-Rodes
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Nov. – 20. Jan., 15x**
Online; € 200

Englisch B2.3

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press
Lektionen 7 – 9

4260-34 Russell Sean McDonald
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Sep. – 03. Nov., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4260-36 Dr. Yvonne Wiser; Gary Briones
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Sep. – 03. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Englisch B2.4

Lehrwerk: Headway 5th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press
Lektionen 10 – 12

4263-25 Russell Sean McDonald
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Nov. – 19. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

4263-27 Dr. Yvonne Wiser; Gary Briones
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Nov. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Conversation and More B2

4269-90 Nord Iara Barros
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 200

4269-91 Peter Medicott
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4269-92 Ost Shanta Theresa Neubert
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 110

4269-93 Sam Martin Seyedkalal
Di, 17.15 – 19.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Online; € 200

4269-94 Yelena Yakovleva
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Online; € 160

Englisch Auffrischung B2

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

4269-97 Tatiana Gorokhova
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Book Club B2 in der Mittagspause

4269-99 Sam Martin Seyedkalal
Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **24. Sep. – 12. Nov., 10x**
Online; € 70

B2+**Conversation and More B2+**

4276-38 Günther Pörtner
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4276-42 Dr. Daniel Hyams
So, 13.30 – 15.00 Uhr, **21. Sep. – 30. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4276-43 Diana Pounsford
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

English Film Club B2+**Cinema in the World of English**

4276-46 Dr. Julian Namé
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Nov. – 21. Jan., 8x**
DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum e.V.; € 150

What's up with Europe? B2+

How often we ask ourselves this very question! For those not satisfied with the tired explanations given about the power of EU bureaucrats in Brussels, the weakness of the Euro or the emergence of a new

Far-Right, here is an opportunity to discuss critical issues concerning Europe today. Through a series of four structured forums, we'll discuss the following key aspects of contemporary Europe:

- Europe: A new „Coalition of the Willing“?
- How strong is Europe today?
- What is Europe's democratic legacy?
- Re-Imagining 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.

4276-50 Dr. Julian Namé
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Jan. – 07. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Let's Talk Art B2+**Beckmann at the Städel Museum**

Max Beckmann is widely acclaimed as one of the most important German artists of the twentieth century. The special exhibition at the Städel Museum in the winter of focuses on his drawings, an essential part of his unceasing creativity throughout his life. Selected paintings and colored works on paper also provide the viewer with an understanding of the artistic process that shaped first sketched impressions into complex works of art. Transforming his experiences of the political upheavals and traumas of the first half of the twentieth century in his work, Beckmann created an intensely personal and specific style of figurative modernism.

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the artist and the thematic focus of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-55 Veena Kade-Luthra
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **13. Jan. – 10. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 16

Let's Talk Literature B2+:**Oscar Wilde**

Oscar Wilde's wit remains unmatched. Even 125 years after his death, admirers still visit his grave, leaving kisses on his tombstone. But who was the man behind the sharp humor and brilliant bon mots?

In this four-session course, we'll explore Wilde's life, literary genius, and the struggles that led his sons to change their last name to „Holland.“ Authentic materials by Oscar Wilde will be featured in the course. Through extracts from his plays and selected film clips, we'll examine how Wilde – an Irish

NEU im Programm

outsider—masterfully portrayed English society, often placing a dandyish version of himself at the heart of his stories.

By the end, you'll gain deeper insight into the man behind the words and a greater appreciation for his wit and style.

Copies will be emailed to registered participants in advance.

4276-57 Sabine Posniak

Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **26. Sep. – 12. Dez., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

Spotlight Discussion Club B2+

Take your English to the next level with thought-provoking discussions based on Spotlight magazine articles. This course is designed for learners who want to refine their fluency, expand their vocabulary, and express complex ideas with confidence. Engage in lively debates, share opinions, and improve your critical thinking skills in a dynamic and interactive setting. Perfect for those who enjoy stimulating conversations and want to challenge themselves linguistically!

4276-60 Sam Martin Seyedkalal

Mi + Fr, 12.15 – 13.00 Uhr, **19. Nov. – 19. Dez., 10x**

Online; € 70

C1

Englisch C1.2

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press
Lektionen 4 – 6

4279-24 Sam Martin Seyedkalal;

Shanta Theresa Neubert

Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 200

4279-25 Sam Martin Seyedkalal

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **27. Sep. – 06. Dez., 11x**

Online; € 200

Englisch C1.3

Lehrwerk: Headway 5th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press
Lektionen 7 – 9

4279-27 Sam Martin Seyedkalal;

Shanta Theresa Neubert

Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **11. Nov. – 20. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 200

C1/C2

Conversation and More C1/C2

Advanced English discussion

4280-36 Dr. Julian Namé

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**

Fürstenbergerschule; € 200

4280-38 Sam Martin Seyedkalal

Do, 17.15 – 19.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**

Online; € 200

Polish Up your Grammar C1/C2

You already have an advanced level in English and would like to refresh your grammar? This course offers you an opportunity to practice tenses, conditionals, word order, direct and indirect speech, verb pattern, prepositions and phrasal verbs through discussions, texts and various grammar exercises.

4280-43 Sam Martin Seyedkalal

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Dez. – 26. Jan., 6x**

Online; € 115

English with Toastmasters

Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps

4280-46 ☒ N.N.

Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **22. Sep. – 20. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 5

4280-47 ☒ N.N.

Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **10. Nov. – 15. Dez., 6x**

VHS Sonnemannstraße; € 6

4280-48 ☒ N.N.

Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **05. Jan. – 26. Jan., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 5

English Book Club C1/C2

Online: Exciting Reads for Curious Minds

Join us for an enriching journey through the world of literature in our reading club! This interactive course is designed for book lovers of all ages and backgrounds in C1/C2 level, offering a welcoming space to dive deep into diverse genres, share insights, and engage in thought-provoking discussions.

The book will be chosen by the participants from 3 recommendations made before the start of the course. You'll have a chance to read the description and feedback on the book before making a decision. The book with most votes will be picked. Each week, we will discuss a couple of chapters, ask and answer questions, make predictions and do some interactive activities which will enhance your Reading, Vocabulary, Grammar and Speaking skills.

4280-50 Sam Martin Seyedkalal

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**

Online; € 160

Irish Myths and Legends

Welcome to a book club where we delve into the captivating world of Irish folklore through engaging stories and lively discussions. In this course, we will journey through the rich tapestry of ancient myths and timeless legends, exploring everything from the mystical adventures of gods and heroes to the haunting tales of supernatural beings.

Our discussions will center around the book „A Treasury of Irish Peasant Fairy and Folk Tales“ (Paperback, July 9, 2014) by William Carleton.

4280-54 Gary Briones

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 07. Nov., 5x**

Online; € 96

Classic winter time stories

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories.

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

4280-56 Gary Briones

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Nov. – 12. Dez., 5x**

Online; € 96

Prüfungsvorbereitungskurse

B2

Cambridge English: First (FCE) B2

Preparation for the exam on 13 December

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for First, fourth Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

4282-28 ☒ Carolyn Roether
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**
Bethmannschule; € 300

4282-30 ☒ Sam Martin Seyedkalal
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **27. Sep. – 06. Dez., 11x**
Online; € 300

C1

Cambridge English: Advanced (CAE) Preparation for the exam on 13 December

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Student's Book with Key, Hueber Verlag

4282-33 ☒ Sam Martin Seyedkalal
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **26. Sep. – 12. Dez., 11x**
Online; € 300

C2

At the end of level C2 you can understand with ease virtually everything heard or read. You can summarize information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. You can express yourself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in more complex situations.

Cambridge English: Proficiency (CPE) Preparation for the exam on 13 December

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency

and sophistication at a level approaching that of a native speaker. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4282-35 ☒ Carolyn Roether
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**
Bethmannschule; € 300

Business English

B2+

Business English Communication B2+

Enroll in this engaging and interactive course designed for individuals at the B2+ level. This program will provide you with the skills and confidence to communicate effectively and convincingly in a professional setting. By mastering this course, you will gain the linguistic proficiency and self-assurance required to thrive in the international business sphere.

Lehrwerk: Business Impact 2.1, B2-C1 upper intermediate to advanced, Delta Publishing by Klett

4285-30 Diana Pounsford
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Sep. – 27. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

C1/C2

Business English Vocabulary C1/C2

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself more fluently and confidently in a professional context.

4285-35 Sam Martin Seyedkalal
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
Online; € 115

Finnisch

Einführung in die finnische Sprache

Sie bekommen an diesen 2 Terminen einen Einblick in die finnische Sprache. Sie lernen Grundsätzliches über Aussprache und Besonderheiten der Grammatik. Insbesondere lernen Sie:

- sich vorzustellen
- über Hobbies und Familie zu sprechen
- Verben zu konjugieren
- die Uhrzeiten zu nennen
- die Zahlen bis 100 zu nennen
- Ein Zimmer im Hotel zu reservieren
- im Restaurant zu bestellen

4295-80 Ritva Prinz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. + 22. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 5

Finnisch A2.2

Lehrwerk: Suomen mestari 2 neue Version, Finn Lectura
ab Lektion 5

4295-82 Ritva Prinz
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Finnisch B1.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4295-85 Ritva Prinz
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Online + Online; € 210



Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Französisch

Extras

PDL Französisch A1-B1

Französisch lernen – ganz anders, mit der PDL-Methode.

In diesen zwei Stunden tauchen Sie in die französische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke

Informationen über die PDL-Methode hier: www.psychodramaturgie.de

4301-02 Valerie Bignon

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Table ronde

Französisch Konversation jeden ersten Samstag im Monat

Bonjour! Wenn Sie Ihre Französischkenntnisse in netter Runde trainieren und dabei über Alltägliches, Politik und Kultur sprechen möchten, sind Sie bei diesem Kurs richtig. Treffen Sie sich jeden ersten Samstagnachmittag zu einer Table ronde, die unsere Kursleitung professionell begleiten wird.

An einigen Terminen findet der Kurs im Kaffeehaus am Zoo statt. Das Kursentgelt enthält in dem Fall nicht die Kosten für die Getränke.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

4301-10 Isabelle Jacquet

Sa, 15.00 – 16.30 Uhr,
06. Sep., (Kaffeehaus am Zoo), **04. Okt.,** (VHS),
01. Nov., (VHS), **06. Dez.,** (VHS)

Treffpunkt: VHS Sonnemannstrasse bzw. Kaffeehaus am Zoo, Alfred-Brehm-Platz 14; € 46

Bildungsurlaub

Französische Woche A1

Teil 1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4302-57 Berengere Griffon

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Teil 2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern.
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk siehe Teil 1, Lektionen 7 – 12

4302-59 Berengere Griffon; Rachel Roth

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag

4302-61 Christine Blezeau;

Berengere Griffon

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche B1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Rencontres en français B1 – Hybride
Ausgabe allango, Klett Verlag

4302-63 Christine Blezeau;

Berengere Griffon

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

Standard

4306-32 Berengere Griffon

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

4306-33 Valerie Joussemet Kuhlmann

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4306-35 Sylvain Reinhard

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 200

4306-36 Danielle Capron Stiller

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 200

A2**Französisch A2.1****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4306-37 Yasmina Haun

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4306-38 Geneviève Prat

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

4306-40 Berengere Griffon

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

Lehrwerk: *Inspire 2, A2 Kursbuch+ Arbeitsbuch*, Hachette, Hachette
Lektionen 1 – 4

4306-44 Agota Manheim-Rodes

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 200

Französisch A2.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4306-50 Bernd Völker

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 15. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200
ab Lektion 9

4306-54 Berengere Griffon

Do, 11.45 – 14.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

B1**Französisch B1.1**

Lehrwerk: *Rencontres en français B1 – Hybride*
Ausgabe allango, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4310-10 Danielle Capron Stiller

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

4310-15 Nathalie Noël

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

Lehrwerk: *Inspire 3 (B1)*, Hachette
Lektionen 1 – 4

4310-20 Agota Manheim-Rodes

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 200

Französisch B1.2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4310-25 Uma Völker

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Sep. – 08. Dez., 15x**
Abendgymnasium; € 200

B1+**Französisch B1+**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4310-30 Sylvain Reinhard

Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Abendgymnasium; € 200

4310-35 Sylvain Reinhard

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Lehrwerk: *Edito B1, 3ème édition*, Klett Sprachen

4310-40 Sylvain Reinhard

Fr, 17.45 – 20.00 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200
ab Lektion 4

4310-45 Berengere Griffon

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

B2**Französisch B2.1 -Flexi**

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht.

Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.

Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Präsenzkurs**4315-48 Uma Völker**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Sep. – 13. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 200

Onlinekurs**4315-50 Bernd Völker**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Sep. – 13. Jan., 15x**
Online; € 200

Französisch B2.2

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4315-53 Süd Nathalie Noël

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

4315-58 Süd Sylvain Reinhard

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 200

4315-65 Sylvain Reinhard

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Klingerschule; € 200

4315-70 Sylvain Reinhard

Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4315-75 Nathalie Noël

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 130

Französisch in der Mittagspause B2.2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Mittagspause im Büro oder im Homeoffice Französisch zu lernen.

Zweimal die Woche, jeweils 45 Minuten.

Lehrwerk: *Inspire 4 (B2)*, Hachette

4315-80 Bernd Völker; Uma Völker

Di + Do, 12.00 – 12.45 Uhr, **16. Sep. – 29. Jan., 30x**
Online; € 130

C1**Französisch C1**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4325-90 Caroline Herpin

Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 200

4325-95 Colette Bard

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Abendgymnasium; € 200

4325-97 Sylvain Reinhard

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

4325-99 Christine Blezeau

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. 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

4351-30 Elisabeth Menelaou

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Klingerschule; € 210

Griechisch A1.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger,
Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen
6 – 10

4351-33 Elisabeth Menelaou

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 210

A2

Griechisch A2.1

Lehrwerk: Kalimera Neu- Griechisch für Anfänger,
Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 11 – 15

4351-40 Konstantinos Kakoulakis

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Griechisch A2.2**4351-45 Dr. Evangelia Kelperi**

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 260

B1

Griechisch B1.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4351-46 Elisabeth Menelaou

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 260

B2

Griechisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4351-47 Dr. Evangelia Kelperi

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Klingerschule; € 260

4351-50 Dr. Evangelia Kelperi

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 260

Altgriechisch

Ein Wochenende im alten Griechenland

Verbringen Sie ein ganzes Wochenende im alten Griechenland! Wandeln Sie über die Agora, den Marktplatz des antiken Athens. Vielleicht begegnet Ihnen ein berühmter Philosoph. In dieser Veranstaltung bekommen Sie einen Überblick über Geschichte und Kultur Griechenlands. Gleichzeitig werden Sie mit der Grundstruktur der Grammatik und Sprache vertraut gemacht. Doch zunächst heißt es : Buchstaben lernen. Am Ende der Veranstaltung können Sie das Alphabet sowie einzelne leichte Texte lesen und übersetzen.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4352-26 Helga Ranis

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
20. Sep.+ 21. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Hindi

Hindi A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Colloquial Hindi, The Complete Course for
Beginners by Tej K. Bhatia

4354-74 Mridula Singh

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 210

Hindi A1.3

Lehrwerk: Colloquial Hindi, The Complete Course for
Beginners by Tej K. Bhatia

4354-76 Mridula Singh

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 230

Irish-Gälisch

Irland entdecken**St. Brigid und Irish-Gälisch**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Kultur Irlands! In diesem Kurs lernen Sie die Bedeutung von St. Brigid, einer der wichtigsten Heiligen Irlands, kennen und erfahren mehr über ihre Rolle in Geschichte und Tradition. Gleichzeitig erhalten Sie einen ersten Einblick in die irisch-gälische Sprache – von grundlegenden Ausdrücken bis hin zu ihrer besonderen Klangmelodie.

4358-24 Dr. Gerit Schwenzer

Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Irish for beginners

Embark on a captivating journey into the heart of the Irish language with our beginner's course. Immerse yourself in lively lessons that delve into pronunciation, vocabulary, and cultural insights, all in an interactive format. Our emphasis is on practical skills, empowering you to craft authentic dialogues tailored for real-life scenarios. Guided by a native Irish-speaking instructor, you'll unravel the enchanting tapestry of Ireland's language and heritage. Come, join us, and unlock the magic of Irish culture.

4358-28 Bridie Hernon

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Okt. – 14. Nov., 6x**
Online; € 100

NEU im
Programm

Indonesisch

Indonesisch am Wochenende

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Indonesiens.

Zusatzkosten: für Kopien

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4359-10 Renny Oksyanti Fischer
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Italienisch

Extras

Aperitivo Italiano

Incontrarsi e parlare in Italiano- ab Niveau A2+

Du möchtest dein Italienisch aufpolieren, ohne dich durch staubtrockene Grammatikbücher zu quälen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Einmal im Monat treffen wir uns im Café Brixia, Bockenheimer Landstraße 42-44, und in lockerer Runde plaudern wir auf Italienisch über alles, was das Leben schön macht: Essen, Reisen, Land und Leute, genauso, wie es Italiener/-innen beim Aperitivo machen!

Unsere Kursleitung wartet in dem Café auf Dich.

Das Kursentgelt enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Keine Ermäßigung möglich.

Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollten dort Teilnehmende etwas zum Trinken bestellen. Vielen Dank!

4400-21 Cristina Burger-Piovera
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt., 13. Nov., 11. Dez., 3x**; € 30

L'Italiano e la cucina regionale: Napoli e la pizza

Lezioni di lingua e cucina italiana (Sprachniveau ab B1)

Die Welt der italienischen Küche ist unglaublich reich und in den 20 Regionen sehr unterschiedlich und vielfältig.

Allen Italienischlernenden ab Niveau B1 bieten wir an diesem Tag die Möglichkeit an, Neapel und die Pizza Margherita, die Königin der Pizza, näher kennen zu lernen.

Neben landeskundlichen Aspekten werden Wortschatz und Strukturen wiederholt bzw. vertieft. Nicht zuletzt werden Tipps und Anregungen für die Zubereitung eines Rezeptes gegeben.

In Zusammenarbeit mit der Accademia Italiana della Cucina, Francoforte.

Buon appetito!

4400-30 Laura Melara-Dürbeck
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Konversationskurs in der Mittagspause

Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1

Sie haben Lust auf einen Italienisch-Snack in der Mittagspause. Willkommen in unserem Konversationskurs! Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Italienisch-Kenntnisse in typischen, alltagsnahen Sprechsituationen zu aktivieren.

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

4400-94 Daniela Bellelli
Fr, 12.00 – 12.45 Uhr, **19. Sep. – 21. Nov., 7x**
Online; € 65

Circolo di lettura e conversazione

Für Teilnehmende ab Sprachniveau B2

Se amate leggere e conversare in Italiano nel nostro circolo di lettura – in un piccolo gruppo di max otto persone – potrete parlare di testi letterari contemporanei e approfondire con l'insegnante aspetti complessi del lessico e della grammatica che avrete incontrato nel testo.

4400-95 Rosanna Maccarone
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 20. Nov., 10x**
Online; € 150

PDL – Italienisch lernen einmal anders

Eine Wochenendreise in die Italienische Sprache

Italienisch lernen am Wochenende, ganz anders, mit der PDL-Methode.

An diesen beiden Samstagen tauchen Sie entspannt und mit viel Spaß in die italienische Sprache ein. Mit der PDL-Methode wird die Sprache mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus schnell vertraut. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier.

PDL: persönlich – direkt – lebendig. Und auch innovativ – außergewöhnlich – effektiv – natürlich – unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Informationen über die PDL-Methode hier:
www.psychodramaturgie.de

Niveau A1 – B1

4401-49 Anna-Maria Pietragalla
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 08. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 129.



Für Teilnehmende mit PDL-Erfahrung**4401-50** Anna-Maria PietragallaSa, 10.30 – 17.00 Uhr, **22. Nov. + 29. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90**Bildungsurlaub****Italianische Woche A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4402-20   Cristina Burger-PioveraMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280**Italianische Woche A1.2****Für Teilnehmende mit ca. 40 Unterrichtsstunden Kenntnissen**

Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten, anhand authentischer Materialien, ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde. Nicht für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4402-22   Cristina Burger-PioveraMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280**Italianische Woche A2+****Für Teilnehmende mit ca. 180 Unterrichtsstunden Kenntnissen**

Sie haben das Niveau A2 erreicht. In diesem Bildungsurlaub vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

4402-24   Cristina Burger-PioveraMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280**NEU im Programm****Die Partnerstadt Mailand entdecken****Für Teilnehmende ab Sprachniveau B1+**

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) lernen Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen.

Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen.

Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali“ der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Informationen und Beratung: Tiziana Raimondo
Tel. 069 212-37662

E-mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Reisegruppe: max. 8-10 Teilnehmende

Die Kursgebühren beinhalten: Programm, Sprachunterricht, Organisation, Betreuung vor Ort

Eigene Anreise und eigene Unterkunft.

4402-30   N.N.Mo – Fr, 09.30-16.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., € 200****Regelangebot****A1****Italianisch A1.1 intensiv****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4404-51 Gabriele Alberti

Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,

20. Okt. – 30. Okt., 6x

Klingerschule; € 100

siehe auch:

Italianisch Intensiv A1.2 Kurs-Nr. 4406-05

Italianisch A1.1**Standardkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4404-60 Giulia CaiffaDi, 11.15 – 12.45 Uhr, **04. Nov. – 10. März, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 135

4404-61 Federica Lo CurtoDo, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**

VHS Leipziger Straße; € 135

4404-62 Giulia CaiffaMi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Okt. – 14. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**4404-73** Süd N.N.Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Okt. – 12. Jan., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135**4404-86** Nord N.N.Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Okt. – 17. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 135**4404-90** Rosanna MaccaroneDi, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 135**4404-92** Valentina IaconoDo, 18.45 – 20.15 Uhr, **23. Okt. – 05. März, 15x**
Online; € 135**Italianisch 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

4405-81 Filippo Di LibertoDo, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 165**4405-82** Gianmarco CorradiniDi, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Okt. – 27. Jan., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 165**Italianisch A1.2 intensiv****Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 20 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4406-05 Gabriele Alberti

Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,

17. Nov. – 27. Nov., 6x

Klingerschule; € 100

siehe auch:

Italianisch Intensiv A1.3 Kurs-Nr. 4407-21

Italianisch A1.2**Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4406-15 Lisa VagnozziDi, 09.30 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**4406-16** Sonia MoriondoMi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4406-30 Nord *Francesca M. Romana Del Re*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 11. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Italienisch für Schnelllernende A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4406-80 *Filippo Di Liberto*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 15. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 165

Italienisch A1.2

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4406-92 *Lidia Perla*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 135

4406-93 *Raffaella Salzano*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 135

Italienisch A1.3 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 7 – 8

4407-21 *Gabriele Alberti*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
12. Jan. – 22. Jan., 6x
Klingerschule; € 100

Italienisch A1.3

Standardkurs für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4407-30 *Francesca Delussu-Raup*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4407-31 *Filippo Di Liberto*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4407-32 *Daniela Bellelli*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4407-91 *Valentina Iacono*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Sep. – 11. Feb., 15x**
Online; € 135

A2

Italienisch A2.1

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4408-10 Nord *Filippo Di Liberto*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **20. Sep. – 06. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

4408-81 Süd *Serena Lampis*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 10. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

4408-93 *Valentina Iacono*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Sep. – 09. Feb., 15x**
Online; € 135

Italienisch A2.2

Standardkurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 120 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4409-07 *Daniela Bellelli*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4409-08 *Federica Lo Curto*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4409-09 Süd *Federica Lo Curto*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

Italienisch A2.3

Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4410-02 *Francesca Delussu-Raup*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4410-04 *Giulia Caiffa*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 08. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

A2+

Ripetere e Praticare A2+

Bevor Du in die neuen Themen eintauchst, ist es wichtig, deine bereits vorhandenen Sprachkenntnisse zu aktivieren. Ziel in diesem Kurs ist es, dass du dich schnell in der italienischen Sprache zurechtfindest und vor allem viel sprichst. In diesem Kurs werden wir immer wieder Übungen machen, bei denen du mit den anderen Teilnehmenden sprechen kannst. So kannst du deinen Wortschatz erweitern, deine Grammatik festigen und vor allem mehr Selbstvertrauen im Sprechen gewinnen.

4410-50 *Laura Cecchin*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

A2

Italienisch A2.3

Standardkurs – Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4410-91 *Dr. Letizia Zuccaro*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 135

4410-92 *Gabriele Baldi*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 135

B1

Italienisch B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4411-02 *Giulia Caiffa*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 10. Dez., 10x**
Bethmannschule; € 135

4411-91 *Rosanna Maccarone*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 135

4411-92 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
Online; € 135

Italienisch B1.3**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Dieci B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 8 – 10

4413-19 *Lisa Vagnozzi*Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135**4413-20** *Daniela Bellelli*Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
Bethmannschule; € 135**4413-25 Süd** *Francesca M. Romana Del Re*Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135**B1+****Italienisch B1+****Brücke zum B2 – Niveau**

In diesem Kurs auf Niveau B1+ vertiefen und aktivieren Sie die sprachlichen Strukturen und den Wortschatz, die Sie bereits auf B1-Niveau erworben haben. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Flexibilität im mündlichen und schriftlichen Ausdruck zu gewinnen und somit eine solide Grundlage für den Übergang zum B2-Niveau zu schaffen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben

4414-25 *Gabriele Baldi*Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Lehrwerk: Al Dente3 (B1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag
ab Lektion 5

4414-90 *Tiziana Colini*Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
Online; € 135**B2****Italienisch B2.1**

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag
Ab Lektion 1

4415-16 *Laura Cecchin*Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**4415-17** *Gabriele Baldi*Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135**4415-18** *Gabriele Baldi*Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **20. Sep. – 13. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**Italienisch B2.2**

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag
ab Lektion 3

4416-11 *Marco Morbin*Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**Italienisch B2.3**

Lehrwerk: Dieci B2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag
Ab Lektion 7

4417-04 *Lisa Vagnozzi*Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

Ab Lektion 6

4417-05 *Marco Morbin*Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Ab Lektion 9

4417-90 *Cristina Burger-Piovera*Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 135**B2+****Italienisch B2+**

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4419-01 *Gabriele Baldi*Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135**4419-10 Nord** *Dr. Letizia Zuccaro*Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135**4419-90** *N.N.*Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 135**C1****Italienisch C1****Corso di conversazione a livello molto avanzato**

A livello C1, si impara ad usare la lingua in modo efficace e flessibile nella vita sociale e professionale, ad esprimersi spontaneamente e fluentemente,

senza dover cercare parole e ad esprimersi in modo chiaro, strutturato e dettagliato su questioni complesse. A questo livello diventa fondamentale la conoscenza dell'attualità, cultura e società italiane.

Lehrwerk: Nuovo contatto C1 Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit DVD und CD-Rom, Klett Verlag

4420-31 *Francesca Sauli*Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Klingerschule; € 135**Italienisch C1+****Corso di conversazione a livello molto avanzato**

Lehrwerk: Nuovo contatto C1 Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit DVD und CD-Rom, Klett Verlag

4421-92 *Tiziana Colini*Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Online; € 165

Japanisch

A1**Japanisch für die Reise A1**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse der japanischen Sprache, die erste Kenntnisse für eine Reise nach Japan erlernen möchten. Im Kurs geht es vor allem darum, Japanisch zu sprechen. Die Silbensysteme, die Grundlagen der Grammatik und die wichtigsten Sätze und Redewendungen werden vorgestellt, um schnell ins Sprechen zu kommen. Der Kurs gibt einen Einblick in die japanische Kultur und Landeskunde.

Lehrwerk: Suki, Nihongo, Klett Verlag

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-01 *Noriko Kreutzer*Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 210**Japanisch A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd.

Lektionen 1 – 7

NEU im Programm

4441-05 Tomoko Tsuruta

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 13. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 210

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe mit Kana und Kanji, modernes Lehr- und Übungsbuch für Anfänger, Doitsu Center Ltd.

4441-06 Yuko Keller

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Online; € 210

Japanisch A1.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-10 Ayako Gonsa

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 210

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe mit Kana und Kanji, modernes Lehr- und Übungsbuch für Anfänger, Doitsu Center Ltd.

4441-11 Tomoko Tsuruta

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 210

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd.
Lektionen 8 – 13

4441-12 Noriko Kreutzer

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 210

Japanisch A1.3**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times

4441-16 Ayako Gonsa

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 230

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd.

4441-17 Noriko Kreutzer

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 230

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-18 Yuka Matsukawa

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 230

Japanisch A1.4**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times
Lektionen 9 – 12

4441-19 Noriko Kreutzer

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 230

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times

4441-20 Toshimitsu Tran

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd.
Lektionen 1 – 2

4441-22 Tomoko Tsuruta

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 260

Lehrwerk: Genki I Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 1, Japan Times
Lektionen 8 + 9

4441-24 Isao Yamaji

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**
Online; € 260

A2**Japanisch A2**

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times

4441-27 Toshimitsu Tran

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4441-29 N.N.

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Online; € 260

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-33 Arno Moriwaki

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Sep. – 02. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 260

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times
Lektionen 13 – 18

4441-36 Isao Yamaji

Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **27. Sep. – 24. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

A2+**Japanisch A2+**

Lehrwerk: Genki II Textbook [3rd Edition]: An Integrated Course in Elementary Japanese 2, Japan Times
Lektionen 13 – 18

4441-39 Isao Yamaji

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Online; € 260

B1**Japanisch B1**

Lehrwerk: Intermediate Japanese across the four language skills 1, Quartet
Lektionen 5 + 6

4441-42 Isao Yamaji

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Online; € 260

B1+**Japanisch B1+**

Lehrwerk: QUARTET 2
Lektionen 8 + 9

4441-45 Isao Yamaji

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Online; € 260

Koreanisch

Koreanisch für die Reise A1

Bei diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die für eine Reise nach Korea nützlich sind. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- das koreanische Alphabet
- sich zu begrüßen
- Nationalitäten zu nennen
- Zahlen zu nennen
- nach Informationen zu fragen
- touristische Sehenswürdigkeiten Koreas und koreanisches Essen

4448-63 Nord Heasuk Jeon-Kramm
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Okt. – 12. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 139

Koreanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Visang Korean Beginner 1, Hueber Verlag

4448-64 Seung Yeon Lee
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Klingerschule; € 210

Lehrwerk: Vitamin Korean 1 A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios

4448-65 Heasuk Jeon-Kramm
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Nordwestzentrum; € 210

Koreanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (2. Auflage), Darakwon Verlag
ab Lektion 7

4448-67 Hae-Joung Kim
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Gutenbergschule; € 230

Koreanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Sogang Korean 1B, Student's Book + Workbook Hangul Intro
Lektionen 1 – 4

4448-70 Eun-Joo Shim
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Koreanisch A1.5

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4448-75 Seung Yeon Lee
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Klingerschule; € 260

Lehrwerk: Sogang Korean 2A, Student's Book + Workbook Hangul Intro
Lektionen 1 – 4

4448-79 Eun-Joo Shim
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Online; € 260

Kroatisch

Extras

Kroatisch als Herkunftssprache für 4 – 6 Teilnehmende

Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Kroatisch immer noch teilweise in Ihrer Familie gesprochen wird, Sie so gut wie alles verstehen, aber selbst nicht sprechen können. Wenn Sie Ihre Barriere überwinden und endlich Ihre Muttersprache wieder sprechen und schreiben wollen, helfen wir Ihnen gerne in unserem Kurs.

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

4450-07 Sladjana Paskalj
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Sep. – 01. Nov., 7x**
Online; € 120

Bildungsurlaub

Kroatische Woche A2

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Kroatisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die kroatische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

4450-21  Sladjana Paskalj
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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

4450-23 Sladjana Paskalj
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 210

Kroatisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA

Lektionen 7 – 9

4450-31 Sladjana Paskalj
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 230

A2

Kroatisch A2.2

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1 – A2, Lehr- und Übungsbuch (2022), HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA

Lektionen 13 – 15

4450-37 Sladjana Paskalj
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 06. Feb., 15x**
Online; € 260

Kroatisch A2.3

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2 – B1 (2023), Lehrbuch und Übungsbuch, HRVATSKA SVEUCILIŠNA NAKLADA

Lektionen 1 – 3

4450-41 Sladjana Paskalj
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

B1**Kroatisch B1.1**

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2 – B1 (2023),
Lehrbuch und Übungsbuch, HRVATSKA SVEUCILIŠ-
NA NAKLADA
Lektionen 4-6

4450-45 *Sladjana Paskalj*

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 260

Latein

Ein Tag im alten Rom

Verbringen Sie einen Tag im alten Rom! Tauchen Sie ein in das Leben in dieser Stadt! Sie lernen Lebensart, Sitten und Gebräuche der Römer:innen kennen. Gleichzeitig bekommen Sie einen Überblick über die römische Geschichte und Kultur und lernen die ersten Elemente der lateinischen Sprache kennen. Am Ende der Veranstaltung werden Sie die Grammatik anwenden und einen einfachen Text übersetzen können.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4453-30 *Helga Ranis*

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Latein**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Lingua Latina, Klett Verlag

4453-40 *Dieter Schwarz*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 175

Niederländisch

A1**Niederländisch A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4461-80 *Lilian Lepper*

Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **27. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

A2**Niederländisch A2.1**

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag

4461-82 *Marijke Mussert*

Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **20. Sep. – 14. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Niederländisch A2.2

Lehrwerk: Wat Leuk Aktuell A2 Kursbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

4461-85 *Arthur Schipper*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 230

4461-88 Nord *Mariette de Vries*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Nordwestzentrum; € 230

B1**Niederländisch B1.2**

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4461-90 *Marlijn Stege*

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 180

4461-92 *Marijke Mussert*

Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **01. Nov. – 21. Feb., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

B2**Niederländisch Konversation**

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4461-94 *Dieter Maenner*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 12. Jan., 12x**
Klingerschule; € 210

Norwegisch

A1**Norwegisch A1.1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett
Lektionen 1 – 3

4465-16 *Sylvia Hussong*

So, 09.00 – 10.30 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
Online; € 155

Norwegisch A1.2**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden**

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett
Lektionen 4 – 6

4465-18 *Sylvia Hussong*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Online; € 210

A2**Norwegisch A2.1**

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett
Lektionen 13 – 16

4465-20 *Jone Malmin*

Mi, 20.15 – 21.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Online; € 155

B1**Norwegisch B1.2**

Lehrwerk: Mysteriet om Nils 2 (B1-B2), Skapago

4465-25 *Jone Malmin*

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Online; € 175

Norwegisch B1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4465-27 Sidsel Thiele

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**

Online; € 175

B2**Norwegisch Konversation B2**

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4465-30 Sidsel Thiele

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 13. Jan., 12x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 210

Persisch

Persische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte persischer Landeskunde.

4468-25 BU Zahra Ghaeni

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

A1**Persisch A1.2**

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4468-32 Zahra Ghaeni

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**

VHS Leipziger Straße; € 210

Persisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

4468-35 Zahra Ghaeni

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 230

Persisch A1.4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-38 Faramarz Pour-Abbasali

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**

Gutenbergschule; € 230

B1**Persisch Konversation B1**

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-40 Sahar Uhle

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 14. Jan., 12x**

Online; € 250

Polnisch

Extras**Polnisch als Herkunftssprache für 4 – 6 Teilnehmende**

Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Polnisch immer noch teilweise in Ihrer Familie gesprochen wird, Sie so gut wie alles verstehen, aber selbst nicht sprechen können. Wenn Sie Ihre Barriere überwinden und endlich Ihre Muttersprache wieder sprechen und schreiben wollen, helfen wir Ihnen gerne in unserem Kurs.

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

4471-12 Ewa Zrodlewska-Banachowicz

Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **03. Nov. – 15. Dez., 7x**

Online; € 120

Bildungsurlaub**Polnische Woche A1**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Polnisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die polnische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Polnisch A1.1.

4471-26 BU Martin Ptasinski

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**Slawische Sprach- und Kulturwoche
Polnisch, Tschechisch, Sorbisch,
Slowakisch und Ukrainisch**

NEU im
Programm

Tauchen Sie ein in die faszinierende

Welt der slawischen Sprachen und Kulturen! Unsere Slawische Sprach- und Kulturwoche bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Polnisch, Tschechisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch kennenzulernen und zu vertiefen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Sprach- und Kulturinteressierten, die ihre Kenntnisse in den genannten slawischen Sprachen erweitern und die kulturellen Besonderheiten der jeweiligen Länder erleben möchten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer geeignet, die bereits eine dieser Sprachen gelernt haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

4471-27 BU Martin Ptasinski

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot**A1****Polnisch A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

4471-35 West Martin Ptasinski

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

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

4471-40 West Martin Ptasinski

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Nov. – 03. Feb., 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 210

Polnisch A1.5

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

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

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

Portugiesisch

A1

Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag

4474-02 Enaide Hilse
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 210

Brasilianisches Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag

4474-05 Maria Fernanda d' Abreu Goettel
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 140

4474-08 Sivi-Silvana Lorinczi
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 120

A2

Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-15 Sivi-Silvana Lorinczi
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 210

B1

Brasilianisches Portugiesisch B1.1

4474-20 Maria Fernanda d' Abreu Goettel
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 180

4474-24 Enaide Hilse
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 260

Europäisches Portugiesisch B1.1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-27 Roberto Correia
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 260

Brasilianisches Portugiesisch B1.2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4474-30 Sivi-Silvana Lorinczi
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Online; € 180

Russisch

Extras

Russisch als Herkunftssprache für 4 – 6 Teilnehmende

Für diejenigen, die Russisch als Herkunftssprache haben, bieten wir einen Kurs an, der darauf abzielt, Grammatikkenntnisse und den mündlichen Ausdruck zu verbessern. Wir unterstützen Sie gerne beim Erreichen dieses Zieles. Wenn Sie an dem Kurs teilnehmen möchten, kontaktieren Sie bitte Frau Karpynska (liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de).

4480-50 Natalia Mojaeva-Hähnlein
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
Online; € 120

Bildungsurlaub

Russische Woche A1

Teil 1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Sie lernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Russisch A1.1.

4480-52 Nord  Dr. Anna Novikova;
Maryna Kubitza
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Russische Woche A2

Teil 2

Teil 2 des Kurses „Russische Woche A2“ baut auf Teil 1 auf. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Sie erweitern Ihren Wortschatz und mit vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4480-55  Dr. Anna Novikova;
Natalia Mojaeva-Hähnlein
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Russische Woche B1

Teil 1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

4480-58  Dr. Anna Novikova;
Natalia Mojaeva-Hähnlein
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Regelangebot

A1

Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4480-62 Dr. Anna Novikova
Di + Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **02. Sep. – 04. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Russisch A1.1 Flexi

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch A1.1 – A1.4) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich zu begrüßen und zu verabschieden
- sich vorzustellen und jemanden nach dem Namen zu fragen
- nach der Herkunft zu fragen und zu antworten
- kyrillische Buchstaben zu lesen und zu schreiben

Bei diesem Kurs findet der Unterricht abwechselnd sowohl in Präsenz als auch online statt. Der Kurs beginnt in Präsenz.

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4480-63 Tatjana Heimbürger
Sa + So, 13.00 – 15.15 Uhr, **13. Sep. – 22. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 210

Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 3 – 5

4480-64 Dr. Anna Novikova
Di + Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **11. Nov. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

NEU im Programm



Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

Russisch Auffrischung A1 mit Individualbetreuung

für 4 – 6 Teilnehmende

Der Kurs bietet maßgeschneiderte Lernerfahrung durch individuelle Betreuung. Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen mit gezielter Unterstützung bei der Überwindung individueller Herausforderungen.

4480-67 Tatjana Heimbürger
Sa + So, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. Nov. – 16. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

A2

Russisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 10 – 11

4480-68 Oxana Kruglova; Maryna Kubitza
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Russisch A2.2

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 12 – 13

4480-72 Natalia Mojaeva-Hähnlein
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Russisch A2.5

Lehrwerk: Jasno! A1 – A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 17 – 18

4480-74 Dr. Alexandra Hajok
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Online; € 260

A2/B1

Russisch Konversation und Filmgenuss

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Konversationsfähigkeiten in einer entspannten Atmosphäre zu verbessern, während Sie die russische Kultur durch Film und Fernsehen entdecken. Neben der Sprache stehen auch wichtige kulturelle Aspekte auf dem Programm.

4480-78 Tatiana Gorokhova
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 140

B1/B2

Russisch Konversation B1/B2

NEU im Programm

In diesem Kurs für Russische Konversation B1/B2 haben Sie die Gelegenheit, in einer unterstützenden Umgebung Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten zu verbessern. Vor jeder Sitzung erhalten Sie ein Thema und den entsprechenden Wortschatz, um sich vorzubereiten. Wir werden über Kultur, Literatur und aktuelle Themen sprechen, um Ihre Konversationsfähigkeiten zu stärken und Ihr Vertrauen im Gebrauch der russischen Sprache zu festigen.

4480-86 Natalia Mojaeva-Hähnlein
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
Online; € 130

C1/C2

Führung auf Russisch: Bad Homburg Historischer Kurpark in Bad Homburg vor der Höhe

Ein Spaziergang durch den Kurpark – die Geschichte des Entstehens des englischen Parks und seine Sehenswürdigkeiten. Der Kurpark Bad Homburg ist einer der größten und schönsten Parks Deutschlands. Es ist das Werk von sechs berühmten Gartenkünstlern, welches im 19. und frühen 20. Jahrhundert rund um die zahlreichen Mineralquellen entstand und heute unter Denkmalschutz steht. Historische Bauten von Spielbank und Orangerie, ehemalige Molkenanstalt und das Kaiser-Wilhelm-Bad, Tennisanlage und Golf-Clubhaus, Thai Salas und Russische Kirche sowie zahlreiche Denkmäler sind Zeugen der Geschichte des einstigen Weltbades und seiner bekannten Zeitgenossen.

Spazieren Sie durch den Kurpark, probieren Sie das Quellwasser, entdecken Sie die landschaftlich-historischen Besonderheiten und erfahren Sie Spannendes rund um die traumhafte Parkanlage und ihre berühmten Besucher.

4480-90 Vladislav Zabolotnyy
So, 13.00 – 15.15 Uhr, **28. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 16

Führung auf Russisch: Bad Homburger Altstadt

Kulturmeile, Altstadt, Landgrafenschloss

Ein Spaziergang durch die Bad Homburger Innenstadt gleicht einer Zeitreise. Einzelne Gebäude und ganze Straßenzüge, Denkmäler und Parkanlagen berichten von der Vergangenheit der Stadt als Sitz der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommerresidenz der deutschen Kaiser und als eines der prächtigen Kurorten Deutschlands im 19. Jahrhundert. Anekdoten und spannende Details runden die Führung ab.

4480-92 Vladyslav Zabolotnyy
Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **25. Okt., 1x**

Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang;
€ 16

Schottisch-Gälisch

Schottland entdecken

Schottisch-Gälisch und Burns Night

Erleben Sie Schottland auf eine ganz besondere Weise! In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen der schottisch-gälischen Sprache, sondern auch die kulturellen Traditionen, die Schottland so einzigartig machen. Besonders im Fokus steht die Burns Night, die jährlich zu Ehren des schottischen Nationaldichters Robert Burns gefeiert wird.

4482-18 Dr. Gerit Schwenzer
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

NEU im Programm

Schwedisch

A1

Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Rivstart A1/A2 3rd ed., Kursbuch, Klett Verlag

4483-30 Emilia Bjerstedt
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Online; € 140

Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektionen 6 – 10

4483-39 Julia Maike Schmidt
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Online; € 210

A2

Schwedisch A2.1

4483-42 Robert Sinderemann
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 230

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag ab Lektion 8

4483-45 Emilia Bjerstedt
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 150

Schwedisch A2.2

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2, Max Hueber Verlag ab Lektion 13

4483-50 Emilia Bjerstedt
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 180

B1

Schwedisch B1.2

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag

4483-53 Robert Sinderemann
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 260

B2

Schwedisch B2

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-56 Andrejus Raskazovas
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 210

4483-58 Julia Maike Schmidt
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
Online; € 260

4483-62 Julia Maike Schmidt

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Online; € 260

Spanisch

Extras

Vamos a practicar

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

NEU im Programm

Dieser Kurs ist speziell darauf ausgelegt, Ihre bereits vorhandenen Vorkenntnisse zu aktivieren und Ihnen die Möglichkeit zu geben, diese in praktischen Situationen anzuwenden!

Am Ende der Kompetenzstufe A2.

Kleine Gruppe 6-8 TN

4500-05 Beatriz Enders
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Okt. – 26. Nov., 6x**
Bethmannschule; € 110

Conversación y gramática

Niveau B1

4500-95 Eleonora DAuria
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 27. Nov., 10x**
Online; € 165

Spanisch Konversationskurs in der Mittagspause

Für Teilnehmende mit Sprachniveau B1

Sie haben Lust auf einen Spanisch-Snack in der Mittagspause. Willkommen in unserem Konversationskurs! Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Spanisch-Kenntnisse in typischen, alltagsnahen Sprechsituationen zu aktivieren.

Kleine Gruppe 4 – 6 Teilnehmende

4500-99 Eleonora DAuria
Di, 12.30 – 13.15 Uhr, **02. Sep. – 21. Okt., 8x**
Online; € 65

Bildungsurlaub

Spanische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4502-21   Kursleiter:innen- Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie festigen und erweitern Ihre Spanischkenntnisse in Alltagssituationen und lernen – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4502-23   Kursleiter:innen- Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag

4502-25   Kursleiter:innen- Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Mundo hispanico C1

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Niveau C1 und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

4502-27   Kursleiter:innen- Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Regelangebot

A1

Spanisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie sind zeitlich flexibel und möchten möglichst schnell Lernfortschritte erzielen.

Unser Spanisch Intensivkurs mit zwei Kursterminen pro Woche bietet Ihnen die perfekte Möglichkeit, in einer motivierenden, intensiven und praxisorientierten Lernumgebung schnell Fortschritte zu machen.

Der Kurs findet als Präsenzveranstaltung statt, Sie können aber auch – falls Sie verhindert sind – per Live-Streaming teilnehmen.

Für technische Probleme, die während des Streamings auftreten können, übernehmen die VHS und die Kursleitung keine Haftung.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4511-52 Alejandro L. Flores Bustamante
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 01. Okt., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4512-56 N.N.
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Okt. – 13. Jan., 10x**
Abendgymnasium; € 135

4512-57 Samuel Arango
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Sep. – 08. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4512-58 N.N.
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 10. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4512-59 N.N.
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **25. Okt. – 24. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4512-60 N.N.
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Okt. – 13. Jan., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4512-69 Nord Claudia Blijham-Sievers
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **24. Okt. – 16. Jan., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

4512-71 Süd Elisa Maria Camacho Pina
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 11. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 3

4512-92 Laura Zuniga Garrido
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Okt. – 23. Feb., 15x**
Online; € 135

4512-93 Laura Zuniga Garrido
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **20. Okt. – 23. Feb., 15x**
Online; € 135

Spanisch A1.1 – Flexi

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht.

Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.

Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 0 – 3

Präsenzkurs

4513-07 N.N.
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 19. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Onlinekurs

4513-08 Eleonora DAuria
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 19. Nov., 10x**
Online; € 135

Spanisch A1.2 intensiv

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4521-38 Alejandro L. Flores Bustamante
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 19. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 30 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4522-15 Beatriz Alexandra Arenas
Mo, 11.45 – 13.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4522-70 Süd Nubia Keyko Aguila Burgos
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 135

4522-82 Nord Claudia Blijham-Sievers
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Sep. – 01. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 4 – 6

4522-92 Laura Zuniga Garrido
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 135

4522-93 Laura Zuniga Garrido
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Online; € 135

Spanisch A1.2 Flexi

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht.

Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.

Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag

Präsenzkurs

4523-02 Jose Lopez Martinez
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
Bethmannschule; € 135

Onlinekurs

4523-93 Beatriz Enders
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
Online; € 135

Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 60 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4524-02 Alejandro L. Flores Bustamante
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 11. Feb., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

4524-03 Samuel Arango
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4524-04 Claudia Muñoz
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 19. Nov., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4524-05 Nubia Keyko Aguila Burgos
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Sep. – 22. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135
Lektionen 9 – 12

4524-07 Maria Gabriela Della Schiava
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4524-50 Nord Claudia Blijham-Sievers
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

A2

Spanisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

4532-08 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 195

4532-09 Samuel Arango
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 195
Lektionen 1 – 4

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

Spanisch A2.1 – Flexi

Bei unseren Flexikursen haben Sie die Möglichkeit, an Terminen Ihrer Wahl sowohl in Präsenz als auch online teilzunehmen. Sie melden sich einfach bei einem der zwei unten genannten Kurse an und können dann beliebig zwischen Präsenz- und Online-Kurs wechseln. Unabhängig davon, bei welchem der zwei Kurse Sie sich anmelden, erhalten Sie die Zugangsdaten für den Online-Unterricht.

Die Kursleitungen, die die zwei Kurse leiten, sprechen sich ständig ab, so dass die Inhalte beider Kurse immer gleich sind.

Natürlich können Sie aber auch die ganze Zeit bei einem der zwei Kurse bleiben.

Lehrwerk: Aula internacional Plus 2 (A2), Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

Präsenzkurs

4533-10 Carla Tejerina Ruiz
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 195

Onlinekurs

4533-11 Maria Gabriela Della Schiava
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 14x**
Online; € 195

Spanisch A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 130 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 7 – 12

4534-08 Carla Tejerina Ruiz
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4534-70 Süd Nubia Keyko Aguila Burgos
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos (deutsche Ausgabe), Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4534-95 Laura Zuniga Garrido
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Sep. – 28. Jan., 14x**
Online; € 195

Spanisch A2.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 150 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4535-01 Carola Del Rio de Friedrich

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

4535-02 Silvia Singer

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 135

4535-20 Nord Claudia Blijham-Sievers

Do, 17.45 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 04. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 135

B1**Spanisch B1.1**

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 170 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4536-01 Silvia Singer

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 195

4536-02 Alejandro L. Flores Bustamante

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag

4536-90 Elisa Maria Camacho Pina

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
Online; € 195

Spanisch B1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 210 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

4537-01 Süd Claudia Muñoz

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Okt. – 09. Feb., 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Spanisch B1.3

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 250 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, Lektionen 9 – 12

4538-01 Sharon Katherine Mielke-Toledo

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Sep. – 16. Dez., 14x**
Bethmannschule; € 195

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 3 (B1), Libro del alumno + audios y vídeos online, Klett Verlag

4538-90 Dr. Reynier Perez Hernandez

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 27. Jan., 14x**
Online; € 195

4538-91 Sharon Katherine Mielke-Toledo

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 15x**
Online; € 135

B1+**Spanisch B1+**

Brücke zum B2 – Niveau

In diesem Kurs auf Niveau B1+ vertiefen und aktivieren Sie die sprachlichen Strukturen und den Wortschatz, die Sie bereits auf B1-Niveau erworben haben. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Flexibilität im mündlichen und schriftlichen Ausdruck zu gewinnen und somit eine solide Grundlage für den Übergang zum B2-Niveau zu schaffen.

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 4 (B2.1), Klett Verlag

4540-01 Begoña Saenz Marin

Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

B2**Spanisch B2.1**

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag
Ab Lektion 3

4565-01 Elisa Maria Camacho Pina

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 14x**
Bethmannschule; € 195

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 4 (B2.1), Klett Verlag

4565-90 Laura Zuniga Garrido

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 14x**
Online; € 195

Spanisch B2.2

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 5 (B2.2), Klett Verlag
ab Lektion 1

4566-04 Begoña Saenz Marin

Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4566-05 Alejandro L. Flores Bustamante

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Spanisch B2.3

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 5 (B2.2), Klett Verlag

4567-10 Carola Del Rio de Friedrich

Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4567-30 Nord Claudia Blijham-Sievers

Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 14x**
Nordwestzentrum; € 195

4567-90 Laura Zuniga Garrido

Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
Online; € 135

4568-90 Eleonora DAuria

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Sep. – 01. Dez., 14x**
Online; € 195

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 5 (B2.2), Klett Verlag
ab Lektion 3

4568-91 María Vázquez

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 21. Jan., 14x**
Online; € 195

C1**Spanisch C1**

Lehrwerk: Aula C1, Edicion Hibrida, Klett Verlag

4570-04 Maria Rosario Duenas Garcia de Polavieja

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 22. Jan., 14x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4570-05 Silvia Singer

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 19. Jan., 14x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Tertulia C1

Konversationskurs C1

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

4580-04 West María Vázquez

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

4580-92 Alejandro L. Flores Bustamante
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Online; € 170

Thai

Thai A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Sanüq sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4602-30 Prassaneeya Wongtao
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Online; € 210

Tschechisch

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

Ein tschechisches Weihnachtsmärchen

„Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ ist ein beliebtes tschechisches Weihnachtsmärchen, das weltweit bekannt ist. Das Märchen ist eine herzerwärmende Geschichte über Mut, Liebe und die Kraft der Hoffnung, die Jung und Alt gleichermaßen begeistert. In diesem Kurs blicken wir ein bisschen hinter die Kulissen von Aschenbrödel: wir besuchen die Drehorte, wir erfahren etwas zur Entstehungsgeschichte dieses Klassikers, und wir erfahren auch etwas über die Darsteller dahinter. Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt von Aschenbrödel und lassen Sie sich von diesem zeitlosen Märchen verzaubern.

4607-38 Martin Ptasinski
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Dez., 1x**
Online; € 15

Tschechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017)., Akropolis Lektionen 1 – 3

4607-40 Martin Ptasinski
Fr, 17.30 – 19.45 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 10x**
Online; € 150

siehe auch:

BU Slawische Sprach- und Kulturwoche

4471-27 Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Türkisch

Türkisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtsstunden

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 7 – 9

4610-65 Türkay Önal
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

4610-68 Seyhan Karabörklü
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Türkisch A2.2

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektionen 10 – 12

4610-72 Türkay Önal
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Türkisch B1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4610-75 Seyhan Karabörklü
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Türkisch Konversation B2

4610-78 Türkay Önal
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Ungarisch

Ungarisch A2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4613-30 Zsuzsanna Czipo
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 14. Jan., 12x**
Klingerschule; € 210

4613-35 Zsuzsanna Czipo
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 13. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 210



In Frankfurt wird in jedem fünften Haushalt neben Deutsch mehr als eine Sprache gesprochen. Die Herkunfts- oder Familiensprache ist Teil der eigenen Identität. Wir bieten Ihnen aktuell Kurse für Muttersprachler:innen in Polnisch, Russisch und Kroatisch an. Sind Sie interessiert?

Dann schreiben Sie gerne an:
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de.

Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Vom Fingeralphabet und einzelnen Gebärden bis zur Kommunikation in Sätzen wird die Deutsche Gebärdensprache von einer gehörlosen Dozentin in den Stufen 1 – 6 unterrichtet. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen.

Stufe 1

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

4901-80 Nord *Todorka Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **09. Sep. – 25. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 141

4901-87 *Todorka Nickel*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 141



Stufe 2

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

4902-84 *Todorka Nickel*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **08. Sep. – 24. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 141

4902-85 Nord *Todorka Nickel*
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 141

4902-86 Nord *Todorka Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Jan. – 17. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 144

4902-87 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Jan. – 18. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

Stufe 3

Sie haben den Kurs der Stufe 2 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs Stufe 3 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben, Verneinungsformen) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

4903-84 *Todorka Nickel*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr,
12. Jan. – 16. März, 10x
VHS Sonnemannstraße;
€ 144

4903-85 Nord *Todorka Nickel*
Fr, 18.45 – 20.15 Uhr,
16. Jan. – 20. März, 10x
Nordwestzentrum;
€ 144

Stufe 4

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

4904-86 Nord *Todorka Nickel*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 141

Stufe 5

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

4905-81 *Todorka Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **11. Sep. – 27. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 141

4905-86 Nord *Todorka Nickel*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 144

Stufe 6

Sie haben den Kurs der Stufe 5 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen den Kurs der Stufe 6 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. In dieser abschließenden Kursstufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Idiome, Klassifikatorgebärden, besondere Gebärden in bestimmten Kontexten, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen. Zudem liegt in diesem Kurs ein besonderer Fokus auf Dialogübungen mit dem Schwerpunkt Freies Gebärden.

4906-81 *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

Zwei Kurstipps

200 Jahre Brailleschrift. Wie lesen und schreiben blinde Menschen?

9800-41 *Sabine Lohner*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **06. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Bestens versorgt und ruckzuck fertig. Kochkurs für gehörlose und hörende Menschen mit Gebärdensprachdolmetscherin

9800-42 *Elke Männle*
Fr, 16.30 – 21.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Treffpunkt: Ausbildungsrestaurant Startorante,
Rebstöcker Str. 49 c, 60326 Frankfurt am Main;
€ 32 inkl. Material und Lebensmittel



In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter
- erwerben Sie Qualifikationsnachweise
- können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen
- erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz
- lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien

Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

**Beruf, Karriere,
Computer, Internet**

Grundbildung,
Besseres Deutsch

Bildungsurlaub

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen	158	Social Media Marketing.....	181
Microsoft Office Zertifikate (MOS).....	159	Social Media Manager:in	183
Computer und Internet.....	161	Online-Marketing, Bloggen, Webdesign.....	186
Smartphones und Tablets.....	163	Programmieren, Robotik, KI	189
Textverarbeitung	165	Betriebssysteme, Netze	193
Tabellenkalkulation	166	Rhetorik, Kommunikation	194
Datenbanken	170	Management	200
Präsentation.....	170	Wirtschaft, Ratgeber.....	202
Bürokommunikation.....	171	BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis	202
Kombinationskurse – MS Office	172	Xpert Business	206
Bild- und Fotobearbeitung	173	Office-Training.....	207
Design, Grafik, Layout	175	Bewerbung, Berufsorientierung.....	207
Audio, Video, Animation, 3D	179	Soziale und pädagogische Berufe	208

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Digitale Kompetenz für Alle

Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführnden Computer, Tablet-, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze. Alle unsere Kurse zielen darauf ab, Ihnen Orientierung im digitalen Alltag und der digitalisierten Arbeitswelt zu geben.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Modularisierte Microsoft Office-Kurse

All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate

Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 159.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über Handwerkszeug wie

erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

KI, Robotik, Programmierung

Wir haben bisher Bildungsurlaube zum Thema Robotik, in Kooperation mit der Frankfurter Stadtbücherei angeboten. Nun ist auch bei uns ein Roboter eingezogen und wir können ihn in verschiedenen Kursen, wie auch im Kundenservice einbinden. Daher haben wir unser Angebot zu den Zukunftstechniken Web 3.0, semantische Spracherkennung, künstliche Intelligenz noch einmal erweitert.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen

Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter:innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem:r Teilnehmer:in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung

Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herd.de).



Bildungsurlaub

Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Das Microsoft Office Specialist Zertifikat

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 2019 und 365 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ müssen Sie drei der vier Prüfungen: Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen. Davon muss mind. eine Prüfung in der Version Microsoft 365 Apps abgelegt werden.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“.

MOS Expert

Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

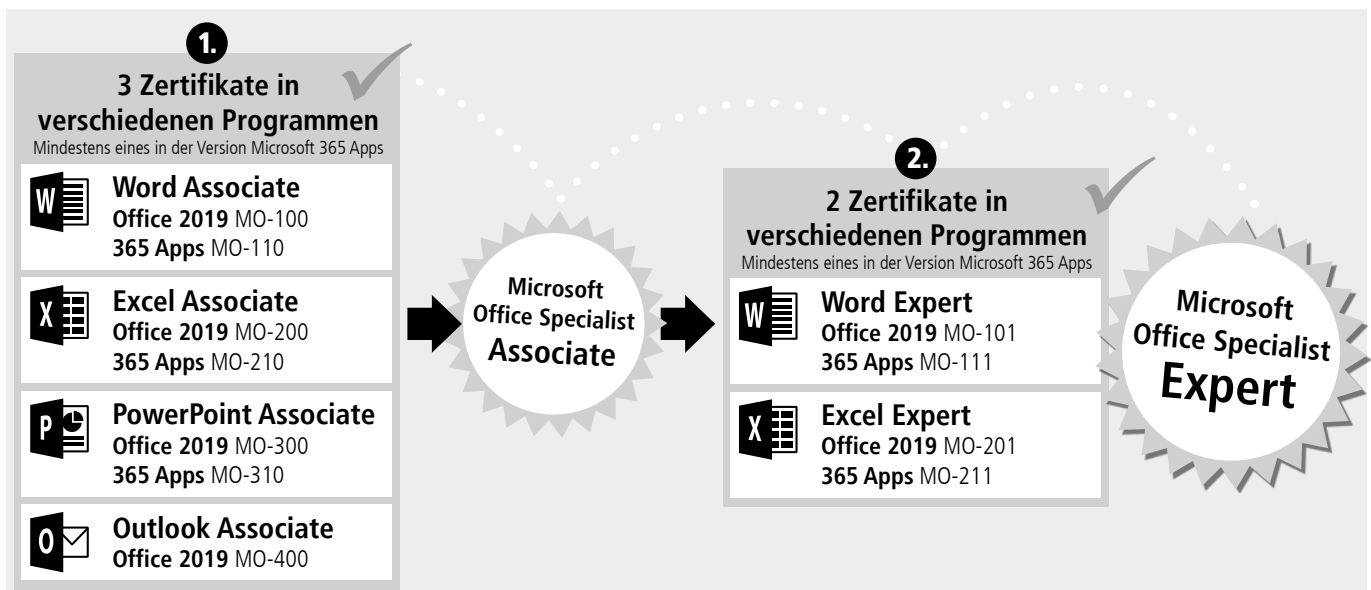
Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“ müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ zwei

Prüfungen: Word Expert und Excel Expert bestehen. Davon muss mind. eine Prüfung in der Version Microsoft 365 Apps abgelegt werden.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“.



Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert



Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

MOS-Prüfungen Herbst/Winter 2025/26

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 365 und 2019 in Präsenz und online ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Prüfungsort

Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kosten

Retake-Prüfung: € 130

Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6: Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis, Pädagogik

Telefon: 069 212-48706

E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Petra Birkenstock, Verwaltung

Telefon: 069 212-38345

E-Mail: petra.birkenstock.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-21: 22. Okt., 16.30 – 17.30 Uhr



Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 2019 und 365

- MO-110: Word (Microsoft 365 Apps)
- MO-210: Excel (Microsoft 365 Apps)
- MO-310: PowerPoint (Microsoft 365 Apps)
- MO-100: Word (Office 2019)
- MO-200: Excel (Office 2019)
- MO-300: PowerPoint (Office 2019)
- MO-400: Outlook (Office 2019)
- MO-111: Word Expert (Microsoft 365 Apps)
- MO-211: Excel Expert (Microsoft 365 Apps)
- MO-101: Word Expert (Office 2019)
- MO-201: Excel Expert (Office 2019)
- MO-500: Access Expert (Office 2019)

9091-21: 26. Sep., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-23: 24. Okt., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-25: 21. Nov., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-27: 19. Dez., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-29: 16. Jan., 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 165
- Excel I + II + III, siehe Seite 166
- PowerPoint I + II, siehe Seite 170
- Outlook I + II, siehe Seite 171

MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U“. Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

Computer und Internet

Smarthome

Smarthome Grundlagen

Machen Sie Ihr Zuhause smarter!

Ein Smarthome ist ein vernetztes Zuhause, dass mit intelligenter Technologie ausgestattet ist, um den Alltag komfortabler, effizienter und sicherer zu gestalten. In diesem praxisorientierten Vortrag lernen Sie die Grundlagen smarter Haustechnik kennen – von der Steuerung von Licht und Heizung bis hin zu modernen Sicherheitslösungen. Sie erhalten einen Überblick über die verfügbaren Systeme und erfahren, worauf es bei der Planung Ihres eigenen Smarthomes ankommt. Praktische Tipps helfen Ihnen, mit der Umsetzung zu beginnen.

Inhalte u.a.:

- Technische Grundlagen und Fachbegriffe einfach erklärt
- Systeme und Zentralen: Überblick über gängige Lösungen
- Smarthome Komponenten und Anwendungsbeispiele
- Praktische Beispiele
- Tipps für die Umsetzung

5002-21 Jürgen Maurer

So, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt., 1x**
Online; € 36

5002-23 Jürgen Maurer

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Dez., 1x**
Online; € 36

Windows 11 – Basics

Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv

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

Sie haben keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer oder nur geringe Vorkenntnisse? Sie wünschen sich eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? Dann sind Sie hier richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und Praxis.

Inhalte:

- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordern
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten

- Einfache Texte mit WORD gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden
- Hinweise zur Sicherheit im Netz
- Ergonomie am PC-Arbeitsplatz, Tipps zu Datensicherheit und Datenschutz

5015-20 Nord Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

5015-22 Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Basiswissen: PC & Internet – sicher und souverän nutzen

Windows 11, Dateiverwaltung, Internet

Sie bringen erste Erfahrungen mit PC und Internet mit oder haben den Kurs „Erste Schritte am PC“ besucht – und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Hier erhalten Sie eine systematische Einführung und werden fit für den Umgang mit dem PC.

Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks etc.
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, Tipps für eine effiziente Recherche etc.

5016-20 Biljana Varzic

Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

Sie haben geringe Erfahrungen im Umgang mit dem PC gesammelt und Sie möchten nun Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? Hier erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

Inhalte:

- PC-Eingabegeräte: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombis
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien

- MS-Office 2021: Einführung in Word, Outlook, PowerPoint, Excel
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, Tipps für eine effiziente Internetrecherche
- ChatGPT: Funktionsweise, Tipps und Tricks

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

5017-20 Nord Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

5017-22 Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Windows 11 für Umsteiger:innen

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

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

Inhalte:

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

Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!

5018-20 Udo Stolzenhain

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5018-22 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **24. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/Laptop beseitigen – oder noch besser lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? Sie erfahren, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)

- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Erste Schritte am PC oder vergleichbare Kenntnisse

5019-20 Nord Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Tipps für den Alltag

Schneller tippen am PC

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

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

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

5020-20 Biljana Varzic
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan. – 12. Feb., 3x**
Online; € 78

IT-Sicherheit im Alltag

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und Computer-ähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen das zu ihrem Vorteil. In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der digitalen Hygiene näher bringen.

Inhalte:

- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web?

- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich Fake News?

Erforderliche Vorkenntnisse: grundlegende Computerkennntnisse

5030-20 Frank Thies
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Jan., 1x**
Online; € 18

eBay und Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, in letzter Zeit aber auch vermehrt ‚Festpreise‘ anbietet, präsentiert sich Kleinanzeigen (ehemals eBay Kleinanzeigen) als Flohmarkt im Internet. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erledigt. Doch worauf sollte man als privater und/oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, zur Präsentation der Artikel (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und zur Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, ClickandBuy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5033-20 Frank Thies
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Nov., 1x**
Online; € 13

5033-22 Frank Thies
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Jan., 1x**
Online; € 18

E-Mail Knigge

Tipps für den richtigen Ton

E-Mails sind aus dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die „Netiquette“ gibt es aus gutem Grund.

5035-20 Alexander Harth
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov., 1x**
Online; € 35

Datenverwaltung und -sicherung

Zwischen verschiedenen Geräten

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud, und haben Sie das Gefühl den Überblick zu verlieren? Ist der Speicher voll oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern?

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen

zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

5036-20 Frank Thies
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Dez., 1x**
Online; € 25

Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit PC-Fehlermeldungen konfrontiert? In diesem Kurs lernen Sie, diese einzuschätzen, kleinere Probleme selbst zu lösen und größere an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

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

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch individuelle Themen aufgenommen werden.

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

5037-20 Frank Thies
Do + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
Online; € 65

Smartphones und Tablets

Android

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Inhalte:

- Statusleiste
- Kontakte
- SMS
- Akku
- Speicher
- Smartphone sperren/entsperren
- Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-21 Stefan Heinrich
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. + 30. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5065-23 Nord Stefan Heinrich
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. + 15. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie, Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten. Wir befassen uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5066-21 Stefan Heinrich
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-23 Nord Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Sprechstunde: Mein Android Smartphone

Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits Android-Smartphone-Kurse besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs.

Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Kurse ‚Smartphone Android – Grundfunktionen‘ und ‚Smartphone Android – Apps‘ wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offene Fragerunde schließt den Kurs ab.

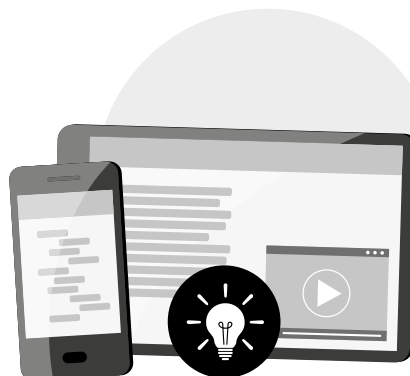
Voraussetzung: Teilnahme an den Kursen ‚Smartphone Android – Grundfunktionen‘ (Kursnr. 5065) und ‚Smartphone Android – Apps‘ (Kursnr. 5066)

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5067-21 Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Smartphone Android – Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen

Ihr Smartphone macht, was es will – nur nicht, was Sie wollen? Keine Sorge! Hier lernen Sie Ihr Android-Handy besser kennen und Probleme selbst zu beheben – ohne technisches Vorwissen.



Inhalte:

- Typische Probleme und einfache Lösungen: Handy reagiert nicht, Akku ständig leer, WLAN oder Bluetooth streikt, Handy ist langsam oder voll, WhatsApp stürzt ab oder lädt nicht richtig
- Praktische Tipps und Tricks: Speicherplatz schaffen und Ordnung halten, Updates sicher durchführen, Apps schließen, neu starten oder löschen
- Tipps für den Alltag: Wie halte ich mein Smartphone sauber und sicher? Was tun bei komischen Nachrichten oder Werbung? Wann Hilfe holen – und wo?

Bitte bereithalten: Smartphone, Ladekabel

5068-21 Stefan Heinrich
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez., 1x**
Online; € 35

Smartphone Android – Ihr kompakter Urlaubsbegleiter

Einstellungen und Apps für den Urlaub

Reiseführer, Landkarten, Lektüre und Kamera nehmen viel Platz in Ihrem Reisekoffer ein. Ihr Smartphone hingegen passt in jedes Handgepäck und deckt viele Funktionen genauso gut ab. Was sollten Sie jedoch beachten, wenn Sie Ihr Smartphone im (Auslands-)Urlaub umfänglich nutzen möchten?

Inhalte:

- Roaming, Mobile Daten, Online- und Offline-Nutzung
- GPS, Karten und Kompass
- Fotografieren und Bildbearbeitung
- E-Book-Reader und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5069-21 Stefan Heinrich
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Smartphone und Tablet Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement, Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth

- Synchronisierung mit dem Windows- PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet, Ladekabel

5070-21 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

Android und iPhone/iPad

Smartphone und Tablet – Grundfunktionen im digitalen Alltag

Wichtige Basics für Nutzer:innen mit Android und iOS Betriebssystemen

Das Smartphone ist mehr als nur ein Gerät – es ist ein Schlüssel zur digitalen Welt. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones wie Kontakte, Kalender oder Telefonie, sondern auch, wie Sie digitale Werkzeuge nutzen können, um aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Ob die Kommunikation mit Familie und Freunden, der Zugang zu öffentlichen Diensten oder die Nutzung von Apps für den Alltag – Sie erhalten das nötige Wissen, um digital selbstbestimmt und sicher zu agieren. Dieser Kurs ist für alle, die ihr Smartphone besser verstehen und als Schlüssel zur digitalen Gesellschaft nutzen möchten.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5082-21 Helmut Hahn

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Dez. + 08. Dez., 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Smartphone und Tablet – Apps für den digitalen Alltag

Weiterführende Funktionen für Nutzer:innen mit Android und iOS Betriebssystemen

Apps bieten mehr als nur Unterhaltung – sie sind Werkzeuge für den Alltag in einer digitalen Gesellschaft. Sie lernen die wichtigsten Apps kennen und erfahren, wie Sie sie herunterladen, installieren und sicher nutzen können. Ob Kommunikationstools wie WhatsApp, ÖPNV-Apps oder Gesundheitsdienste – wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre digitale Teilhabe steigern. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Schutz Ihrer persönlichen Daten und der bewussten Nutzung von Datenschutzeinstellungen, um sicher in der digitalen Welt agieren zu können.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5083-21 Helmut Hahn

Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, **13. Dez., 1x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Apps

Apps Kursreihe für den digitalen Alltag

Tauchen Sie ein in die Welt der Smartphone-Apps. Wir widmen uns vier Schwerpunkten:

- Smartphone und Apps als smarte Alltagshelfer – Praktische Funktionen entdecken (**5085-21** Di, **2. Sep.**)
- Smart und sicher mit dem Smartphone – Surfen, Datenmanagement und Clouddienste (**5086-21** Do, **4. Sep.**)
- KI-Apps clever einsetzen – Textarbeit, Recherche und mehr Produktivität im Alltag (**5087-21** Di, **9. Sep.**)
- KI-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM – Innovationen für Produktivität und kreative Arbeitsprozesse (**5088-21** Do, **11. Sep.**)

Die vorgestellten Apps funktionieren auf Android-Smartphones und -Tablets sowie auf iPhones und iPads. Die Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet, Ladekabel

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Smartphone und Apps als smarte Alltagshelfer

Apps Special 1: Praktische Funktionen entdecken

Lernen Sie, Ihr Smartphone optimal zu nutzen! Entdecken Sie Apps, die Ihnen im Alltag helfen – von der Dokumentenverwaltung über Bildbearbeitung bis hin zu Sprach- und Fitness-Training. Lernen Sie, Funktionen wie Sprachsteuerung, Navigation und Übersetzung clever einzusetzen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zur sicheren Installation und zum Schutz Ihrer persönlichen Daten. Machen Sie Ihr Smartphone zum unverzichtbaren Begleiter in allen Lebenslagen!

5085-21 Biljana Varzic

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

Smart und sicher mit dem Smartphone Apps Special 2: Surfen, Datenmanagement und Clouddienste

Optimieren Sie Ihre Internetsuche und schützen Sie Ihre Privatsphäre. Erfahren Sie, wie Sie Downloads korrekt durchführen, Cookies datensparsam nutzen und sich vor Online-Betrug schützen. Lernen Sie außerdem, wie Sie Clouddienste zur Synchronisierung, Speicherung und sicheren Übertragung Ihrer Daten nutzen können. Erhalten Sie Tipps für effizientes Surfen, sichere Backups und den Schutz Ihrer persönlichen Daten.

5086-21 Biljana Varzic

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

KI-Apps clever einsetzen

Apps Special 3: Textarbeit, Recherche und mehr Produktivität im Alltag

Entdecken Sie, wie KI-Apps wie ChatGPT, Copilot und KI-gestützte Suchmaschinen Ihren Alltag verändern können! Lernen Sie Apps mit KI-Funktionen für Textverarbeitung, Übersetzung und Recherche einzusetzen. Automatisieren Sie Aufgaben, finden Sie schneller relevante Informationen und verbessern Sie die Qualität Ihrer Texte. Erfahren Sie, wie Sie diese Apps gezielt im beruflichen und privaten Alltag einsetzen, um Zeit zu sparen, kreativer zu arbeiten und komplexe Probleme zu lösen.

5087-21 Biljana Varzic

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

KI-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM

Apps Special 4: Google-Innovationen für Produktivität und kreative Arbeitsprozesse

Erfahren Sie, wie die neuesten KI-Apps von Google – z.B. Gemini, NotebookLM – Ihre Arbeitsweise verändern können! Entdecken Sie, wie diese Tools Ihnen bei der Texterstellung, Recherche und Datenanalyse helfen. Optimieren Sie Ihre Arbeitsabläufe, indem Sie KI zur automatisierten Texterfassung, für präzisere Suchergebnisse und die Organisation Ihrer Ideen und Projekte nutzen. Anschaulich zeigen wir, wie Sie Gemini, NotebookLM und andere Google-Apps sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich einsetzen, um produktiver zu arbeiten, kreativer zu denken und komplexe Aufgaben schneller zu lösen.

5088-21 Biljana Varzic

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

Textverarbeitung

Word 2021

Word 2021 I mit KI-Hilfe

Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der Basiswerkzeuge in Word 2021, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten. Entdecken Sie KI-Apps, die Fehler korrigieren und Ihren Schreibstil verbessern. Lassen Sie sich individuelle Anleitungen mithilfe von KI-Tools erstellen, um den Einstieg in Word sicher zu meistern.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive
- Textverbesserungen mit KI-Apps
- Anleitungen mithilfe von KI erstellen

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5100-21 Nord Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **09. Nov. + 16. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Word 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5100-23 West Benjamin Timmer

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

5100-25 Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Word 2021 II und KI-Assistenz

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Werkzeuge von Word 2021 für ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten. Entdecken Sie KI-Apps, die Ihnen bei der Erstellung, Strukturierung und Übersetzung von Texten helfen.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse
- KI-Tools als Übersetzungshilfe und Schreibassistenz nutzen

Voraussetzung: Word 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5103-21 Nord Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **30. Nov. + 14. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Word 2021 II

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2021, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten

Anzeige



**Microsoft 365 als
Vorteilsangebot für
KursteilnehmerInnen:**



Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste
Office inkl. Outlook für
Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

[www.cobra-shop.de/
office-bildung](http://www.cobra-shop.de/office-bildung)

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5103-23 Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Word 2021 III intensiv und effiziente KI-Tools

Automatisierung und Vorlagen für professionelle Textverarbeitung

Mit gekonntem Einsatz automatisierter Verfahren gelingt das Formatieren leicht. Sie lernen, Dokumente professionell und zeitsparend zu erstellen. Erstellen Sie mithilfe von KI individuelle Anleitungen, um das Gezeigte zu festigen.

Inhalte u. a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen
- KI-Tools zur Inspiration und Effizienzsteigerung
- Anleitungen mithilfe von KI erstellen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger:innen geeignet!

Voraussetzung: Word 2021 I und Word 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

5104-21 Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **04. Jan., 1x**
Online; € 70

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word

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

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

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene Kenntnisse in Word und Windows 11

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

5106-21 Bettina Breton

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Okt., 1x**
Online; Entgeltfrei

ChatGPT als Schreibassistent nutzen Für Alltag und Beruf

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann Inhalte zu generieren. Und Sie erhalten einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT effektiv arbeiten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks im Umgang mit ChatGPT und erfahren, welche Fallstricke es zu vermeiden gilt. Abschließend werden die erzeugten Inhalte aus ChatGPT für die weitere Bearbeitung in Word übertragen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5109-21 Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **03. Jan., 1x**
Online; € 35

Tabellenkalkulation

Excel 2021

Excel 2021 I

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

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5140-21 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Sep. + 07. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-23 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 08. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-25 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-27 West Klaus-Dieter Schmidt

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

5140-29 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov. – 27. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-31 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-33 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Jan. + 11. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 I und II.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5141-21 BU Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-23 Nord BU Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-25 BU Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

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

5141-29 BU Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-31 BU Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 II

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

Inhalte u.a.:

- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit

- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS)
- Arbeiten mit Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5142-21 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-23 Nord Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 29. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-25 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

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

5142-29 Nord Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-31 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2021 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 II und III.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, SUMMEWENNS, ZÄHLENWENNS)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5143-21 BU Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-23 BU Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-25 Nord BU Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-27 BU Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2021 I und Excel 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-21 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-23 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel spezial

Excel 2021 III + Pivot

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über gute Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen in Bezug auf professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern. Sie wollen große Datenmengen mithilfe von Pivot-Tabellen analysieren, zusammenfassen und auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen

- Textfunktionen
- SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX
- Datenlisten als Excel-Tabellen optimieren
- Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen, formatieren, manipulieren
- PivotTables mit Datenschnitten, Zeitachsen filtern
- Besonderheiten von PivotCharts
- Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Excel 2021 I und Excel 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

5145-21  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

5145-23  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

Pivot Tabellen in Excel 2021

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt.

Inhalte u.a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-21 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5146-23 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5146-25 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u.a.:

- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen

- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit ‚Abrufen und Transformieren‘ (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Pivot

5147-21 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI

PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen

Der Kurs vermittelt die strukturierte Verarbeitung und Analyse von Daten mit Excel, unterstützt durch KI-Anwendungen. Behandelt werden intelligente Tabellen, PivotTables, PowerPivot, und Access. Für komplexere Auswertungen wird PowerPivot zusammen mit Data Analysis Expressions (DAX) eingesetzt. Abschließend wird Access als Datenbank-Alternative vorgestellt.

Inhalte u.a.:

- Intelligente Tabellen: Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten, Formeln erstellen
- PivotTables: auswerten, erstellen, formatieren, PivotCharts
- PowerPivot: Daten Abrufen und Transformieren, DAX
- Access: einfache Datenbank erstellen

Voraussetzung: fortgeschrittene Excel-Kenntnisse

5148-21  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
Online; € 300

Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

Power BI Desktop ermöglicht eine Verbindung mit Daten herzustellen, diese zu transformieren und zu visualisieren. Es ist eine kostenlose Anwendung von Microsoft, die auf dem lokalen Computer installiert wird. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Datenquellen zu verbinden und zu bereinigen, Datenmodelle mittels Drag & Drop sinnvoll aufzubauen und in Berichten zu visualisieren.

Inhalte:

- Power BI Desktop installieren
- Schreiben von DAX-Funktionen zur Datenanalyse
- Importieren verschiedener Datenquellen
- Beziehungen im Datenmodell zwischen Tabellen erstellen

- Daten mit Power Query-Editor filtern, bereinigen und transformieren
- Erstellen von visuellen und interaktiven Berichten
- Möglichkeiten Berichte zu veröffentlichen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

5149-21 N.N.
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5149-23 N.N.
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld wird immer mehr mit Daten gearbeitet. Mit zunehmender Datenmenge steigt auch der Bedarf an Werkzeugen, mit denen die relevanten Informationen schnell extrahiert werden können. Wo Excel regelmäßig an seine Grenzen stößt, ist die Verwaltung großer und komplexer Datenmengen mit Access (Datenbank-Software) hilfreich.

Inhalte u.a.:

- Intelligente Tabellen
- Einsatz von Formeln
- Konsolidierung separater Tabellen
- Pivot-Analysen für statistische Auswertungen
- Datenaufbereitung in Excel
- KPI-Analysen (Zielerreichung)
- Einsatz von Makros
- Datenbank-Grundbegriffe
- Datenbank einrichten und nutzen
- Datenaufbereitung in Access

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Access-Kenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5150-21  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

VBA-Programmierung in Excel

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I Effiziente Datenverarbeitung und Automatisierung

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit der Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden. Der Kurs versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben, KI-Tools für die Erstellung von Programmen zu nutzen. Der Schwerpunkt liegt auf der Programmierung von Makros.

Inhalte u.a.:

- Was ist VBA?
- Sprachelemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Einsatz von KI-Tools für die VBA-Programmierstellung
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse hilfreich

5160-21 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
Online; € 140

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung in Excel mit Hilfe der Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) kennen. VBA hilft in vielen Situationen Zeit zu sparen, insbesondere beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u.a.:

- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden
- Funktionen und VB-Konstanten
- Parametermechanismus
- Dialoge in Makros und benutzerdefinierte Dialoge
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Programmierhilfen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich

5162-21  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-23  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-25  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-27  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools II

Die Kenntnisse aus dem Kurs VBA mit Excel I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u.a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2021 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: Excel VBA I oder vergleichbare Kenntnisse

5164-21 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**
Online; € 140

Excel VBA III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer:innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte u.a.:

- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5166-21 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**
Online; € 140

Excel VBA IV

Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer:innen von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen. Insbesondere die Fernsteuerung von anderen Office-Anwendungen mit Hilfe von VBA-Makros, die aus Excel heraus gestartet werden können, nimmt breiten Raum ein. Die ferngesteuerte App kann, muss aber nicht am Bildschirm in Erscheinung treten.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Early/late binding und Programmierung für unterschiedliche Office-Versionen
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen (z.B. Serienbrief mit Adressen aus Excel oder Outlook, automatisierter E-Mail-Versand (mit/ohne Anhang) über Outlook aus Excel)

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5167-21 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
Online; € 140

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent:innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten. Im Kurs werden durch KI-Chatbots erzeugte VBA-Programme evaluiert.

Inhalte u.a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: Excel VBA und Excel VBA II oder vergleichbare Kenntnisse

5170-21  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Datenbanken

Access 2021

Access 2021 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u.a.:

- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5180-21 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5180-23 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Access 2021 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer:innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

- Daten importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-21 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**
Online; € 300

Präsentation

PowerPoint 2021

PowerPoint 2021 I mit KI-Hilfe

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag dazu, wie z.B. eigene Ideen und Arbeitsergebnisse optisch ansprechend gestalten und vor Publikum vorführen. Sie lernen, welche Möglichkeiten das Präsentations-Programm bietet und erfahren, wie Sie KI beim Arbeiten mit PowerPoint unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF
- Anleitungen mithilfe von KI-Tools

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-21 Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70, Mat. Kosten € 5

5230-23 Nord Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **11. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de



PowerPoint 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-25 West Benjamin Timmer

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

PowerPoint 2021 II und KI-Assistenz Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? Sie lernen Grafiken, Schaubilder, Diagramme und Tabellen optisch aufzuwerten und werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen. Entdecken Sie darüber hinaus, wie KI Sie beim Erstellen von Grafiken und Designvorschlägen unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

- Formen und SmartArt-Grafiken erzeugen, gestalten
- Bilder und Tabellen erstellen und gestalten
- Lineal, Gitternetz- und Führungslinien
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen
- Grafiken und Designvorschläge mit KI erstellen

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5232-21 Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **12. Okt. + 26. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5232-23 Nord Biljana Varzic
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **31. Jan. + 07. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

In Rekordzeit zur fertigen Präsentation mit ChatGPT

ChatGPT und PowerPoint-Vorlagen kostenfrei für Präsentationen nutzen

Sie möchten schnell eine PowerPoint-Präsentation mit Hilfe der textgenerierenden KI ChatGPT erstellen? Dann schauen Sie sich an, wie Sie kostenfrei und mit wenigen Klicks zu einer ansprechenden Präsentation gelangen. Es werden drei Wege gezeigt, wie Sie zeitsparend eine PowerPoint-Präsentation erstellen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie kostenfrei PowerPoint-Vorlagen und deren Designs auswählen und individualisieren. Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse in ChatGPT, PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5233-21 Biljana Varzic
So, 11.45 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Online; € 35

Gestaltungstipps für Präsentationen

PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Vortrag lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in PowerPoint sind von Vorteil

5234-21 Biljana Varzic
So, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
Online; € 18

PowerPoint-Folienmaster richtig anwenden

Vorteile, Tipps und Tricks

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vorneh-

men könnten? Sollen z.B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen!

In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5238-21 Biljana Varzic
So, 13.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
Online; € 27

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute Präsentation

Mit PowerPoint

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

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

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene Kenntnisse in PowerPoint und Windows 11

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

5239-21 Bettina Breton
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov., 1x**
Online; Entgeltfrei

NEU im Programm

Büro-kommunikation

Outlook 2021

Outlook 2021 I

Basiswissen für den Einstieg

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte u.a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

5250-21 Dr. Jürgen Riehl
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5250-23 Nord Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez. + 11. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 70

5250-25 Lutz Kotthoff
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Outlook 2021 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:

- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5252-21 Dr. Jürgen RiehlSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130**5252-23** Lutz KotthoffSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

OneNote

OneNote

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen. Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z. B. Outlook

5255-21 Lutz KotthoffSa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

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

Kombinationskurse – MS Office

Office 2021

Word, Excel und PowerPoint 2021 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Er eignet sich auch, selbstständig erworbenen Kenntnisse aufzufrischen und effektive Arbeitsweisen einzuüben.

Inhalte u.a.:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte entsprechen den Kursen Word, Excel und PowerPoint 2021 I.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5272-21 BU Anja GeilingMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15**5272-23** West BU Klaus-Dieter SchmidtMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15**5272-25** Nord BU Klaus-Dieter SchmidtMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15**5272-27** BU Anja GeilingMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15**5272-29** BU Anja GeilingMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

Word, Excel und PowerPoint 2021 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs, Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, Smart-Art-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2021 II und Excel 2021 II.

Voraussetzung: Word 2021 I, Excel 2021 I, PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

5274-21 BU Anja GeilingMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15**5274-23** BU Klaus-Dieter SchmidtMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

Word und Excel 2021

Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg)

In diesem viertägigen Bildungsurlaub für Anfänger:innen lernen Sie, wie Sie Texte in Word und Tabellen in Excel erstellen. Sie werden grundlegenden Funktionen kennenlernen und anwenden.

Inhalte u.a.:

- Word: Oberfläche, Ansichten, Texteingabe und -korrektur
- Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Seitenzahlen, Silbentrennung, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Aufzählungen und Nummerierungen, Druck
- Excel: Oberfläche, Ansichten, Struktur von Tabellen, einfache Berechnungen, Gestalten von Tabellen, statistische Funktionen, Ausfüllen von Datenreihen, relative und absolute Zell-Adressierung, Druckaufbereitung

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5280-21 BU Anja GeilingMo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep. – 02. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Word, Excel und Outlook 2021

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg)

Der Kurs ist für Anfänger:innen und alle, die ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Programme mit dem Ziel, Textdokumente und Kalkulationstabellen zu erstellen und Dokumente/Tabellen an eigene Bedürfnisse anzupassen.

Inhalte u.a.:

- Word: Textfassung, -korrektur, -gestaltung, Tabellen, Grafiken, Druck, Rechtschreibprüfung, Autorkorrektur
- Excel: Dateneingabe, -korrektur, Aufbau von Tabellen, Tabellengestaltung, Kalkulationsformeln, Umgang mit großen Tabellen, Diagrammen, Druck
- Outlook: schreiben, senden und beantworten von E-Mails mit Anhängen, Kalender, Aufgaben, Adressbücher, Verteilerlisten

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5282-21  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook bieten zahlreiche oft ungenutzte Funktionen, selbst nach jahrelanger PC-Erfahrung. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen und Tabellen systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u.a.:

- Vernetzung von Dokumenten zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und drucktaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5283-21  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen, kostenfreien und kostenpflichtigen, Programmen und Entwicklungen:

kostenpflichtige Software

- Adobe Photoshop CC
 - Adobe Photoshop Elements
 - Adobe Lightroom Classic
 - Affinity Photo
 - Procreate
- kostenfreie Software
- Gimp

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate an.

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

Digitales Zeichnen am iPad mit Procreate Einstieg

In diesem Workshop erfahren Sie alles, was Sie über diese leistungsstarke Zeichen-App wissen müssen, um Ihre eigenen Bilder zu erstellen und einen guten Einstieg in die Arbeit mit der App zu finden. Procreate wird von vielen Professionals als Werkzeug in Arbeitsprozessen eingesetzt. Durch die Umsetzung verschiedener kleiner Beispielprojekte lernen Sie die vielfältigen Werkzeuge und Funktionen von Procreate kennen und anwenden.

Inhalte:

- Grundlegende Bedienung und Funktionen
- Tipps und Tricks im Umgang mit Procreate
- Anlage und Export von Grafiken
- Kleine kreative Projekte umsetzen

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden, indem die VHS Ihnen ein Leihgerät zur Verfügung stellt.

5300-21 Nicole Lücking

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

GIMP (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm

ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken, Ebenen, Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5303-21 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Affinity Photo

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie lernen Fotos mit Affinity Photo zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Websites oder für hochwertige Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um Pixelgröße, PPI-Druckauflösung und Dateiformate sind dabei wichtig. Das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der Bildoptimierung.

Inhalte:

- Affinity Photo-Desktop
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung
- Affinity Photo-Workflow: RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten, Farben, Portrait-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Windows-Explorer

5305-21  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Okt. – 31. Okt., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 300

Adobe Photoshop

Photoshop Elements

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der digitalen Bildbearbeitung. Sie erhalten einen Überblick über die Funktionen und Möglichkeiten von Adobe Photoshop Elements, einer Software zur Bearbeitung und Verbesserung von Fotos. Dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Grundwissen, um Ihre Bilder zu optimieren und zu verfeinern. Sie lernen Schritt für Schritt die verschiedenen Werkzeuge und Funktionen von Photoshop Elements kennen und zeigen Ihnen praktische Techniken und Tipps für eine effektive Bildbearbeitung.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche und Grundlagen
- Bildkorrekturen und -anpassungen
- Auswahlbereiche und Ebenen
- Kreative Effekte und Filter
- Praktische Übungen und Projekte

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5306-21 Anja Peschke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Photoshop I

Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:

- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungs Ebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke / Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5309-21 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms sowie mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern.

Inhalte:

- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farb Räume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-21 BU Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

5310-23 BU Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses mit Adobe Photoshop CC vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Freistelltechniken, Fotomontagen, Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Fotoprints vor.

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop, Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

5311-21 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Adobe Lightroom

Lightroom Classic kompakt

Fotos verwalten und bearbeiten

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-21 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Lightroom Classic

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkzeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. Wir widmen uns auch der Fotografie, da die richtigen Kameraeinstellungen und ein spannendes Motiv bereits bei der Aufnahme für gelungene Fotos sorgen.

Inhalte u.a.:

- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung, Sammlungen, Suchen, Schlagworte, Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Bearbeitungsmöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren
- Einblick in die Panorama- und HDR-Fotografie
- Mobile Apps

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-21  **Stefan Seibert**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Fotografie & Bildbearbeitung

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren.

Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination.

Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-21 **Anja Peschke**
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:

kostenpflichtige Programme

- Adobe InDesign CC
- Adobe Illustrator CC
- Affinity Designer
- Affinity Publisher

kostenfreie Programme

- Adobe Fresco
- Canva
- Inkscape
- Scribus

In Kombinationskursen, u.a. zum „Grafischen Gestalten“ werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung

Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen

Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die Zielgruppe zu übermitteln. Dies geschieht durch die Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, geeignete Schriften, Farben oder Bilder nutzen, Designsünden vermeiden und erkennen wieso ein Design unruhig aussieht. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte umsetzen können oder auch Designprojekte in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u.a.:

- Psychologie und Design
- Zielgruppen Analyse
- Typografie
- Gestaltungsgrundlagen
- Vom Entwurf in die Praxis (Druckdatenerstellung)
- Feedback zu Ihren Designprojekten

5320-21  **Andrea Michalowski**
Mi – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **12. Nov. – 14. Nov., 3x**
Online; € 180

Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Grafik

Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

Erhalten Sie einen Einblick in den derzeitigen Einsatz von künstlicher Intelligenz unter anderem bei der Bilderkennung, Prozessautomatisierung, Hinzufügen von Details, automatisierte Freistellung und Bildgeneration sowie virtuelle Fotografie. Mit praxisorientierten Übungen in Photoshop und den entsprechenden Online-Diensten können Sie das Erlernte umsetzen und ausprobieren. Abschließend wird das Thema Copyright in Bezug auf erstellte Grafiken mit künstlicher Intelligenz und die möglichen Veränderungen der Arbeitssituation von Grafiker:innen und Fotograf:innen kritisch beleuchtet.

5323-21 **Tillman Suhr**
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Affinity Publisher

Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnis, Funktionen wie Schriftverzerrungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5331-21  **Tillman Suhr**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
01. Dez. – 05. Dez., 5x
VHS Sonnemannstraße /
parallel Online; € 300

Adobe InDesign

InDesign I

Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die typografische Gestaltung an.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
- Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Explorer bzw. Finder

5333-21 Helge Neubauer
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov.**, 2x
Online; € 140

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltsblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-21  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt.**, 5x
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

5334-23  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan.**, 5x
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

InDesign kompakt

Layout und Design professionell gestalten

Sie erlernen in drei Tagen die grundlegenden Funktionen für die Arbeit mit InDesign, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden Techniken für die Gestaltung von Faltsblättern und Broschüren an. Die Erstellung hochwertiger PDF-Dateien für den Auflagedruck oder das Web runden den Kurs ab.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Effiziente Textformatierung mit Zeichen- und Absatzformaten
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Explorer bzw. Finder

5335-21 Helge Neubauer
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 03. Dez.**, 3x
Online; € 195

Canva

Eigene Designs mit Canva erstellen Grafiken, Einladungen, Präsentationen, Logos und mehr

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in Canva. Gemeinsam erkunden wir die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten von Canva und Sie erfahren, wie Sie professionelle Designs erstellen können und diese effektiv für eigene Projekte nutzen. In einer entspannten und experimentierfreudigen Atmosphäre entwickeln Sie ihre Designfähigkeiten weiter und entdecken die Freude am kreativen Umgang mit der Software.

Inhalte:

- Grundlagen der Canva-Nutzung
- Designprinzipien anwenden und kreative Ideen umsetzen
- Eigene Templates erstellen
- Unterschiede zwischen kostenloser- und Bezahlversion

Voraussetzung: Sie benötigen eine E-Mail-Adresse mit der Sie sich bei Canva für die kostenlose Version anmelden können.

5337-21 Nicole Lücking
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez.**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Pixel polieren und Vektoren verbiegen

Erfolgreiche Kommunikation im beruflichen Alltag und in den sozialen Medien setzt den souveränen Umgang mit digitalen Dateien voraus: Bilder und Grafiken, Animationen, Video und Audio, Augmented Reality und künstliche Intelligenz sind nicht mehr nur Spezialist:innen vorbehalten.

Gerne unterstütze ich Sie im praktischen Umgang mit digitaler Bildbearbeitung, den vielfältigen Möglichkeiten der Vektorgrafik, Layout für Print und PDF, Animation, Stopmotion, Audiotbearbeitung, Augmented Reality und generativer KI.

Tillman Suhr



Affinity Designer

Affinity Designer I + II

Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5341-21  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

Adobe Illustrator

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub bietet einen kompakten Einstieg in Adobe Illustrator CC. Sie lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen, Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken, Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster, Transparenzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen, Typografie-Regeln
- Digitales Malen, Effekte, 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

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

5345-21  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

Die Zeichen-App Adobe Fresco entdecken

Mit einem kleinen Comicprojekt

In diesem Workshop erkunden Sie die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten von Adobe Fresco, das kostenlos heruntergeladen werden kann. Durch praxisnahe Übungen lernen Sie, wie Fresco effektiv genutzt werden kann, um eigene Projekte zu realisieren. Während wir die Funktionen von Fresco kennenlernen, erstellen wir eine kleine Comicgeschichte in drei bis vier Bildern.

Inhalte:

- Grundlagen der Adobe Fresco-Nutzung
- Unterschiede von Bitmap- und Vektorgrafiken
- Überblick über wichtige Funktionen und Workflows
- Export und Weiterverarbeitung der Grafiken

Voraussetzung: Keine Zeichenvorkenntnisse notwendig

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

5346-21 Nicole Lücking

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Infografiken erstellen mit Adobe Illustrator

Daten und Informationen ansprechend visualisieren

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

5348-21 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. Nov. + 26. Nov., 2x**
Online; € 53

Anzeige



Adobe-Vorteilsangebote für KursteilnehmerInnen



Bis zu 67 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

Open Source

Zeichensätze selbst erstellen

Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

Unter dem Begriff Font versteht man eine Schriftart, die wie ein Buchstabe oder Symbol aussieht. Lernen Sie neue Zeichensätze mit Open Source Programmen zu gestalten und erhalten einen Einstieg ins Type Design.

Inhalte:

- Möglichkeiten eigene Zeichensätze zu erstellen
- Mögliche Anwendungsbereiche wie z.B. eigene Handschrift, Zeichensatz mit Icons und Symbolen
- Technische Aspekte: Dateiformate und Grundsätzen der Vektorgrafik
- Praktische Anwendung mit der Open Source Software Inkscape und FontForge

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5350-21 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **08. Dez. + 10. Dez., 2x** Online; € 53

Kombinationskurse – Grafikdesign

Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-21  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x** VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

Grafisches Gestalten mit Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-21  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x** VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

Grafisches Gestalten mit Affinity I Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-21  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x** VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

PDF

PDF-Dateien barrierefrei erstellen

Mit Acrobat, InDesign und Word

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

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3

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

5363-21 Tillman Suhr

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x** Online; Entgeltfrei



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

Audio, Video, Animation, 3D

Audio

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.

Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme

- Adobe Audition
- Adobe Premiere CC
- Adobe AfterEffects CC

kostenfreie Programme

- Audacity
- Blender

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

Sounddesign mit Audacity

Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-21 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Audiodesign und -bearbeitung mit Adobe Audition

Einstieg

Adobe Audition ist eine professionelle Software zur Audioaufnahme und -bearbeitung, die eine Vielzahl von Funktionen bietet. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Grundlagen der Audioaufnahme und -bearbeitung für Podcasts, Videos und Musik.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche und die wichtigsten Werkzeuge
- Grundlegende Arbeitsabläufe und Projekteinrichtung
- Audioaufnahme und Import
- Audibearbeitung und -optimierung
- Mischen und Mastern
- Audio-Export und Überblick über verschiedene Dateiformate

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5367-21 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Video & Film

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audibereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche, Arbeitsbereich
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche, Menüs, Tools, Funktionen
- Einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden

- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5369-21 BU Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
Online; € 300

3D und Animation

Augmented Reality mit Adobe

Aero und freier Software

Erweiterung der Realität um digitale Objekte

NEU im Programm

Ein Smartphone genügt, um mittels Augmented Reality (erweiterte Realität) die reale und digitale Welt zusammenzubringen. Im Workshop lernen wir, wie man mit Adobe Aero interaktive AR-Erlebnisse ohne Programmieraufwand erstellt. Mit den freien AR-Frameworks mindAR und AR.js werden web-basierte AR-Anwendungen entwickelt. Der Kurs vermittelt praxisnah die Grundlagen der AR-Technologie, kreative Einsatzmöglichkeiten und Best Practices für die Umsetzung eigener Projekte. Ideal für alle, die innovative AR-Erlebnisse wie interaktive, digitale Visitenkarten, Produktpräsentationen oder animierte Poster erstellen möchten.

5370-21 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Erste Schritte im 3D-Druck

Von der Idee zum Objekt

NEU im Programm

Sie tauchen in die Grundlagen des 3D-Drucks ein und erlernen die ersten Schritte zur Konstruktion eigener Objekte. Unser praxisorientierter Ansatz verbindet Theorie mit praktischen Übungen, so dass Sie schnell ein Verständnis für den gesamten Prozess entwickeln. Am Ende des Tages halten Sie Ihr erstes selbst entworfenes 3D-Druckobjekt in den Händen. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die ohne Vorkenntnisse erste Erfahrungen sammeln möchten. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse für die Einrichtung eines Accounts.

Mit FreeCAD

5376-21 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Mit Fusion 360**5376-23** Lucas DamrauSo, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

3D-Druck und 3D-Design intensiv**Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten**

In diesem Kurs lernen Sie die erweiterten Funktionen von Fusion 360 kennen und wenden sie direkt auf die Entwicklung komplexer Druckobjekte an. Es werden detaillierte technische Fertigkeiten sowie wirtschaftliche und ethische Aspekte des 3D-Drucks thematisiert. Durch praxisnahe Übungen, fundierte Anleitungen und eigenhändiges Arbeiten mit dem 3D Drucker erweitern Sie Ihr Know-how. Erleben Sie, wie Sie von der ersten Idee zum fertigen Modell gelangen und dabei wertvolle Kompetenzen für zukünftige Projekte erwerben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse für die Einrichtung eines Accounts.

5378-21  Lucas DamrauMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

5378-23  Lucas DamrauMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

Motion Graphics – Pixel- und**Vektoranimation****Erklärvideos für Web und Social Media**

Erlernen Sie die Grundlagen und Techniken der Motion Graphics, um ansprechende Animationen und Erklärvideos für Web und Social Media zu erstellen. Der Kurs vermittelt praxisnah die Animation von Pixel- und Vektorgrafiken mit Tools von Adobe und freien Alternativen. Sie lernen, wie Sie Bewegung gezielt einsetzen, um Inhalte verständlich und visuell ansprechend zu gestalten – von animierten Logos über Infografiken bis hin zu Social-Media-Clips und Erklärvideos. Techniken wie Keyframes, Ebenenworkflow, Grundlagen der Animation, visuelle Effekte, Sound, Rendering und Videoerstellung werden vorgestellt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5380-21  Tillman SuhrMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

After Effects I**Einstieg in Animation und Compositing**

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich.

5387-21 Artur KazunSa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

Animation mit Blender (Open Source) I**Einstieg in die 3D-Grafiksuite**

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen im Animations-Programm Blender.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-21 Artur KazunSo, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

Animation mit Blender (Open Source) II**Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing**

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs Animation mit Blender I. Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objektes gezielt bewegen lassen (Rigging) und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen (Lighting).

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

5394-21 Artur KazunSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

NEU im Programm

NEU im Programm

Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

Social Media Plattformen

Instagram für Beginner

Du willst Instagram besser für dich nutzen? Mit rund 2 Milliarden Nutzer:innen weltweit ist die Plattform längst mehr als ein Ort für Urlaubsfotos – sie bietet enorme Chancen für Selbstvermarktung, Kundenbindung und Vertrieb. In diesem Kurs erhältst du einen Leitfaden für den erfolgreichen Einstieg, lernst ansprechende Inhalte zu erstellen, Reichweite und Follower zu gewinnen sowie deine Marke optimal zu präsentieren. Außerdem erfährst du, wie du deinen Erfolg misst und nachhaltig ausbaust. Für alle Interessierten geeignet – egal ob privat oder beruflich, mit oder ohne Vorkenntnissen.

5408-21 Larissa Oehler
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov. + 12. Nov., 2x**
Online; € 70

5408-23 Larissa Oehler
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Jan. + 14. Jan., 2x**
Online; € 70

Reels – Kurzvideos auf Instagram erstellen

In diesem Kurs dreht sich alles um das beliebte Video-Format Reels und wie du mit kurzen, kreativen Videos deine Reichweite erhöhen und deine Community auf Instagram begeistern kannst. Außerdem lernst du, Reels strategisch einzusetzen, von der Konzeption über die Aufnahme bis hin zur

Bearbeitung direkt in der App. Wir gehen auf Trends, Soundauswahl und wirkungsvolle Übergänge ein, damit deine Reels auffallen und professionell wirken.

Voraussetzung: Vorerfahrung mit Instagram, Instagram-Profil

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5410-21 Tatiana Heinbuch
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55



Instagram fürs Business

Strategie und Content-Produktion

Sie möchten Instagram gezielt für Ihr Business nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, ein überzeugendes Unternehmensprofil aufzubauen und hochwertigen Content einfach per Smartphone zu erstellen – auch mit kleinem Budget. Inhalte: strategisches Posten, Community-Aufbau, Reichweitensteigerung und gezielter Einsatz von Werbeanzeigen. Durch praktische Übungen entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre eigene Content-Strategie. Ideal für Selbstständige und Angestellte – idealerweise mit Instagram-Profil.

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5411-21 Thomas Niederhaus
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
01. Dez. – 03. Dez., 3x
Online; € 180

YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen.

Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Für Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf einen Google-Account

5412-21 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. + 26. Nov., 2x**
Online; € 70

TikTok Marketing

Einführung und erste Schritte

Mit 20 Millionen monatlichen Nutzer:innen in Deutschland und 2 Milliarden weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

Inhalte:

- Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks
- App einfach erklärt: Funktionsweisen und Features
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- TikTok-Account anlegen: Worauf kommt es an?
- Posting-Strategien für Influencer:innen, Unternehmen und Verbände

Für Interessierte mit und ohne Erfahrung. Ein TikTok-Benutzerkonto ist nicht notwendig.

5413-21 André Ariano
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Okt., 1x**
Online; € 35

Netzwerken

Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer:innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken

um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber:innen oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen. Wir klären Fragen dazu, wie man die eigene Sichtbarkeit im Berufsalltag erhöht und sich gezielt mit den richtigen Kontakten vernetzt. Sie lernen die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5415-21 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
Online; € 70

LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Experte und Experte sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber:innen besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kundinnen und Kunden, Bewerber:innen und Mitarbeitende ideal erreichen können. Voraussetzung: Idealerweise Teilnahme am Kurs ‚Professionelles Netzwerken mit LinkedIn‘ (Kursnr. 5415)

5416-21 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Online; € 70

Strategie und Management

Social Media Marketing Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI)

Social Media verändert Branchen und Kommunikation grundlegend – KI verstärkt diesen Wandel. So werden soziale Netzwerke zu unverzichtbaren Instrumenten im Marketing. Doch oft fehlt eine klare Strategie. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter), Pinterest sowie TikTok kennen und analysieren, welche zu Ihren Zielen passen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihre

eigene Social Media-Strategie. Zudem erfahren Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot, DALL-E oder Midjourney effizient in Ihre Arbeit integriert werden können. Praxisübungen unterstützen Sie beim direkten Umsetzen. Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5420-21 BU Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

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

Effektives Social Media Management mit ChatGPT

KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. KI-Tools sind innovative Helfer, um im digitalen Umfeld herauszustechen. Damit können Sie überzeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln. Lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie KI effektiv nutzen können. Entdecken Sie ihre Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen. Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten.

5421-21 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Finde deine Zielgruppe mit KI-Tools Workshop: Mit Personas strategisch arbeiten

Entwickeln Sie treffsichere Zielgruppen-Profile mithilfe von KI-Tools und bewährter Modelle wie den SINUS-Milieus. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie aussagekräftige Personas erstellen und diese effektiv in Ihrer Kommunikation einsetzen. In kleinen Gruppen und mit vielen praktischen Übungen erarbeiten Sie konkrete Profile für Ihr Business. Der Workshop richtet sich an Marketingverantwortliche, Selbstständige und alle, die ihre Zielgruppenansprache optimieren möchten.

5422-21 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Erfolgreich planen mit dem Social Media Redaktionskalender

Schluss mit chaotischer Content-Planung auf Social Media! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie u.a. mithilfe von KI kreative Contentideen generieren und professionelle Redaktionspläne erstellen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der systematischen Planung und dem Scheduling z.B. über die Meta Business Suite.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Social Media für ihr Unternehmen, ihren Verein oder als Selbstständige betreuen. In praktischen Übungen erarbeiten Sie Ihre eigene Content-Strategie und erstellen direkt umsetzbare Redaktionspläne für ihre Social Media Kanäle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5423-21 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Custom GPTs: Eigene KI-Bots für Social Media erstellen

Custom GPTs von OpenAI sind anpassbare Chatbots innerhalb von ChatGPT, die sich ideal für Social Media Aufgaben einsetzen lassen. Mit der Builder-Funktion können sie individuelle Fähigkeiten entwickeln – etwa durch eigene Dokumente, Styleguides oder Inhalte. So liefern sie präzise, auf Ihre Anforderungen abgestimmte Ergebnisse.

Inhalte:

- Einführung in Funktionen und Möglichkeiten von Custom GPTs
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Erstellung eigener GPTs
- Tipps zur optimalen Instruktionsformulierung
- Methoden zur Wissensintegration
- Erstellung unterstützender Beispieldateien für Social Media Content

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, ChatGPT-Grundwissen, eine ChatGPT Plus-Mitgliedschaft (kostenfreie Version ist nicht ausreichend)

5424-21 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Community Management

Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen

Community Management ist ein oft unterschätzter, aber zentraler Bestandteil digitaler Kommunikation. Wer die Bedürfnisse seiner Community (Kunden, Mitglieder, Fans etc.) versteht und empathisch

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Social Media Manager:in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat 2025/26

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager:in“ des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM vertritt als Berufsverband der Social Media-Professionals in Deutschland die Interessen von Community-/Social Media Managern, Social Media-Beratern und -Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe

Der Onlinekurs richtet sich an alle, die Online-Kommunikation und insbesondere Social Media beruflich nutzen möchten:

- Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten
- Freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die lernen möchten, sich selbst über Social Media zu vermarkten

Online-Format

Der Online-Lehrgang besteht aus fünf Modulen mit fachlichem Inhalt plus einem Prüfungstraining (Gesamtumfang 74 Unterrichtseinheiten).

Die Online-Live-Termine finden auf der Videoplattform Zoom statt. Die Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung sind individuell zwischen den gemeinsamen Terminen auf der vhs.cloud zu bearbeiten. Die Bearbeitung der Aufgaben ist verpflichtender Bestandteil des Lehrgangs.

Online-Lehrgang, Kurs-Nr. 5445-00

- **Kickoff: Einführung & Überblick**
vhs.cloud, Ablauf, Aufgabe
20. Aug., Mi, 18.00 – 19.30 Uhr
- **Modul 1: Grundlagen**
Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild
30. + 31. Aug., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 2: Social Media Recht**
20. + 21. Sep., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 3: Social Media Management**
Strategie, Content Produktion, Monitoring und Erfolgsmessung
18. + 19. Okt., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

- **Modul 4: Strategie-Entwicklung**
15. Nov., Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 5: Community Management**
Dialog, Krisenprävention und Influencer
16. Nov., So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Praxistraining**
14. Dez., So, 10.00 – 17.00 Uhr

Vorbereitender Online-Kurs

Wenn Sie keine Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext haben, empfehlen wir Ihnen folgenden vorbereitenden Online-Kurs:

Social Media Crashkurs, Kurs-Nr. 5405-21
22. – 24. Aug., Fr 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa + So 10.00 – 17.00 Uhr, Online (Zoom); € 160

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext (u.a. Marketing, Öffentlichkeitsarbeit) oder Teilnahme an einem Social Media Crashkurs
- Bereitschaft zur eigenständigen Bearbeitung von Online-Aufgaben zwischen den Modultermen

Kosten

€ 720 (Ratenzahlung möglich), Ermäßigungen ausgeschlossen

Lehrwerk

„Social Media Manager*in. Das Handbuch für Ausbildung und Beruf“ von Vivian Pein, Rheinwerk Verlag, 5. Auflage 2024, ca. € 40.
Das Lehrwerk wird nicht von der VHS gestellt.

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zum Onlinekurs ist ohne Einschränkungen möglich. Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne vorab.

Susanne Fränznick

Telefon: 069 212-38391

E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Selma Saljic

Telefon: 069 212-37661

E-Mail: selma.saljic.vhs@stadt-frankfurt.de



vhs.frankfurt.de/
SocialMedia
Manager

Kostenfreie Online-Infoveranstaltung

- **5444-04:** 01. Juli., Do 18.00 – 19.30 Uhr
Online (Zoom); Entgeltfrei

Wir informieren Sie detailliert über den Kursaufbau, die Inhalte und das Berufsbild des/der Social Media Manager:in. Lernen Sie weiterhin die Kursleiter:innen kennen, die Sie im Kurs begleiten.

BVCM-Prüfung

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/ Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/ (Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungstermin 24. Jan. 2026,
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr

Prüfungsgebühr € 499

Prüfungsort Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Veranstalter

Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung

Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:
bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung



darauf eingeht, stärkt Beziehungen und schützt die Reputation – auch in Krisenzeiten.

Inhalte:

- Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche
- Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollden, Fake News und Hate Speech

Der Kurs richtet sich an Akteur:innen digitaler Kommunikation, u.a. Social Media Manager:innen, Pressesprecher:innen und angehende Community Manager:innen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in PC und Internet; Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen

5425-21  Stefan Evertz; Vivian Pein
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
Online; € 320

Recht

Künstliche Intelligenz und Recht

Die Berührungsfelder von KI-Technologie und Recht sind vielfältig. Was zeichnet KI aus und wie entstehen Werke (Texte, Bilder, Musik) mit dieser Technologie?

Wie ist das Resultat rechtlich zu bewerten? Anhand diverser Praxisbeispiele erhalten Sie einen Überblick über den Einsatz von KI in Wirtschaft, Arbeitswelt, Kunst und Kultur. Rechtsfragen, Überlegungen zu Manipulation und der Erhalt kultureller Vielfalt runden das Themenfeld ab. Teilnehmende sind eingeladen, eigene Fragestellungen einzubringen.

Inhalte:

- KI und kreative Prozesse, Anwendungsfelder
- Urheberrecht und KI-generierte Werke
- Datenschutz und KI, Persönlichkeitsrechte
- Haftung, geistiges Eigentum, Verwertbarkeiten, aktuelle Entwicklungen

5426-21 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **28. Okt., 1x**
Online; € 35

Rechtliche Grundlagen für Social Media

Wer das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke nutzt, muss die Rechtsgrundlage dazu kennen und beachten. In diesem Kurs lernen Sie anhand der aktuellen Gesetzeslage nicht nur kennen, was bei der Nutzung Materialien Dritter erlaubt ist und wo der Schutz persönlicher Daten

Ihnen Grenzen aufzeigt, sondern auch was Sie im Fall einer Abmahnung tun können.

Inhalte:

- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (Urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen, Persönlichkeitsrechte
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5427-21 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Online; € 70

KI-generierte Inhalte und deren Nutzung in Medien Rechtliche Grauzone für Kreative & Kommunikationsverantwortliche

Ob Bild, Text oder Video – generative KI gehört für viele Kreative zum Alltag. Doch rechtlich ist vieles unklar: Weder in den USA noch in Europa gibt es klare Gesetze für KI-generierte Inhalte. Der EU-AI-Act gilt seit 24.08.2024 mit Übergangsfrist. Fest steht: Reine KI-Werke sind nicht urheberrechtlich geschützt, da nur natürliche Personen als Urheber gelten. Zudem können durch Trainingsdaten oder Nutzung von Tools Persönlichkeits- oder Markenrechte Dritter verletzt werden. Auch die AGBs vieler KI-Anbieter räumen sich teils weitreichende Rechte ein.

Der Vortrag beleuchtet Risiken beim Einsatz von KI-Tools und zeigt Wege, wie Kreative und ihre Kund:innen diese minimieren können.

5428-21 Sabine Pallaske
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Nov., 1x**
Online; € 29

Bildrechte im Internet

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Urlaubsfotos, Sportfest- oder Betriebsfeierbilder – viele teilen Bilder und Videos auf Social Media. Doch bei den Bildrechten gibt es Einiges zu beachten. Im Vortrag werden anhand konkreter Beispiele die wichtigsten rechtlichen Aspekte erläutert.

Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Nutzung von Bildern Dritter auf der eigenen Website oder Social Media

NEU im Programm

Angesprochen sind alle, die mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet gewinnen möchten – von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern über Social Media-Nutzer:innen bis hin zu Berufsfotograf:innen.

5429-21 Sabine Pallaske
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Jan., 1x**
Online; € 29

Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

Social Media Content mit KI-Tools Überblick im KI-Dschungel

Künstliche Intelligenz verändert die Social Media Landschaft radikal. Tag für Tag sprießen neue KI-Tools aus dem Boden, die bei der Bewältigung täglicher Aufgaben unterstützen sollen. Auch in der Contenterstellung für Social Media sammeln sich immer neue Anwendungen, die eine enorme Zeiterparnis versprechen: sei es bei der Erstellung von Grafiken, Layouts oder in der Videobearbeitung. Wir werfen einen genauen Blick auf die besten Tools, die nicht nur viel versprechen, sondern auch eine echte Erleichterung im Arbeitsalltag und im Umgang mit Social Media Content bieten.

5430-21 Maurice Jelinski
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Sep., 1x**
Online; € 18

Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co.

Wie entstehen fesselnde Geschichten? Kann KI guten Content generieren? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot und DALL-E 3 gezielt einsetzen, um ansprechende Inhalte, Storyboards und Redaktionspläne für die Zielgruppe zu erstellen. Sie erfahren praxisnah, wie KI-gestützte Prozesse zu einem effektiven Redaktionsplan führen.

Inhalte:

- Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz
- KI für Content Marketing und Storytelling
- Storytelling: Emotionale Geschichten für mehr Reichweite
- User generated Content: Inhalte der Zielgruppe
- Redaktionsplan: Von der Idee bis zum Posting

NEU im Programm

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5431-21 BU Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Creative Copywriting mit KI Sinnvollen Content mit Künstlicher Intelligenz erstellen

NEU im Programm

Guter Content informiert, inspiriert und hat eine Botschaft. In diesem Bildungsurlaub lernst du, KI dafür einzusetzen, um sinnvolle Social-Media-Inhalte zu entwickeln, die sowohl deine Marke stärken als auch echten Mehrwert für deine Zielgruppe schaffen. Von Content-Strategie über mediengerechtes Prompting bis zu KI-gestütztem Storytelling – in praxisnahen Übungen setzt du das Gelernte direkt um. Ergänzt wird der Kurs durch gesellschaftspolitische Reflexionen zu ethischen Implikationen von KI im Content-Marketing. Für alle, die beruflich oder nebenberuflich mit Texten arbeiten – ob Marketing- und Social-Media-Manager:innen, Selbstständige oder Kreative, die ihre Inhalte mit KI optimieren lernen möchten.

5432-21 BU Larissa Hellmund
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
Online; € 200

Professionell texten mit ChatGPT & Co. Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

NEU im Programm

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell Texte erstellen, vervollständigen, extrahieren oder zusammenfassen. Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen?

Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok. Außerdem verfassen wir Artikel, Slogans, Blog- und Werbetexte, üben uns an langen Inhalten für Bücher und erstellen Konzepte, Drehbücher und Redaktionspläne.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

5433-23 BU Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5433-25 BU Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
Online; € 300

Content-Produktion für Social Media Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone

Lerne – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Instagram, YouTube & Co. selbst zu erstellen oder größere Produktionen gut informiert zu beauftragen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Foto- und Videoproduktion inklusive der strategischen Planung von Inhalten. Du erfährst, wie du dein Smartphone als professionelle Kamera nutzt: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und Schnitt. KI-Tools helfen dir, Instagram Reels oder YouTube-Videos zu optimieren. Rechtliche Aspekte, Tipps zu Apps und Zubehör runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5434-21 BU Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
Online; € 300

Design mit Canva Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Getreu dem Motto ‚Content is King‘ brauchst du kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva kannst du schnell ansprechende Inhalte erstellen – auch wenn du keine Design-Expertin bist. In diesem Kurs lernst du, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Außerdem werfen wir einen Blick in die kostenpflichtige Pro-Version, die noch eine Reihe an KI-Tools und Vorlagen bietet.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools/Social Media, kostenfreier Canva-Account

5436-21 Maurice Jelinski
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. + 18. Sep., 2x**
Online; € 70

5436-23 Larissa Oehler
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov. + 20. Nov., 2x**
Online; € 70

Adobe Express – Schnell und einfach Posts erstellen

NEU im Programm

Der renommierte Anbieter von Kreativsoftware Adobe bietet mittlerweile nicht nur etablierte Programme wie Photoshop oder Illustrator, sondern auch eine kostenfreie Version des Design-Tools Adobe Express an. Mit integrierten KI-Funktionen, tausenden Vorlagen und einer freundlichen Benutzeroberfläche gelingen mit dem Tool in kurzer Zeit überzeugende Social-Media-Posts, Flyer und einfache Animationen. Darüber hinaus blicken wir auch in die Vorzüge der Premium-Version. Im Kurs werden wir praktisch mit Adobe Express an euren Projekten arbeiten.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools/Social Media, kostenfreies Adobe-Konto

5438-21 Maurice Jelinski
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Nov. + 06. Nov., 2x**
Online; € 70

Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung, erste Schritte, KI-Tools

Niemand muss vor die Kamera und doch ist eine enge Bindung zu den Hörer:innen möglich. Alles was du brauchst, ist dein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-how und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:

- Podcast-Formate und Aufbau einer Episode
- Sprachaufnahmen, die gut klingen: technisches Equipment und mehr
- Von der Aufnahme zum Podcast: Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Veröffentlichung: Streaming-Plattformen, Hosting und Vermarktungstipps
- KI-Tools: von der Unterstützung bis zur Vollautomatisierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5439-21 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**
Online; € 70

Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

Informationen besser veranschaulichen, auch mit Online-Tools und MS Office

Daten im beruflichen Alltag so zu visualisieren, dass sie schnell verstanden werden, ist oft eine Herausforderung. Der Kurs stellt zahlreiche Formen

der Visualisierung vor und zeigt Möglichkeiten und Grenzen von Grafiken auf. Wir betrachten konkrete Beispiele (gerne auch aus der Gruppe der Teilnehmenden) sowie ausgewählte (Online-)Tools, die teils kostenlos bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:

- Datenvisualisierung neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen
- Infografiken als Wissensspeicher
- Online-Tools zur Echtzeit-Grafikerstellung
- Ausgewählte Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint

5440-21 Stefan Evertz

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,

19. Sep. + 20. Sep., 2x

Online; € 95

Content automatisiert mit KI-Tools erstellen

NEU im Programm

Im Workshop zur Content-Erstellung mit Künstlicher Intelligenz (KI) lernen Sie die verschiedenen KI-Tools für die Erstellung qualitativ hochwertiger Inhalte kennen und wie Sie diese erfolgreich einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Inhalte für KI-Tools vorbereiten, KI-Technologien für Texte, Grafiken und Videos einsetzen und KI-generierte Inhalte optimieren. In praktischen Übungen wenden Sie das Gelernte an und erhalten Feedback von anderen Teilnehmenden und der Kursleitung. Verbessern Sie Ihre Marketing-Strategie durch KI-basierte Content-Erstellung! Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5441-21 Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Okt. + 05. Okt., 2x**

Online; € 140

Save the date

Infoabend zum Onlinekurs „Social Media Manager:in“

Wir informieren Sie detailliert über Aufbau und Inhalte des Onlinekurses sowie über das dahinterliegende Berufsbild der Social Media Manager:in. Lernen Sie weiterhin unsere Kursleiter:innen kennen, die Sie im Kursverlauf begleiten.

5444-05 Stefan Evertz; Katja Evertz

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Jan., 1x**

Online; Entgeltfrei

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Online-Marketing

Sie möchten erfolgreich im Internet werben? Lernen Sie die Vielfalt des Online-Marketings kennen:

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Website ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Blogs bauen eine persönliche Beziehung auf und sind weit mehr als ein Onlinetagebuch. Über das E-Mail-Marketing verbessern Sie die Kundenbindung, mit Suchmaschinenoptimierung erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit. In unseren Kursen bieten wir Profiwissen aus der Praxis und die Möglichkeit unter Anleitung am eigenen Webprojekt zu arbeiten.

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie ein Redaktionskonzept zu entwickeln, Websites redaktionell zu pflegen und mithilfe eines Redaktionsplans regelmäßig neue Inhalte zu erstellen.

Inhalte:

- Grundlagen der Content-Strategie für Webinhalte
- Textwerkstatt inkl. Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Fotos und Videos fürs Web erstellen
- Inhalte für Newsletter und Social Media (z. B. Instagram, LinkedIn) entwickeln
- Rechtliche Grundlagen: Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte, Datenschutz
- Tools und Methoden für Webinhalte
- Einsatz von KI-Anwendungen und Umgang mit Fake News

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

Bitte bereithalten: Smartphone oder Digitalkamera zur Bild-/Videoproduktion

5450-21 Katja Evertz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**

Online; € 300

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase

einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen und einer suchmaschinenfreundlichen Internetseite?

Für alle Interessierten, aber auch für Fortgeschrittene im Bereich Webredaktion, -design und -programmierung geeignet.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5453-21 Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. + 13. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Webdesign

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker: innen

Mit Layout, Design und Barrierefreiheit online überzeugen

Design-Grundlagen für alle, die ihre Website neu planen oder optimieren möchten. Der Kurs eignet sich als Ergänzung zu WordPress-Kursen oder als Crash-Kurs für die Konzeption einer neuen Website. Um mit Ihrem Webauftritt zu überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z. B. die ‚Zielgruppe‘, die Stil und Interaktion bestimmt. Weitere Inhalte sind:

- Verwendung von WordPress-Themes
- Farben, Formen und Typografie
- Bilder und deren legale Beschaffung
- Seitenaufteilung und Komposition
- Usability / Barrierefreiheit

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress ist hilfreich, aber nicht zwingend. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5457-21 Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. + 30. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Hinweis:

Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5460, 5461, 5462, 5463, 5464

WordPress

Blogs und Websites mit WordPress

Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie möchten einen Blog oder eine Website starten, wissen aber nicht, welcher technische und finanzielle Aufwand auf Sie zukommt? Dieser Vortrag bietet eine erste Orientierung und beantwortet folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und ‚handschriebenen‘ Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5460-21 Carolyn Krüger

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Sep., 1x**
Online; € 18

Erste Webseiten mit WordPress

Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste eigene Website zu erstellen. Mit WordPress können Sie ohne Programmierkenntnisse einfach eine Website erstellen, gestalten und verwalten. Unter Anleitung bauen Sie schrittweise eine Basis-Website auf.

Inhalte:

- Grundkenntnisse zum Webseiten-Aufbau
- Webhoster, Internetdomain
- WordPress-Installation und Konfiguration
- Vorlagen (Themes) und Erweiterungen (Plug-ins)
- Erstellen von Seiten und Beiträgen – mit und ohne KI
- Block-Editor für Inhalte
- Texte, Bilder, Videos
- Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internet-

kenntnisse, keine Programmierkenntnisse erforderlich.

5461-21 Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 04. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 195

WordPress I

Grundlagen der Websiteerstellung

Sie möchten schnell und einfach eine Website erstellen? WordPress macht es möglich, denn es setzt keine Programmierkenntnisse voraus.

Im Kurs erstellen Sie eine Website lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie diese ins Internet übertragen können. Sie befüllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Weitere Themen sind: Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen sowie einfache Layout-Änderungen in den WordPress-Vorlagen (Themes). Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab. Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC und im Erstellen von Webseiten; CSS- und HTML-Kenntnisse sind für die Anpassung des Layouts hilfreich, aber nicht zwingend.

5462-21 Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5462-23 Nord Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 140

Webseiten mit WordPress erstellen

Entdecken Sie die Welt von WordPress!

Von der Installation bis zur Gestaltung lernen Sie alles Notwendige: Inhalte, Menüs und Beiträge strukturieren, Themes und Plug-ins nutzen, Backup und Umzug der Website umsetzen, die Verwendung von KI in WordPress, Datensicherheit, Optimierung, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit werden behandelt. Im Laufe des Kurses entwickeln Sie Ihre eigene Basis-Website. Sie bauen ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5463-21 Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

NEU im Programm

NEU im Programm

5463-23 Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

WordPress II – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Neu in WordPress: Design- und KI-Tools

Sie haben oder betreuen eine WordPress-Website? Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und WordPress-Probleme eigenständig lösen können? In diesem Kurs behandeln wir zentrale Aspekte und aktuelle Entwicklungen von WordPress. Zusätzlich können Sie spezifische Fragen zu Ihrer eigenen oder von Ihnen betreuten Website klären.

- Designanpassungen mit dem Website-Editor und CSS
- Aktuelle KI-Tools für WordPress
- Wartung: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Theme- und Plug-in-Empfehlungen

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5464-21 Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Nov. – 18. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Onlineshop in WordPress mit WooCommerce erstellen

Sie möchten einen Webshop mit WordPress erstellen? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Shop mit Hilfe von WordPress und der Erweiterung WooCommerce aufbauen können. Sie lernen, wie Sie das WooCommerce-Plugin installieren und einrichten. Dies umfasst Produktübersichten, Produktseiten, Texte, Bilder, Formulare, E-Mail Verkehr, Zahlungsmethoden, Datenschutz, Erstellen von SEO-konformen Produkttexten mit KI. Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung. Am Ende des Kurses können die Daten gespeichert und mitgenommen werden.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse in WordPress oder einem anderen CMS. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5466-21 Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. – 02. Dez., 4x**
Online; € 140

NEU im Programm

Mit KI WordPress-Websites schnell und einfach erstellen

NEU im Programm

Erlernen Sie mit Künstlicher Intelligenz (KI) schnell und ohne Programmierkenntnisse eine professionelle, performante und DSGVO-konforme WordPress-Website zu erstellen. Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen und alle, die eine moderne, beeindruckende Website bauen möchten.

Inhalte:

- Erstellung einer vollständigen WordPress-Website mit KI
- Einführung in WordPress und Pagebuilder-Tools
- Erstellung und Anpassung von Seiten, Header und Footer
- Bilder hochladen und optimieren
- Grundlagen der SEO-Optimierung und Pagespeed
- Sicherheitsmaßnahmen gegen Malware und Hacking
- Integration von DSGVO-konformen Cookie-Tools
- Weitere nützliche Features

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung..

Voraussetzung: Gute Computer-Grundkenntnisse; ein zweiter Bildschirm ist hilfreich.

5468-21 Fabian Reyer

Di, 09.30 – 13.30 Uhr, **07. Okt., 1x**

Online; € 45

WordPress: Websites erstellen und KI nutzen

NEU im Programm

Von der Idee zur Website – kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT

Für kreative Köpfe und digitale Macher! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Wir legen den Fokus auf praxisnahe Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend zeigen wir Ihnen, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, Ihre kreativen Prozesse unterstützen kann, um noch effizienter und zielgerichteter zu arbeiten. Dabei kommen rechtliche und gesellschaftspolitische Themen der Digitalisierung nicht zu kurz.

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5469-21 Uwe Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**

Online; € 300

HTML, CSS und WordPress

Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)

NEU im Programm

Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in die Welt der Webgestaltung ein und lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen. In diesem praxisorientierten Kurs planen Sie Ihr Webseiten-Projekt, erstellen mit HTML und CSS eine grundlegende Webseite und lernen ausgewählte KI-Tools für die Erstellung von Inhalten kennen.

Danach nutzen Sie WordPress für Ihre Website. Sie lernen das Layout (WordPress-Themes) mit HTML und CSS anzupassen und die Funktionalität mit Plug-ins zu erweitern. Weitere Themen sind: Datensicherung, Webhosting, rechtliche Aspekte, Barrierefreiheit, Marketing Ihrer Website, Möglichkeiten und Grenzen von KI.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

5470-21 West Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

5470-23 Nord Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

5470-25 Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Typo3 und JavaScript

Typo3

Eine Einführung für Redakteur:innen

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System für Websites. Typo3-Redakteur:innen und Redakteure sind User:innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:

- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Hinweis: Die Schulung wird in einer Typo3-Umgebung – voraussichtlich Version 10 – umgesetzt.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5490-21 Joachim Seiter

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**

Online; € 70

JavaScript

Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler und einiges mehr

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse; HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend.

5493-21 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. + 05. Okt., 2x**
Online; € 140

Programmieren, Robotik, KI

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln.

Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-21  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren mit C

Einführung

C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungs- und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-21 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Visual C#.net

Einführung

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows-Programmieren eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftssträchtigen Programmiersprache.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen
- Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung
- Graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

5504-23  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren in Java

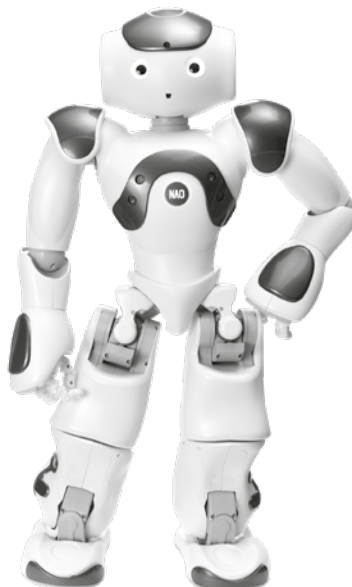
Einführung

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalte u.a.:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- Kontrollstrukturen
- Objektorientierte Programmierung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse



5506-21  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5506-23  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5506-25 Alexander Harth

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 02. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 260

Programmierung mit COBOL

Einführung

COBOL ist eine Programmiersprache aus den 1950er Jahren und erlebt derzeit eine Renaissance. Bis heute wird die Sprache vor allem bei der Programmierung kaufmännischer Anwendungen und in IT-Abteilungen verwendet. Der COBOL-Stil ist stark an die natürliche Sprache angelehnt. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Sprachelemente von COBOL und wie Programmmentwürfe für einfache Problemstellungen in COBOL-Code umgesetzt werden können.

Inhalte:

- Die Installation einer Cobol Entwicklungsumgebung
- Programmstruktur und Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse

5507-21 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Programmieren in FORTRAN

Einführung

FORTRAN wurde primär für rechenintensive Anwendungen in Wissenschaft und Ingenieurwissenschaften entwickelt. Ausgereifte und bewährte Compiler und Bibliotheken ermöglichen es, Codes zu schreiben, die mit maximaler Performance ausgeführt werden. Wir bieten Ihnen eine strukturierte Einführung in die FORTRAN-Programmierung.

Inhalte:

- Die Installation einer FORTRAN Entwicklungsumgebung
- Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse

5508-21 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows PowerShell

Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool und wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Systemverwaltung in PowerShell. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.

Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Inhalte:

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5509-21 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Internetprogrammierung mit PHP

Einführung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte u.a.:

- Installation einer PHP Entwicklungsumgebung
- Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank

Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und / oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-21 BU Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Python-Programmierung

Einführung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Smartphone und Raspberry Pi)

verfügbar.

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Der Kurs wird als Bildungsurlaub, Wochenend-, Hybrid- und Abendkurs angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-41 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-43 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-45 Alexander Harth

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 260

5512-51 BU Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5512-53 BU Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5512-55 BU Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Workshop

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einer Aufgabenstellung ein funktionierendes Programm mit Python entwickeln. Vorab erhalten Sie die Aufgabe, sodass Sie sich erste Gedanken machen können. Im Kurs besprechen wir die Aufgabe, klären die einzelnen Arbeitsschritte und entwickeln die Lösung sowohl selbständig als auch gemeinsam. Am Ende verstehen Sie die Entstehung eines Programms und haben ein fertiges Programm erstellt, mit dem Sie weiter experimentieren können.

Voraussetzung: Python-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop mit Python-Installation, WLAN ist vorhanden

5512-61 Alexander Harth

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan. + 28. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Python intensiv I

Numerisches Python und maschinelles Lernen (KI)

Python ist die beliebteste Programmiersprache (lt. PYPL-Index). Nach Installation einer Arbeitsumgebung und Wiederholung der nötigen

Python-Grundlagen folgt ein Einstieg in fortgeschrittene Python-Themen und das Modul Numpy. Als Abschlussprojekt realisieren wir ein Fraktal mit Numpy (z.B. Barnsley Farn). Dabei arbeiten wir mit Windows oder Linux.

Inhalte u.a.:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda und Visual Studio Code/VSCodium
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Namensräume
- List Comprehension
- Funktionen und Dekorateure
- Lambda-Operatoren
- Closures und Objektorientierte Programmierung
- Abschlussprojekt mit Numpy

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows bzw. Linux

5513-21 BU Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Sep. – 05. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Python intensiv II

Data Science und Maschinelles Lernen

NEU im Programm

Python ist die Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, SciPy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab. Der Kurs bietet nach der Installation der nötigen Module einen systematischen Einstieg in das wissenschaftliche Arbeiten mit numerischem Python. Als Abschlussprojekt schreiben wir mit Scikit-Learn einen kleinen Klassifikator (maschinelles Lernen/KI), trainieren und testen ihn.

Inhalte u.a.:

- Installation Conda, VSCodium/Visual Studio Code, JupyterLab
- Numpy, Matplotlib
- Laufzeitmodel, Multithreading, Multiprocessing
- Mathematische Grundlagen: Analysis, Algebra
- Pandas, SciPy, Scikit-Learn
- Abschlussprojekt mit Scikit-Learn

Voraussetzung: Fundierte Kenntnisse in Python und dem Modul Numpy, Erfahrung mit Windows bzw. Linux

5514-21 BU Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran (United Robotics Group). Er läuft unter Linux und lässt sich u.a. mit Python frei programmieren. Wir arbeiten dabei mit der Programmierung über die Python-Boxen in Choregraphe.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Robotik am Arbeitsplatz: Chancen und Risiken.

Inhalte:

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO
- Laufend: Tests und Anpassungen der erstellten Programme für den NAO in der Simulation und mit dem echten Roboter
- Individuelle Abschlussprojekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

5515-21  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

Eine systematische Einführung

Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und haben unseren Alltag bereits erobert. Man denke nur an GPT, Claude oder DALL-E. Aber wie funktionieren KIs wirklich, was können sie und was können sie (noch) nicht? Was ist Maschinelles Lernen und Deep Learning? Eine systematische Einführung in die Begriffe Maschinelles Lernen, Deep Learning und KI. Wir lernen wie Maschinen lernen und erkunden verschiedene KIs. GPT, DALL-E, Claude, Mistral, DeepL und Co: Ein tiefer Blick in ihre Funktionsweisen – ohne Programmierung.

Inhalte u.a.:

- Definition von KI
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Wie funktioniert Verständnis und logisches Denken bei KIs
- Funktionsweise von GPT, DALL-E, Sora, DeepL und Co

Voraussetzung: Keine

5516-21  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I

Vom Perceptron zum CNN

Aktuelle KIs basieren auf (tiefen) künstlichen neuronalen Netzen. Wir programmieren ein Perceptron in Python, erweitern es zu einem Mehrschichtnetz, und lernen dabei die Grundlagen des maschinellen Lernens sowie der KI. Anschließend erstellen wir mit SciKit-Learn, Tensorflow und Keras eigene neuronale Netze, z.B. ein CNN.

Inhalte u.a.:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda, Visual Studio Code/VSCodium
- Python-Grundlagen
- Begriffe KI und Lernarten
- Numpy, Matplotlib
- Programmierung, Training und Test eines Perceptron und Netzes
- Scikit-Learn, Tensorflow, Keras
- Training, Erprobung, Erkunden der Netze

Voraussetzung: fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows

5519-21  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5519-23  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II

Modelle verstehen und verwenden

Das eigene Modell ist erstellt, trainiert, getestet und gespeichert. Aber wie geht es nun weiter? Wir erkunden, wie man eigene und fremde Machine-Learning-Modelle einsetzen kann und wie man sie in eine Anwendung integrieren kann.

Inhalte u.a.:

- Softwareinstallation: Conda, VSCodium/Visual Studio Code, JupyterLab
- Wiederholung: Python-Module
- Numpy, Pandas, Matplotlib, Tensorflow und PyTorch
- Problematiken: Multiprocessing, Multithreading (GIL)
- Verwendung eigener und fremder Modelle: Speicherung, Einbindung, Datenaufbereitung
- Freie Modelle: Hugging Face
- Integration in Python-Anwendungen

Voraussetzung: fundierte Grundkenntnisse in Python, Mathematik (Skalare, Vektoren, Matrizen, Funktionen, Abbildungen), Erfahrung mit Windows oder Linux

5520-21  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5520-23  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Vortrag: Was Sie über ChatGPT wissen sollten

ChatGPT ist ein auf Künstlicher Intelligenz basierender Textgenerator. Die Software ermöglicht die Kommunikation in natürlicher Sprache und kann vielfältige Aufgaben wie Texte entwerfen, Zusammenfassungen und Übersetzungen erstellen sowie Programmieren. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktion, Möglichkeiten, Grenzen und Risiken von ChatGPT, zeigt konkrete Beispiele und erklärt, wann und wie man es sinnvoll einsetzt. Themen wie Funktionsweise, Einsatzmöglichkeiten, rechtliche und ethische Fragen werden behandelt.

Inhalte:

- Was ist ChatGPT?
- Nach welchen Prinzipien arbeitet das System?
- Kann ChatGPT rechnen und programmieren?
- Wie sieht der Vergleich mit Google Search aus?
- Wer ist Eigentümer der Informationen?
- Was sollte man mit ChatGPT nicht tun?

5521-21 Walter R. Kaiser

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Online; € 18

Vortrag: ChatGPT beruflich und privat anwenden

Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen

Richtig fragen führt zum Erfolg, gilt nicht nur in der Kommunikation, sondern auch bei ChatGPT. Diese KI-Software liefert überzeugende Texte, erfordert aber kluge Fragen und strukturierte Vorgaben. Sie ist vielseitig einsetzbar, privat und beruflich. Der Vortrag zeigt, wie man Nutzer:in wird, erklärt die hinter ChatGPT stehende Methode, gibt konkrete Beispiele für Anwendungen und deren Stärken und Schwächen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie ChatGPT sinnvoll nutzen und mit Modifikatoren bessere „Prompts“ (Eingaben) formulieren können. Sie erhalten eine Einführung in das Prompt-Engineering, eine zukünftige Schlüsselqualifikation im Umgang mit KI-Systemen.

5522-21 Walter R. Kaiser

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Online; € 18

NEU im Programm

KI für Beruf und Alltag: Entdecken Sie neue Möglichkeiten

Diese Kursreihe bietet spannende Einblicke in die Welt der Künstlichen Intelligenz für Beruf und Alltag. Von der Textverarbeitung über Übersetzungen bis hin zur automatisierten Erstellung von Präsentationen und Bildern. In den 120-minütigen Online-Veranstaltungen werden verschiedene KI-Tools vorgestellt und praktisch vorgeführt. Erleben Sie, wie diese Technologien Ihren Alltag erleichtern und neue Möglichkeiten für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung schaffen. Es werden praktische Anwendungsbeispiele gezeigt und Sie haben die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Voraussetzung: keine KI-Kenntnisse erforderlich

Einsatzmöglichkeiten von KI in Alltag und Beruf

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz und verschaffen Sie sich den nötigen Durchblick im KI-Dschungel. Dieser Kursabend gibt Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools und zeigt, wie Sie diese nach Anwendungszweck kategorisieren und passende Lösungen finden können. Wir beleuchten aktuelle Trends und Technologien und diskutieren, wie KI das Privatleben und die Arbeitswelt in den kommenden Jahren prägen wird. Nutzen Sie die Chance, das Potenzial von KI für Ihre berufliche Entwicklung zu erkennen.

5523-21 Biljana Varzic
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Sep., 1x**
Online; € 25

KI-Tools zur automatischen Präsentationserstellung

Gestalten Sie Ihre Präsentationen effizienter und sparen Sie wertvolle Zeit durch den Einsatz von KI-Tools. In diesem Kurs lernen Sie, den Prozess der Präsentationserstellung zu automatisieren. Mit Hilfe moderner Tools können Sie auf Knopfdruck professionelle Präsentationen erstellen und strukturieren. Wir stellen Ihnen Lösungen vor, die Ihnen dabei helfen, überzeugende Inhalte zu erstellen, ohne stundenlanges Feintuning. Finden Sie heraus, wie Sie ansprechende Präsentationen effizient erstellen und Ihre Zeit sinnvoll nutzen können.

5523-23 Biljana Varzic
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
Online; € 25

KI-Suchmaschinen für Recherche nutzen

Machen Sie Ihre Online-Recherche mit KI-basierter Technologie effizienter. Dieser Kursabend zeigt, wie moderne Suchtechnologien die Art und Weise, wie Informationen gefunden werden, grundlegend verändern. KI liefert kontextbezogene und personalisierte Suchergebnisse, die relevante Daten schneller und präziser aufbereiten. Entdecken Sie Werkzeuge, die Ihre Recherche vereinfachen und zielgerichteter gestalten. Erfahren Sie, wie die Integration von KI Ihre Arbeitsweise verändern kann und welche Vorteile diese Innovationen sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld mit sich bringen.

5523-25 Biljana Varzic
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
Online; € 25

Texten und Übersetzen mit KI-Tools

Optimieren Sie Ihre Textverarbeitung mit den neuesten KI-Tools. Dieser Kursabend widmet sich den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Textverarbeitung und Übersetzung. Intelligente Tools unterstützen Sie bei der Erstellung, Überarbeitung und Übersetzung von Texten. So sparen Sie Zeit und verbessern gleichzeitig die Qualität Ihrer Arbeit. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie die besten Tools auswählen und gezielt einsetzen, um die Textverarbeitung in Beruf und Alltag zu optimieren.

5523-27 Biljana Varzic
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
Online; € 25

Erfolgreich Prompten mit KI-Tools Tipps & Tricks

Entdecken Sie die Kunst des Promptings und nutzen Sie KI-Tools optimal. Sie lernen durch effektives Prompten die gewünschten Ergebnisse zu erzielen und erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Kommunikation mit KI-gestützten Systemen zu optimieren. Verstehen Sie die Bedeutung präziser Anweisungen und lernen Sie Strategien kennen, um kreative und nützliche Antworten zu erhalten. Anhand praktischer Demonstrationen erfahren Sie, wie Sie Ihre Prompts formulieren, um Ihre beruflichen und persönlichen Projekte erfolgreich umzusetzen.

5523-29 Biljana Varzic
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
Online; € 25

Grafiken mit KI erstellen und gestalten

Unabhängig von Ihren künstlerischen Vorkenntnissen lernen Sie, beeindruckende Bilder für Ihre Projekte zu erstellen. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Bildbearbeitung reichen vom Design bis zur Fotografie. Mit einfachen Eingaben lassen sich hochwertige visuelle Inhalte erzeugen und bestehende Bilder optimieren. Entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten, die Ihnen KI im Bereich der digitalen Bildgestaltung bietet und welche Fallstricke und Grenzen es aktuell gibt.

5523-31 Biljana Varzic
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Dez., 1x**
Online; € 25

ChatGPT erfolgreich nutzen Besser prompten und bessere Ergebnisse

Sie lernen nicht nur die Grundlagen von ChatGPT kennen, sondern erhalten auch praktische Tipps, die Ihnen bei der Formulierung von Prompts helfen. Erfolgreiches Prompting mit KI bezieht sich auf die Kunst, präzise Anweisungen zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit für praktische Beispiele und Übungen.

Inhalte:

- Funktionsweise von ChatGPT und andere Chatbots
- Einführung ins Prompting
- Anwendungsbeispiele
- Fallstricke im Umgang mit ChatGPT
- Möglichkeiten der Plus-Version von ChatGPT

Gerne können Sie Anwendungsbeispiele für ChatGPT mitbringen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5525-21 Biljana Varzic
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **05. Okt., 1x**
Online; € 70

5525-23 Biljana Varzic
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
Online; € 70

ChatGPT im Beruf und Alltag – Einstieg

ChatGPT, entwickelt von OpenAI, ist ein revolutionäres Tool, das auf künstlicher Intelligenz basiert und vielseitig sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eingesetzt werden kann. Von der Erstellung von Texten über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Beantwortung spezifischer Fragen – ChatGPT kann als persönlicher Assistent fungieren und die Produktivität erheblich steigern.

Inhalte:

- Einführung in ChatGPT und dessen Funktionsweise
- Grundlegende Befehle und Anpassungsmöglichkeiten
- Erstellen und Optimieren von Texten mit ChatGPT
- Anwendungsszenarien von ChatGPT für Beruf und Alltag

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer. Bitte vor Kursbeginn bei ChatGPT anmelden oder eigene E-Mail-Adresse für die Registrierung bereithalten.

5526-21 Nord Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 70

5526-23 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

ChatGPT im Beruf und Alltag – Aufbau

ChatGPT hat sich als ein vielseitiges Tool etabliert, das sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich eine wertvolle Unterstützung bietet. Von der Beantwortung komplexer Fragen bis hin zur Generierung kreativer Inhalte kann ChatGPT Ihre Produktivität steigern und Ihnen neue Wege der Interaktion mit digitalen Inhalten eröffnen. Dieser Kurs vertieft Ihre Kenntnisse in der Nutzung von ChatGPT und stellt Ihnen alternative KI-Tools vor, die Ihr Repertoire erweitern.

Inhalte:

- Fortgeschrittenes Prompting mit ChatGPT: Formulierung effektiver Anfragen
- Alternativer KI-Modelle: Microsoft Copilot und Google Gemini
- Einsatz von KI-Tools zur Bildgenerierung und Onlinerecherche
- Praktische Anwendungsbeispiele und Übungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in ChatGPT, eigener ChatGPT-Account erforderlich

5528-21 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen

KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen

Entdecken Sie Möglichkeiten, wie Sie Ihre Produktivität und Kreativität im Umgang mit KI steigern, indem Sie Texte und Grafiken generieren sowie automatisiert Präsentationen erstellen. Sie erhalten Tipps und Tricks für die Steuerung von KI, indem Sie die Kunst des Promptings erlernen. Anhand von Übungen entwickeln Sie ein Gespür für den Umgang mit KI und wie Sie diese für Ihre beruflichen Projekte einsetzen können.

Inhalte u.a.:

- KI-Grundlagen und Anwendungsbereiche
- Einführung ins Prompting
- KI-Tools: Text- und Bildgenerierung
- Automatisierung von Aufgaben
- Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit KI
- Trends und Zukunftsperspektiven

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Bereitschaft die Übungen in ‚Partnerarbeit‘ durchzuführen

5529-21  Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
Online; € 300

5529-23  Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
Online; € 300

Structured Query Language (SQL)

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert.

Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5531-21 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. + 14. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5531-23 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 11

Administration Windows 11

Ziel des Kurses ist es, fortgeschrittene Windows-Nutzer:innen bei der Verwaltung von Rechnern mit Windows 10/11 zu unterstützen: z.B. bei der lokalen Benutzer-, Gruppen- und Datenträgerverwaltung oder bei der Einbindung in ein lokales Netzwerk/Heimnetz.

Inhalte:

- Installation und Konfiguration
- Neue Benutzeroberfläche
- Netzwerkeinrichtung
- Freigaben und Zugriffsberechtigungen
- Fehlerdiagnose und Fehlerbehebung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-21 Wolfgang Weirich
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

Microsoft 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielen in Microsoft 365 enthaltenen Anwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten für die neuen Arbeitsbedingungen in der Cloud. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten, zum Beispiel mit einer gemeinsamen Dateiverwaltung und dem Sharepoint-Server.

Inhalte:

- Die neue Art der Zusammenarbeit und ihre Vorteile
- OneDrive Online und im Explorer
- Microsoft 365-Gruppen
- Diverse Web-Apps: z.B. Sharepoint Online

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-21 Wolfgang Weirich
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Mit Microsoft 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Inhalte:

- Was ist Microsoft 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-23 BU Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Windows Server

Windows Server

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer:innen anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Inhalte u.a.:

- Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst
- Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2022.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10/11

5535-21 BU Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-21 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender:innen mehr und mehr zu der Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Inhalte:

- Desktops (Unity, Gnome, KDE)
- X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.)
- Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.)
- Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5547-21 BU Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de



Rhetorik, Kommunikation

Sprechbildung

Sprechbildung I

In diesem Kurs lernen Sie das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

5550-20 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **06. Sep. + 07. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Der Ton macht die Musik (Sprechbildung II)

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Ressourcen in verbaler Kommunikation kennen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies und lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

5550-22 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Stimmstark im Business

So treffen Sie immer den richtigen Ton

Die Stimme ist ein kraftvolles Werkzeug im Beruf. Sie vermittelt Persönlichkeit, Autorität und Kompetenz. Eine klare und überzeugende Stimme hilft dabei, Meetings zu leiten, Präsentationen zu halten und

NEU im
Programm

Kunden zu überzeugen. Sie trägt zur erfolgreichen Kommunikation bei, sei es am Telefon, bei Verhandlungen oder bei öffentlichen Auftritten. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme gezielt einzusetzen, um berufliche Ziele zu erreichen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Themen:

- Grundlagen der Stimmtechnik: Atmung, Stimmgebung und Artikulation
- Verbesserung der Aussprache, Betonung und Melodie
- Stimmliche Präsenz und Ausdruckskraft
- Steigerung der Überzeugungskraft mithilfe der Stimme
- Stressbewältigung: Stimme und Stimmung im Einklang

5551-20 Steffen Voigt

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,

10. Jan. + 11. Jan., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 78

Rhetorik

Rhetorik und Gesprächsführung I

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die Kunst des Redens zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeiter:innengespräch den richtigen Ton zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5553-20 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

13. Sep. + 14. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 95

5553-22 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

15. Nov. + 16. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 95

Rhetorik und Gesprächsführung II

Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:

- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5553-24 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

17. Jan. + 18. Jan., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 95

Verhandeln

Zielorientiert, konsequent, offensiv und dennoch in einer Win-Win-Situation. Ohne Gesichtsverlust aus Verhandlungen zu gehen, ist das Ziel dieses Seminars.

Erleben Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen souverän agieren, Strategien entwickeln und durchsetzungsstark auftreten. Unsere praxisorientierten Übungen, realistische Verhandlungssimulationen und Expertenfeedbacks helfen Ihnen, das Maximum aus Ihrer Verhandlung für sich heraus zu holen. Gelangen Sie zu Win-Win-Lösungen – auch bei Gehaltsverhandlungen. Bonus: lernen Sie ChatGPT für ihr persönliches Verhandlungstraining zu nutzen.

5553-26 Sabina Ziegler

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 55

Weg vom Kompromiss – hin zur Lösung

Moderne Verhandlungstechniken in der Anwendung

Die Ergebnisse einer Verhandlung müssen nachhaltig und zum Vorteil beider Parteien sein. Mit einem schnellen Deal, aber auch mit dem viel zitierten Kompromiss – der eben erreicht werden muss – wird dies meist nicht erreicht. Deshalb präsentieren wir Ihnen in diesem Kurs moderne, zum großen Teil auf die Harvard-Methode basierende Verhandlungs-

techniken, die Ihnen erlauben, sich auf eine echte Lösung zu konzentrieren. Dabei betrachten wir auch das Thema der Verhandlungsmacht und besprechen, wie man sich gegen Manipulation im Verhandlungsprozess wehren kann. Sehr gerne behandeln wir in diesem Kurs auch Ihre mitgebrachten Fallbeispiele.

5553-28 Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 105

Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegnen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

Materialkosten: 2,50 Euro für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5554-20 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,

17. Okt. + 18. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 90

Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

Methoden für die verbale Verteidigung

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf.

Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Trainingskurs, welche Methoden manipulative Menschen einsetzen und wie Sie sich im Berufs- und im Privatleben schlagfertig und pfiffig dagegen wehren können.

NEU im Programm

5555-20 Edgar Achenbach
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Rhetorik u. Präsenz in Videokonferenzen

Souverän und überzeugend in Videokonferenzen auftreten

Videokonferenzen sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und stellen uns vor neue kommunikative Herausforderungen. In diesem Kurs schärfen Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten und lernen, diese gezielt im Online-Kontext einzusetzen. Gemeinsam optimieren wir Ihre Präsenz vor der Kamera, stärken Ihre virtuelle Ausstrahlung und heben Ihre Online-Auftritte auf ein neues Level. Entdecken Sie, wie Sie in der digitalen Welt souverän und überzeugend kommunizieren.

- Überzeugend kommunizieren: Klarheit und Wirkung in Sprache und Ausdruck
- Körpersprache & Stimme: Ihre Präsenz vor der Kamera stärken
- Technik nutzen: Licht, Kamera und Ton professionell einsetzen
- Interaktion fördern: Aktiv mit Gesprächspartnern in Kontakt bleiben

5556-20 Steffen Voigt
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Online; € 45

Kommunikation

Kompetent kommunizieren

Kennen Sie das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen. Am Ende des Kurses erhalten Sie ein Videofeedback.

5558-20 Katrin Ritter
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Kommunikationstraining für Frauen Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonnter Smalltalk sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des Big Talks. Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, um auch eigene Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu reflektieren.

Themen:

- Einflüsse auf das Kommunikationsverhalten
- Grundlagen verbaler Kommunikation
- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
- Praxisteil mit Rollenspielen und Fallbeispielen
- Professionelle schriftliche Kommunikation

Ziel ist die Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.

5561-20 Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Sep. + 07. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5561-22 Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag Wochenendkurs

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer 'Recht hat', sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der 'Wertschätzenden Kommunikation' (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:

- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten Kolleg:innen oder Chef:innen empathisch hören

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5562-20 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Sep. + 14. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem/r Chef:in oder Kolleg:innen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kolleg:innen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner:innen nicht gleich zu Konfliktgegner:innen machen?

Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer Recht hat, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich nein zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen. Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5563-20 Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5563-22 Nord Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsururlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5564-20 Nord Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

5564-22 Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Coaching

Coaching für Einsteiger

In Deutschland steigt der Bedarf an Coaching stetig. Der Markt wächst jährlich um 10%. Coaching wird heute als gutes Mittel für die Lösung beruflicher und privater Probleme angesehen. Der wachsende Zuspruch von Coaching steht in engem Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Die Komplexität und Beschleunigung der Arbeitswelt hat die Anforderungen an den Einzelnen stark verändert. Es wird Eigenverantwortlichkeit, Flexibilität und Teamfähigkeit erwartet. In diesem Bildungsurlaub wird den Teilnehmenden ein Einblick in die Grundlagen des Coachings vermittelt.

Themen:

- Grundlagen des systemischen Coachings
- Was ist Coaching – und was nicht?
- Wie wird eine gute Coaching-Beziehung gestaltet?
- Auswirkungen von Coaching auf gutes Leben und Arbeitsprozesse

5565-20  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5565-24  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Persönlichkeitsentwicklung

Sich dem Wandel öffnen Persönlichkeitentwicklung in Veränderungsprozessen

Wir richten uns an Begleiter von Veränderungsprozessen, Projektbeteiligte, als auch Team- u. Persönlichkeitsentwickler in KMUs. Sie lernen, wie Werte- u. Kulturveränderungen Organisationen prägen und zu Change oder Transformation zur Selbstorganisation führen. Durch Einsatz gezielter Coachingelemente und den Ansatz von Spiral Dynamics gestalten wir aktiv die Entwicklung in Teams und Projekten. Praxisnahe Methoden, agile Frameworks und Visionsentwicklung helfen, einen Werkzeugkasten aufzubauen. Die Auseinandersetzung mit VUCA, Persönlichkeitsmodellen und wirksamer Selbstreflexion stärken Ihre Führungs- und Selbstführungskompetenz. Ihre Kursteilnahme ermöglicht es, nachhaltige und positive Entwicklungen in Ihrer Organisation zu fördern.

5566-20  Florian Leib
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5566-22  Florian Leib
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Selbstbewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem entsprechenden Biss im Job standhaft auftreten, oder lernen Ihre Gesprächspartner:innen im Business durch souveränes Auftreten für sich zu gewinnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch bei Gegenwind kommunizieren und auch unter Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem Kurs. Wir nutzen das Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA) um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Beziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem Feedback.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5567-20 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Erfolgssfaktor Empathie im Beruf

Empathie und der professionelle Umgang mit Emotionen werden heute im Berufsleben immer wichtiger. Oft reicht es nicht mehr aus, nur auf der Sachebene zu kommunizieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie viel mehr Gelassenheit in Ihre Kommunikation einkehrt, wenn Sie die „Empathie“ im Gepäck haben, mit der Sie Ihr Gegenüber auf der Beziehungsebene erreichen. Wir lernen zuzuhören, um zu verstehen und nicht um zu antworten. Wir lernen präsent zu sein ohne Ratschläge zu geben. Wir lernen, auch im Konflikt herauszuhören, was hinter einem Angriff wirklich steht und unser Gegenüber souverän abzuholen. Mit praktischen Übungen zum Mitmachen und Tipps für eine gelungene Verbindung zu Ihren Mitmenschen, sowohl im Alltag als auch im Beruf. Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5567-22 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Mut zur Klarheit

Formulieren Sie im Job lieber vorsichtig, um keinen vor den Kopf zu stoßen? Schlucken Ihren Ärger im Konflikt öfter mal hinunter um niemanden zu verletzen? Immer

NEU im
Programm

wieder merken wir, dass uns falsche Harmonie Zeit und Produktivität kostet. Wie wäre es, wenn Sie klar und konstruktiv Ihren Standpunkt vertreten könnten und den Mut hätten, Dinge anzusprechen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert Ihre Wahrheit sprechen, lernen Sie in diesem Kurs. Dazu nutzen wir das Modell der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) und wirksame Methoden aus der Körperarbeit. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Botschaft klar und nachvollziehbar zu platzieren, ist Klarheit eine Währung für Sie geworden, mit der Sie überall bezahlen können und die vieles leichter macht im beruflichen Kontext.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und dicke Socken

5568-26 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Resilienz – mentale Widerstandskraft – zu stärken und neue Perspektiven für den Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln. Basierend auf den sieben Säulen der Resilienz (Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung, Netzwerk-, Lösungs-, Zukunftsorientierung) lernen Sie, schwierige Situationen gelassener zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Wir verbinden theoretische Inhalte mit praxisnahen Übungen. Durch interaktive Trainings, Einzel- und Gruppenarbeit lernen Sie, die sieben Säulen der Resilienz auf Ihre beruflichen und privaten Herausforderungen anzuwenden. Sie reflektieren Ihre Stärken und entwickeln Strategien, um den Alltag mit mehr Gelassenheit und Widerstandskraft zu gestalten.

5569-20  Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5569-22  Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Intensivkurs

Wir konzentrieren uns auf den Aufbau von Resilienz und die Stärkung des Selbstwerts – zwei essenzielle Fähigkeiten, um mit den Herausforderungen im Ehrenamt und im Alltag erfolgreich umzugehen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass resiliente Menschen nicht nur Krisen besser bewältigen, sondern auch gestärkt aus ihnen hervorgehen. Nutzen Sie diese Woche, um Ihre Widerstandskraft gezielt zu fördern und mit neuer Energie in die Zukunft zu blicken.

Inhalte:

- Akzeptanz
- Optimismus
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung

5569-24 Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5569-26 Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Diversitätssensibles Arbeiten**AGG und Antidiskriminierungsrecht**

Vielfalt in der Arbeitswelt ist längst Realität. Dieser Kurs vermittelt Diversitätskompetenz, die theoretisches Wissen in adäquate Handlungen umwandelt. Dabei wird die Reflexion multidimensionaler Perspektiven betont und durch interaktive Methoden gestärkt. Teilnehmer:innen erhalten fundierte Kenntnisse über das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) und das Antidiskriminierungsrecht sowie praxisnahe Einblicke für den Umgang mit Diskriminierungen. Der Kurs fördert ein vertieftes Verständnis für die rechtlichen Rahmenbedingungen und stärkt die Handlungssicherheit im Umgang mit Diskriminierung am Arbeitsplatz und in anderen Lebensbereichen.

5570-20 Awa Yavari

Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Sep., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 56

5570-22 Awa Yavari

Mi, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Okt., 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 56

Future Skill: Design Thinking

Design Thinking ist ein bedeutender Future Skill und einer der wichtigsten und flexibelsten Methoden- und Mindsets der letzten Jahrzehnte. Denn mit Design Thinking können Sie alleine oder im Team Probleme analysieren, Lösungen finden, Produkte entwickeln und sich Ziele setzen.

Wir zeigen Ihnen anhand von vielen praktischen Beispielen und Übungen, was genau Design Thinking ist, mit welchen (Kommunikations)-tools sie einen Design Thinking – Prozess durchführen und was Sie damit im Berufs- und im Privatleben alles tun können. Sehr gerne besprechen wir dabei auch Ihre eigenen Fallbeispiele.

**5572-20 Edgar Achenbach**

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Erfüllter Ruhestand**Viel Spaß und Freude in der besten Zeit des Lebens**

Wie können Sie sich mit Freude optimal auf Ihren erfüllten und inhaltsreichen Ruhestand vorbereiten? Gibt es bewährte Methoden und Techniken, die Ihnen dabei zu Nutze sein können?

In diesem Kurs lernen Sie Techniken, Methoden und Werkzeuge kennen, die Ihnen dabei helfen, einen erfüllten und glücklichen Ruhestand zu haben. Sie lernen Ihre Persönlichkeit aufzuschlüsseln und Ihre Lebensstruktur perfekt zu definieren. Eine gute Passgenauigkeit garantiert, dass Sie glücklich und zufrieden sind.

Falls Sie heute nicht zufrieden sind mit Ihrer Ruhestandssituation – in diesem Kurs lernen Sie, was Sie verändern können, um glücklich zu sein. All das – mit viel Spaß und Freude in einer sehr interessanten Gruppe.

5573-20 Jörg Schuler

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Mediation**Basiskurs Mediation**

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungsverfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vorneherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern
- Integration verschiedener Mediationsansätze

Zusatzkosten: € 5,00 (im Kurs zu zahlen)

**5574-20 Anita Heyer**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5574-22 Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Präsentieren**Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation**

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.

Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimm Sitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen.

5577-20 Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. + 05. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

5577-22 Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Erfolgreich präsentieren und souverän auftreten

In diesem praxisnahen Kurs meistern Sie klare Botschaften, gezielte Informationsauswahl und mitreißende Präsenz. Lernen Sie, Nervosität in Energie umzuwandeln, Stimme und Körper bewusst einzusetzen und auf der Bühne zu überzeugen. Mit praktischen Übungen, Feedback und realen Szenarien festigen Sie Ihr Können. Unabhängig von Vorerfahrung oder Beruf, heben Sie Ihr Reden und Auftreten auf ein neues Level. Erfolgreiche Präsentation und starke Präsenz sind hier garantiert.

Themen:

- Motivierendes, publikumsorientiertes Sprechen

- Optimale Planung kurzer und langer Reden
- Wirkungsvolle Einstiege und Abschlussworte
- Umgang mit Störungen und Unaufmerksamkeit
- Ausstrahlung, innere Haltung und Präsenz
- Richtiges Mindset für maximale Wirkung

5578-20 Steffen Voigt

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,

20. Sep. + 21. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 78

Moderation**Teamsitzungen und Besprechungen professionell moderieren**

Mit der Moderation unterstützen wir die Entscheidungsfindung in Arbeitsgruppen. Was ist maßgeblich für einen erfolgreichen Verlauf? Welche Fähigkeiten brauche ich als Moderator? In diesem Seminar erarbeiten wir die Steuerung z.B. von Sitzungen und Workshops der Moderations-Technik und die Lösung eventueller Schwierigkeiten. Für die Vorbereitungen nutzen wir auch die KI.

Themen:

- Ablauf einer erfolgreichen Moderation
- Aufgabe und mögliche Doppel-Rolle des Moderators
- Moderationsablauf
- Unterstützende Visualisierungsmethoden
- Lösungsorientierte Kommunikation und Fragetechniken
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Methoden für unterschiedliche Aufgabenstellungen während des Prozesses
- Material- und Technikeinsatz

5579-20 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,

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

VHS Sonnemannstraße; € 90

Visualisierung**Sketchnotes im Beruf****Visualisierung als Future Skill**

Entfesseln Sie Ihre Visualisierungsskills mit Sketchnotes. Hier dreht sich alles darum, wie Sketchnotes gezielt eingesetzt werden, um Inhalte auf kreative und visuelle Weise zu vermitteln. Sie lernen, wie Sie komplexe Ideen in einfache Symbole und Bilder umwandeln und die berufliche Kommunikation auf ein neues Level heben. Mit Sketchnotes können Sie Gedanken strukturieren, Informationen merkbar machen und Ihre Kreativität entfesseln. Bringen Sie Ihre Botschaften klar und verständlich rüber. Der Fokus liegt auf der Vermittlung von

Visualisierungstechniken zur Unterstützung der beruflichen Kommunikation. Sie lernen, wie man Inhalte abstrahieren und visuell verständlich darstellen kann, um komplexe Zusammenhänge besser zu vermitteln.

5580-20 BU Alexandra DornhofMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5580-22 Alexandra DornhofSa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 105

5580-24 BU Alexandra DornhofMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5580-28 BU Alexandra DornhofMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Train the Trainer**Train the Trainer**

Damit Sie als Trainer:in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie eine praxisorientierte Komplett Einführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs, wichtige Elemente der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer:innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich ergänzen wir den theoretischen Input dabei durch mehrere Trainings-simulationen und geben auch der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen viel Platz.

5594-20 Nord BU Edgar AchenbachMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

5594-22 BU Edgar AchenbachMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**

Online; € 280

NLP**Einführung in das NLP**

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische

Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen (Tschaka-NLP), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie Aktives Zuhören und Paraphrasieren, Gewaltfreie Kommunikation und die Transaktionsanalyse.

Zusatzkosten: € 3,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5597-20 BU Rainer KreckMo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5597-22 BU Rainer KreckMo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

NLP**Business NLP – Basiskurs**

Mit NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Sie lernen sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie privat ebenso, wie Ihr berufliches Umfeld. Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden.

- Einführung in die Grundlagen des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Ziel-Modelle, wohlgeformte Zieldefinition
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Moment of Excellence
- Change History
- Seiten-Modell (Weiterentwickeltes Six-Step-Reframing)
- Inhaltliches Reframing (Kontext, Bedeutung) u.v.m.

5598-20 BU Anita HeyerMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

NEU im Programm

NEU im Programm

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-20   Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5601-22   Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5601-24   Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-26  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5601-28  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Führung und Kommunikation

Kommunikation, Präsenz, Taktik

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen), plus € 8 für Museumseintritt

5602-20  Gabriele Endisch
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

Ihre neue Rolle als Führungskraft erfordert es auch, teilweise unangenehme Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Wie gelingt der Spagat zwischen Ihrer neuen Führungsrolle und einem offenen Verhältnis mit ihren ehemaligen Kolleg:innen? Authentische Führung beginnt mit innerer Klarheit und glasklarer, selbstbewusster Kommunikation, die es ermöglicht, Sachverhalte mutig zu benennen und Probleme nicht zu beschönigen – denn falsche Harmonie kostet Kraft, Produktivität und nicht zuletzt Motivation. Wir üben uns in einer neuen Art der Wertschätzung des Gegenübers durch Präsenz und emotionale Kompetenz. Mit einem reich gefüllten Werkzeugkasten der wertschätzenden Kommunikation und Klarheit kehren Sie in Ihre neue Rolle zurück und überzeugen durch ihren individuellen, authentischen Führungsstil.

Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5603-20  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Debattieren

Positionen vertreten und andere überzeugen

Trainieren Sie die Kunst des überzeugenden Debattierens für den beruflichen Erfolg. Unser praxisorientiertes Seminar basiert auf der englischen

Debattiertradition und vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Argumente zu finden und unter Zeitdruck aufzubereiten, sie in klare und anregende Sprache zu fassen, überzeugende Körpersprache einzusetzen und erfolgreich mit Widerständen umzugehen. Sie werden in vier Debatten-Wettkämpfen und vielen praktischen Übungen reichlich Gelegenheit haben, das Gelernte anzuwenden. Damit verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für erfolgreiche Meetings, Verhandlungen und Diskussionen. Individuelles Feedback hilft Ihnen dabei. Denn andere zu überzeugen ist eine wichtige Kernkompetenz, egal ob im Management, in Parteien, Vereinen oder im privaten Alltag.

5604-20 Dirk Engel

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Business Knigge

Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirche und Adel.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ branchenabhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrekte Anrede unter Beachtung der Hierarchien
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-20 Anja Rassmann
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen

- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-22 Anja Rassmann
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Business-Knigge für Frauen

Farbe und Stil

Der erste Eindruck zählt! Die Art, wie ich mich kleide, sagt sehr viel über mich und meine Haltung aus. Um zu verstehen, welche Business Dresscodes heute aktuell sind, geben wir Ihnen einen Überblick. Ziel ist es, Ihnen die verschiedenen Kleidungsstile näher zu bringen und Ihre Individualität zu steigern, ohne dass Ihre Marke als Gesamtbild verliert.

Themen:

- Sieben-Grundregeln für ein stilsicheres Outfit
- Grundregeln für ein souveränes Auftreten
- Orientierung: branchen- und unternehmensabhängige Regeln
- Regeln von Business Outfit
- Gängige Business-Dresscodes
- Tops und Flops der Dresscode-Arten
- Styling-Tipps
- Farb- und Stil; Welcher Typ bin ich?

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Anschrift zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt zur individuellen Erstellung einer Farb-Stilkarte im Vorfeld Kontakt zu Ihnen auf.

5611-24 ☎ Anja Rassmann
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS)

Theorie:

- Literarische „Vorspeise“
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (Im Restaurant)

Praxis:

- Die Auffindung des Tisches als „Zwischengang“
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise“
- Dos & Don'ts zur „Nachspeise“

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. 30–50 €.

5611-26 Anja Rassmann
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jede/-r zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen:

- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-20 Gabriele Endisch
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5623-20 ☎ BU Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5623-22 ☎ BU Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Von der Idee zum eigenen Unternehmen Gestalte dein Geschäftsmodell

Sie haben eine fundierte Idee und wollen sich selbstständig machen? Aber wie geht es jetzt weiter? Sie möchten wissen, ob Ihre Idee ein solides Fundament für eine Unternehmensgründung ist, bevor Sie viel Zeit, Energie und Geld investieren? Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Geschäftsidee zum Leben zu erwecken. Gemeinsam erarbeiten wir ein wettbewerbsfähiges und umsetzbares Geschäftsmodell entlang der 9 Schlüsselfaktoren des Business Model Canvas.

Themen:

- Was begeistert meine Kunden:innen und wie erreiche ich sie?
- Was brauche ich, um mein Angebot herzustellen und anzubieten?
- Wie profitabel ist mein Geschäft?

Am Ende des Workshops haben Sie ein ausgearbeitetes Konzept für die Umsetzung Ihrer Geschäftsidee und können die nächsten Schritte zur Gründung angehen.

5651-22 Heike Caligari
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

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



Wirtschaft, Ratgeber

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude aber es lohnt sich. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es? Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen? Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt! Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-20 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
21. Nov. + 22. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

5653-22 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
12. Dez. + 13. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

5653-24 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
23. Jan. + 24. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

5653-26 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
30. Jan. + 31. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden. Aktien und Aktienfonds erfüllen die sechs Kriterien für Mehrwert am besten. Mit Investition in Aktienfonds schafft man Produktivkapital und umgeht Inflation sowie Niedrigzins. Die Börsenschwankun-

gen lassen sich, durch eine personalisierte Mischung gewinnmaximierender und verlustminimierender Fonds sowie ETFs, deutlich reduzieren. Abschließend erfolgt eine Einweisung in die Einzelaktienanalyse anhand von Alltagsbeispielen und Bilanzanalyse.

Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Tablet. Unterlagen werden im Kurs kostenlos ausgeteilt.

5658-20 Jan Neynaber
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Finanzplanung

Geldanlage im aktuellen Zinsumfeld

Wir leben aktuell in turbulenten Zeiten. Experten reden von einem fragilen (gebrechlichen) Finanzsystem. Kriege, De-Globalisierung, Klimakrise, extrem hohe Staatsverschuldung, massive Geldentwertung, De- Carbonisierung prägen den Alltag. Wir erarbeiten gemeinsam, was das für konkrete Auswirkungen auf Ihr Ersparnis bzw. noch anzusparendes Vermögen hat. Wir arbeiten praxisnah und geben Ihnen viele Anregungen, wie sie von diesen Turbulenzen profitieren können.

5659-20 Dieter Kern
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Altersvorsorge – Bedarfsgerecht

Geld ansparen

Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden. Aktien und Aktienfonds erfüllen die sechs Kriterien für Mehrwert am besten. Mit Investition in Aktienfonds schafft man Produktivkapital und umgeht Inflation sowie Niedrigzins. Die Börsenschwankungen lassen sich, durch eine personalisierte Mischung gewinnmaximierender und verlustminimierender Fonds sowie ETFs, deutlich reduzieren. Abschließend erfolgt eine Einweisung in die Einzelaktienanalyse anhand von Alltagsbeispielen und Bilanzanalyse.

Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Tablet. Unterlagen werden im Kurs kostenlos ausgeteilt.

5660-20  Jan Neynaber
Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr,
29. Sep. – 01. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 170

BWL, VWL, Rechnungs- wesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Themen:

BWL

- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft
- VWL
- Notwendigkeit des Wirtschaftens
- Bedürfnisse und Güter
- Grundlagen der Preisbildung
- Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens
- Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation *Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft

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

5701-20  Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger:innen

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger:innen unerlässlich. Sie erfahren, welche volkswirtschaftlichen Indikatoren wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:

- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

5701-22 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Buchführung für Kleinbetriebe

Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn 60.000 € nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben dies anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:

- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen- und -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker

Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-20 Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Kapitalertragsteuer für Privatanleger:innen

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger ein wichtiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

5708-20 Rocco Zunic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und

die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-20 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-22 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-24 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-26 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Jan. + 11. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten. Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-28 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-30 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Anlagestrategien für Privatanleger:innen

Trotz einer hohen Produkt- und Analysekenntnis fällt es vielen Privatanleger:innen schwer, eigene Anlagestrategien für die Börse zu konzipieren. Sie lernen die wichtigsten Anlagestrategien und die dazugehörigen relevanten Indikatoren kennen und erhalten einen grundsätzlichen Einblick in die unterschiedlichen Zielsetzungen verschiedener Anlagestrategien. Vorkenntnisse in den Produktklassen Anleihen, Aktien und Optionen werden vorausgesetzt.

Inhalte:

- Income-Strategien
- Value-Strategien
- Growth-Strategien
- Absicherungsstrategien
- Direktionale Strategien

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-20 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. + 26. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5710-22 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5712-20 Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

NEU im Programm

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

- Projektvorbereitung
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung
- Projektdurchführung
- Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

Zusatzkosten: € 8 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5721-20 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep.**, 5x
Nordwestzentrum; € 280

Agile Ansätze im Projektmanagement Am Beispiel von Prince2

Neben den klassischen und prädiktiven Projektmanagementmethoden hat sich seit geraumer Zeit der sogenannte agile Ansatz etabliert. Mit diesen Werten, seinen Prinzipien und Arbeitsweisen hebt sich der agile Ansatz erheblich von dem klassischen Projektmanagement ab. Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die Prince2 Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

Themen:

- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- Die Rolle der Kommunikation
- AgileTools

- Agile Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
 - Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext
- Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5721-22 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov.**, 5x
Nordwestzentrum; € 280

Hybrides Projektmanagement Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

NEU im
Programm

Projektmitarbeiter:innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagement-Methode Prince2® beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren.

Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss. Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5721-24 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan.**, 5x
Nordwestzentrum; € 280

BU Führung im Projekt

In vielen Projektmanagement-Weiterbildungen wird das Thema Führung nur am Rande behandelt – dabei ist es entscheidend für den Projekterfolg. Projektleitende müssen nicht nur planen und steuern, sondern Teams motivieren und souverän führen können.

Dieser Bildungsurlaub legt den Fokus auf Führungssaspekte in der Projektarbeit. Sie lernen unterschiedliche Führungsstile kennen und reflektieren deren Einsatz in klassischen, agilen und hybriden Projekten. Besonders betrachten wir das Konzept des Servant Leadership, das im agilen Umfeld betont wird und einen unterstützenden, teamorientierten Führungsansatz bietet.

Der Kurs verbindet theoretisches Wissen mit praxisnahen Übungen und stärkt gezielt Ihre Führungskompetenz im Projektkontext.

5722-20 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan.**, 5x
Nordwestzentrum; € 280

Projekte planen mit MS-Project

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die mit der Planung von Projekten befasst sind und ihre Projekte professionell mit einem Software-Programm bearbeiten möchten. An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-20  Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 300

SAP® Grundlagen: Navigation Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Themen:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

Voraussetzungen: Sehr gute PC-Kenntnisse; Installation der App alphaview auf Ihrem Computer, stabile Internetverbindung und ein Headset
Hinweis: Wir übersenden folgende Daten an die Fa. alfatraining damit Sie am Kurs online teilnehmen können: Vorname, Name, E-Mail. Teilnehmende erhalten ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

5726-20 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

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

€ 315

5727-20 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

10. Okt. + 11. Okt., 2x

€ 315

5727-24 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

05. Dez. + 06. Dez., 2x

€ 315

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA**Anwender:innen im Bereich Finanzbuchhaltung**

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs / Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, sehr gute PC-Kenntnisse, Buchführungskenntnisse; Installation der App alphaview auf Ihrem Computer, stabile Internetverbindung und ein Headset

Hinweis: Wir übersenden folgende Daten an die Fa. alfatraining damit Sie am Kurs online teilnehmen können: Vorname, Name, E-Mail. Teilnehmende erhalten ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

5728-20 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

21. Nov. + 22. Nov., 2x

€ 315

Einkauf in SAP® S/4HANA**Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition**

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammsätzen, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, sehr gute PC-Kenntnisse, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen; Installation der App alphaview auf Ihrem Computer, stabile Internetverbindung und ein Headset

Hinweis: Wir übersenden folgende Daten an die Fa. alfatraining damit Sie am Kurs online teilnehmen können: Vorname, Name, E-Mail. Teilnehmende erhalten ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

5729-20 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

24. Okt. + 25. Okt., 2x

€ 315

Personaladministration in SAP® ERP**Anwender:innen im Bereich der Personal-sachbearbeitung**

Das Live-Online-Seminar vermittelt einen praxisnahen Einblick in die Grundprozesse und -funktionen von SAP HCM (Human Capital Management). Der Fokus des Seminars liegt auf dem Anlegen und Pflegen von Personalstammsätzen in SAP.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammsätzen
- HCM-Stammsatzpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, sehr gute PC-Kenntnisse, be-

triebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen; Installation der App alphaview auf Ihrem Computer, stabile Internetverbindung und ein Headset
Hinweis: Wir übersenden folgende Daten an die Fa. alfatraining damit Sie am Kurs online teilnehmen können: Vorname, Name, E-Mail. Teilnehmende erhalten ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

5730-20 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

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

€ 315



Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.

Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

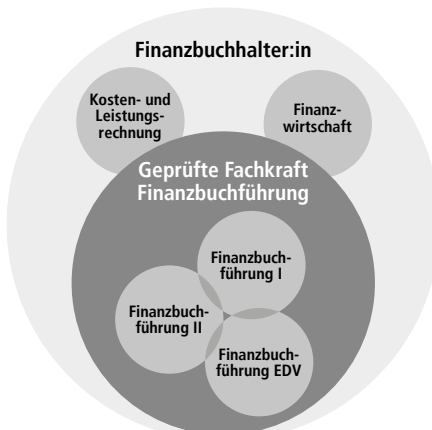
Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter:in, Lohnbuchhalter:in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias

Telefon 069 212-39996

E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de
oder im Internet: www.business-zertifikate.de



Xpert – Finanzbuchführung I Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre GrundkXpert – Finanzbuchführung I

Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wiederauffrischen möchten. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Dies ist der erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungslehrgangs.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5740-20 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Nov. – 20. Jan.**, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 350, Mat. Kosten € 27

Xpert – Finanzbuchführung II Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus folgenden Bereichen:

- Finanz- und Sachanlagen
- Steuern
- Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen
- Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen
- Finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses

• Bilanzkritik

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5741-20 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep. – 21. Okt.**, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 27

Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware

Zertifikatslehrgang

Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen:

- Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes
- Buchungseingaben, Ausgaberroutinen
- Debitoren- und Kreditorenverwaltung
- Jahresabschlussarbeiten und betriebswirtschaftliche Auswertungen
- Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Finanzbuchhaltung I + II und Vorkenntnisse in der doppelten Buchführung

5742-20 Fritz Reidenbach

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. – 07. Dez.**, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 325

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung vorbereitet und üben in den Kontenrahmen (SKR), die bei der Prüfung benutzt werden müssen.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Weitere Informationen: Hans-Peter Matthias,

Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

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

Finanzbuchführung I**5744-20** Rocco ZunicDi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan. – 05. Feb., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 99

Finanzbuchführung II**5745-20** Rocco ZunicDi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 06. Nov., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 99

**Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung
Zertifikatslehrgang**

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Inhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

5746-20 Rocco ZunicMo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 03. Nov., 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 350

**Vorbereitung Zertifikatsprüfung
Kosten- und Leistungsrechnung**

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung vorbereitet und üben prüfungszentriert die Inhalte der Prüfung.

Weitere Informationen: Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Kurs Xpert Kosten- und Leistungsrechnung

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

5746-22 Rocco ZunicMo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Nov. – 19. Nov., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 99

Office-Training

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Effizienz in Ihrer Ablage- und Organisationsstruktur? Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-20  Gabriele EndischMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Schreibtechnik und Schriftverkehr

Entdecken Sie die Kunst des effektiven Schreibens! Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre schriftlichen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und damit Ihre berufliche Entwicklung voranzutreiben. Der Fokus liegt auf dem Erlernen der 10-Finger-Schreibtechnik am PC.

Inhalte:

- 10-Finger-Schreiben
- E-Mail-Kommunikation
- Geschäftsbriefe und Schriftverkehr
- Genderregeln der korrekten Ansprache
- Höfliche und respektvolle Kommunikation

5777-20  Gabriele EndischMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

10-Finger-Schreibtechnik am PC**Anfänger:innen**

Die Beherrschung des 10-Finger-Systems ist im heutigen Zeitalter der Digitalisierung wesentlich, um mithalten zu können. In nur 30 Unterrichtsstunden schreiben Sie effizient und effektiv. Sie lernen blind zu schreiben ohne auf die Tastatur zu schauen. Ziel ist die korrekte Körperhaltung und weitere Tipps für gesündere Verhaltensweisen am Arbeitsplatz.

Auch wenn Sie schon lange mit anderen Techniken arbeiten, verhelfen wir Ihnen bei Veränderungen und Verbesserungen.

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5790-20 Gabriele EndischMo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 190

5791-20 Gabriele EndischMo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Sep. – 29. Okt., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 190

5791-22 Gabriele EndischMo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Nov. – 11. Dez., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 190

Bewerbung, Berufs- orientierung

Bewerbungstraining

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgesprächs erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeintlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

5801-20 Gabriele EndischSo, 10.00 – 17.30 Uhr, **19. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 55

5801-22 Gabriele EndischSa, 10.00 – 18.00 Uhr, **15. Nov. + 22. Nov., 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte: Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen, Kindertagespflegepersonen u.a.

Kontakt

Nedica Divac
Kindertageseinrichtungen, Grundschule
Telefon 069 212-38329
E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich
Kindertagespflege
Telefon 069 212-73677
E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Thorsten Schaub
Organisation
Telefon 069 212-30452

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder fordern Sie das Jahresprogramm 2025 für soziale und pädagogische Berufe an.



Aufbauqualifizierung für die Kindertagespflege

Update-Kinderschutz I: Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln

5851-02 Fresia Klug Duran
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 14.30 – 17.45 Uhr,
01. Nov. + 05. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Update-Kinderschutz II: Gespräche in schwierigen Situationen üben

5851-04 Fresia Klug Duran
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 14.30 – 17.45 Uhr,
22. Nov. + 26. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Achtsam und feinfühlig mit sich selbst

5853-02 Jessica Bräuniger
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Relax

Den Tag abschließen und Kraft für Morgen sammeln

5853-04 Jessica Bräuniger
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 24. Sep., 4x**
Online; € 90

Balance

Die entspannte Tagesfamilie

5853-06 Jessica Bräuniger
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Nov. – 25. Nov., 4x**
Online; € 90

Kleine Entdecker:innen unterwegs

Kreative Stadterkundung mit Kindern unter drei Jahren

5854-02 Susanne Bergstaedt
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Aktions-Tabletts

Frühe Bildung ganz unkompliziert

5854-04 Susanne Bergstaedt
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Finanz-Überblick: Ein gutes Gefühl mit der Selbstständigkeit

5854-06 Rosie Röhl
Sa, 09.00 – 14.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 67,50

Forschen und Lernen von Anfang an!

5855-01 Tina Riebeling
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Sep. + 28. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Alle diese Gefühle!

Kinder und Emotionen

5855-02 Tina Riebeling
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
Online; € 90

Lust und Frust im Arbeitsalltag

Burnout vorbeugen und sich im Erwartungsmanagement üben

5855-03 Tina Riebeling
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Online; € 90

Wie Kinder trauern

5855-04 Tina Riebeling
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Streit zwischen Kindern in der Krippe / Krabbelstube

5861-07 Tina Riebeling
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

Wilde Pinsel und bunte Pampe

Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

5862-02 Susanne Bergstaedt

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 4

Partizipation – Gemeinsam sind wir besser!

5870-01 Tina Riebeling

Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Bildung und Erziehung von Kindern

Mathematik

5881-13 Dr. Ute Nieschalk

Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Dialogische Kommunikation im Kitaalltag

5889-08 Christina Bach

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. + 07. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 5

Wimmelnde Welten. Kleine Tiere ganz groß

5889-10 Dr. Ute Nieschalk

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Bewegung und Entspannung

Füreinander – Gegeneinander – Miteinander

Kompetenzerweiterung durch tanztherapeutische Selbsterfahrung

5901-03 West Ulrike Panhans

Di + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 31. Okt., 3x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 270,

Mat. Kosten € 2

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher:innen

5903-07 Natascha Seibel

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90,

Mat. Kosten € 2

Kinderyoga Aufbau

5904-10 West Sonja Holzschuh

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180,

Mat. Kosten € 5

5904-11 West Sonja Holzschuh

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180,

Mat. Kosten € 4

Musikalische Bildung

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

5916-03 Ruth Eichhorn

Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr,

03. Nov. – 05. Nov., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 99

Kinderschutz und Kinderrechte

Kinder psychisch kranker Eltern

5930-04 Joachim Heilmann

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Elterngespräche im Verfahrensablauf des §8a SGB VIII

Mehr Handlungssicherheit bei schwierigen Elterngesprächen

5930-05 Andrea Raab

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

Zusammenarbeit mit Eltern

Entwicklung kindlicher Sexualität (mit Eltern besprechen)

5932-03 Ute Apolke

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Integration / Inklusion

Integrative Arbeit – autistische Kinder verstehen

5933-05 Joachim Heilmann

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

5933-06 Joachim Heilmann

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Traumapädagogik

5933-09 Joachim Heilmann

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Inklusion – wesentliche Grundlage der pädagogischen Arbeit

Die Vielfalt ist unser Reichtum – Für (stellvertretende) Leitungskräfte

5940-03 Tina Riebeling

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. + 28. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Praxis

Grenzen erkennen – Grenzen deutlich machen

Aggressionen abbauen – Abgrenzung in Konfliktsituationen

5961-05 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Aufsichtspflicht und Partizipation – (k)ein Widerspruch?!

5962-03 Stephanie Seeger

Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Alltagspartizipation in der Kita – nicht noch ein Projekt!

5962-04 Stephanie Seeger

Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

5963-02 Ulrike Blatter

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Kinderängste

Kinderängste erkennen, verstehen und mit ihnen umgehen

5964-04 Carsten Wenzel

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 2

Achtsame Kommunikation mit Kindern

5966-02 Ute Apolke

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov., 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, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**

Online; € 180, Mat. Kosten € 6

Upcycling – Bauen und Gestalten mit Abfallmaterialien

5967-15 Susanne Bergstaedt

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

Kita-Räume pädagogisch gestalten

5967-19 Susanne Bergstaedt

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. + 28. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Spezial

Fit für Gespräche

Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

5968-02 Ulrike Blatter

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. + 09. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Kommunikation im Team

Feedback geben will gelernt sein

5968-03 Andrea Raab

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 3

Klarheit in Körperhaltung, Bewegung und innerer Absicht

5975-07 Britta Schönbrunn

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep. + 30. Sep., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180,

Mat. Kosten € 2

Leitungskompetenz

Kommunikation und Umgang mit Konflikten

5992-05 Anette Seelinger

Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. + 12. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 2

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

Susanne Bell

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de

Telefon: 069 212 30606



In diesem Programmbereich

- lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an
- verbessern Sie Ihre Rechtschreibung und Grammatik
- erfahren Sie, wie Sie Texte überzeugend schreiben und Reden treffsicher formulieren

Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

**Grundbildung,
Besseres Deutsch**

Bildungsurlaub

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen, Schreiben von Anfang an	212	Kurse für Menschen mit besonderen	
Rundgänge in einfacher Sprache.....	213	Lernvoraussetzungen.....	213

Grundbildung, Besseres Deutsch

Lesen und Schreiben von Anfang an

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Manche Menschen können zwar Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Information:

Carina Lamberti

Telefon: 069 212-34380

E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de



Zum Lernen ist es nie zu spät! Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum (Wieder-)Erlernen und Erweitern von Lese- und Schreibkompetenzen ermutigen.

In kleinen Gruppen lernen Sie intensiv durch unsere Kursleitungen betreut. Denn wer lesen und schreiben kann, hat es leichter im Leben, kann selbstbestimmt handeln und besser am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben.

Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/BNE

Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Erstsprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

6005-50 ☒ Kursleiter:innen- Team
Di + Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

6005-52 ☒ Kursleiter:innen- Team
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. Sep. – 05. Dez., 22x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-53 ☒ Kursleiter:innen- Team
Di + Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

6005-59 Nord ☒ Dr. Karine Beuth
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 25x**
Nordwestzentrum; € 120

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

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

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

Eine Lernberaterin steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-65 ☒ Kursleiter:innen- Team
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **08. Sep. – 19. Jan., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Besseres Deutsch

Bessere Texte schreiben

Sie leben schon einige Jahre in Deutschland und können sich in alltäglichen Situationen mündlich gut verständigen (B1-Niveau). Sie haben aber wenig Übung beim Lesen und Schreiben einfacher Texte (ab A2-Niveau). In langsamem Tempo üben Sie in diesem Kurs, sowohl eigene als auch fremde Texte zu Themen aus Alltag und Beruf zu lesen, zu verstehen und zu schreiben.

Ein Beratungsgespräch ist freiwillig, der Kurs ist freibuchbar.

6005-71 N.N.
Mo + Mi, 15.30 – 17.45 Uhr, **01. Sep. – 03. Dez., 24x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Richtig schreiben

Rechtschreibung und Zeichensetzung von Grund auf

Sie möchten Ihre Rechtschreibung für Alltag und Beruf verbessern? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben die Anwendung an vielen praktischen Beispielen. Auch die erforderlichen Kenntnisse zur Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu schreiben.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen ab Stufe B1+.

6005-72 N.N.
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **01. Sep. – 03. Dez., 24x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Rundgänge in einfacher Sprache

Die Rundgänge werden in einfacher Sprache geführt und sind besonders für Deutschlernende (ab mündlich B1-Niveau) geeignet.

Struwwelpeter Museum

Wir tauchen in die Welt des Struwwelpeter-Museums in Frankfurt am Main ein. Der Struwwelpeter ist eines der bekanntesten deutschen Kinderbücher. Die Ausstellung ist bunt und spannend für alle Altersgruppen.

NEU im Programm

6005-82 Ines Wilhelmi

Fr, 10.30 – 13.30 Uhr, **28. Nov., 1x**

Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Marburg a.d. Lahn

Kennen Sie die schöne malerische Stadt Marburg? Sie ist nur eine Zugstunde von Frankfurt entfernt. Hier wandern wir auf den Spuren der Märchen der Gebrüder Grimm, finden Märchenfiguren und erzählen uns die Märchen. Wir schauen uns ein richtiges Schloss an und laufen durch die winkligen, alten und wunderschönen Gassen oberhalb des Flusses Lahn. Wir sehen und hören den Hahn zu jeder vollen Stunde auf dem Rathaus krähen, steigen die versteckten Treppen hinauf und hinab. Ziehen Sie bitte bequeme Schuhe an, wir erkunden die Stadt zu Fuß.

Zusatzkosten: Bahnticket

6005-85 Ines Wilhelmi

Fr, 09.00 – 15.00 Uhr, **31. Okt., 1x**

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt, Gleis 16; € 12

Deutsches Filmmuseum

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

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

6005-86 Gabriele Endisch

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Okt., 1x**

Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Museum für Kommunikation

Kommunikation. Gestern, heute, morgen.

Was bedeutet Kommunikation? Wir begeben uns auf eine Zeitreise von der Keilschrift bis heute. Die Geschichte beginnt vor Tausenden von Jahren.

Sie ist noch lange nicht beendet. Eine spannende Entwicklung. Wir können Teil davon sein.

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

6005-87 Gabriele Endisch

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Okt., 1x**

Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Vom Karmeliterkloster zum Frankfurter Krönungsweg

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

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

6005-88 Gabriele Endisch

Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Nov., 1x**

Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang/Foyer; € 6

Für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Lesen und Schreiben

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

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

6099-53 ☒ Monika Uhe-Woldt; N.N.

Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **05. Sep., 12. Dez., 12x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-54 ☒ Monika Uhe-Woldt; N.N.

Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 12x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



Wir suchen ehrenamtliche Lernbegleiter:innen

Ihre Tätigkeit

Sie unterstützen deutschsprachige Erwachsene, die Lesen und Schreiben üben wollen.

Themen können sein:

- Elternbriefe von Kita und Schule verstehen
- Kindern vorlesen können
- Papierkram bewältigen und schriftlich in Kontakt bleiben
- beruflich weiterkommen

Das Tandem aus Lerner:in und Ehrenamtlichen trifft sich regelmäßig an einem öffentlichen Ort (z.B. Bücherei, Quartiersbüro).

Gemeinsam stark

Wir, das Team Aktiv der AWO Frankfurt, schulen und begleiten Sie in Kooperation mit der Frankfurter VHS.

Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an:

Martina Scheer, Team Aktiv | AWO Kreisverband Frankfurt am Main e. V.

Telefon: 069 363 963 19-6

martina.scheer@awo-frankfurt.de

Umgang mit Zahlen – Rechnen für Menschen mit besonderen Lernvoraus- setzungen

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

Bitte mitbringen: Lineal

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

6099-55 Nord  *Dennis Bruns*

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **25. Okt. – 22. Nov., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei



Mehr Infos



QR-Code scannen

i

RAUM 74 – Lernraum für Grundbildung

Briefe lesen, Preise vergleichen,
Formulare ausfüllen?

Kommen Sie im VHS-Zentrum
Sonnemannstraße vorbei.

Ohne Anmeldung. Kostenfrei.
Aktuelle Öffnungszeiten unter
vhs.frankfurt.de/raum74



Gesellschaft, Politik,
Psychologie

Frankfurt, Region,
Umwelt

Kunst, Kultur,
Kreativität

Gesundheit

Deutsch als
Fremdsprache

Sprachen

Beruf, Karriere,
Computer, Internet

Grundbildung,
Besseres Deutsch

In unseren mehr als 200 Bildungsurlauben

- reichen die Inhalte von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementthemen
- die einwöchigen Kurse stehen auch „Nicht-Bildungsurlaubern“ offen
- Sie finden die Bildungsurlaube auch in den einzelnen Programmbereichen – erkennbar am Symbol 

Bildungsurlaub

So kommen Sie zu Ihrem Bildungsurlaub216

Alle Angebote auf einen Blick216

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

Wir haben im Herbst/Winter 2025/26 mehr als 200 Bildungsurlaube im Programm.

So kommen Sie zu Ihrem Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird. Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter:innen, Heimarbeiter:innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und

Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.



Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter vhs.frankfurt.de herunterladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

September 2025

01. Sep. – 05. Sep.	Englische Woche C1.2, 4205-95	Seite 133
	Python intensiv I, Numerisches Python und maschinelles Lernen (KI), 5513-21	Seite 190
08. Sep. – 12. Sep.	British Week B2+, 4205-86	Seite 133
	Französische Woche A1, Teil 1, 4302-57	Seite 138
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-21	Seite 169
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-21	Seite 172
	Internetprogrammierung mit PHP, Einführung, 5510-21	Seite 190
	Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen, Eine systematische Einführung, 5516-21	Seite 191
	Projektmanagement, Projekte professionell planen und kontrollieren, 5721-20	Seite 204
15. Sep. – 19. Sep.	Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?, Wie Social Media und Künstliche Intelligenz Meinung machen, 1803-50 ...	Seite 43
	Vorsorge für Frauen, Absicherung und Finanzen verstehen – selbstbewusst eigene Zukunft gestalten, 1803-52	Seite 43
	Arabische Woche A1, 4154-00	Seite 131
	Russische Woche A1, Teil 1, 4480-52	Seite 149
	Excel 2021 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-21	Seite 167
	Python-Programmierung, Einführung, 5512-51	Seite 190
	Coaching für Einsteiger, 5565-20	Seite 197

22. Sep. – 26. Sep.	Von der Antike über Kant zur Moderne, Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten, 0910-51 Seite 30
	Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen, Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?, 1803-54 Seite 44
	Polnische Woche A1, 4471-26 Seite 148
	Russische Woche B1, Teil 1, 4480-58 Seite 149
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-21 Seite 167
	Photoshop I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5310-21 Seite 174
	Webseiten mit WordPress erstellen, 5463-21 Seite 187
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I, Vom Perceptron zum CNN, 5519-21 Seite 191
	Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen, KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen, 5529-21 Seite 193
	Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten, 5569-20 Seite 197
29. Sep. – 01. Okt.	Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen, Nachhaltigkeit von soliden Investitionen, 5660-20 Seite 202
29. Sep. – 02. Okt.	Word und Excel 2021, Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg), 5280-21 Seite 172

Oktober 2025

06. Okt. – 10. Okt.	Das gute Leben und der Tod: Kulturen der Endlichkeit, 1016-70 Seite 39
	Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?, 1803-56 Seite 44
	Rückenfit und gelassen mit Business Yoga, Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag, 3143-03 Seite 95
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft, 3185-53 Seite 96
	Französische Woche A1, Teil 2, 4302-59 Seite 138
	Italienische Woche A2+, Für Teilnehmende mit ca. 180 Unterrichtsstunden Kenntnissen, 4402-24 Seite 142
	Excel 2021 III + Pivot, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5145-21 Seite 167
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-23 Seite 172
	InDesign I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5334-21 Seite 176
	Programmiersprachen, Einführung und Überblick, 5501-21 Seite 189
	Train the Trainer, 5594-20 Seite 199
	Erfolgreich führen, Bildungsurlaub für Frauen, 5601-20 Seite 200
13. Okt. – 17. Okt.	Für Beruf und Alltag in Bewegung kommen, Bewegt und ausgewogen in einer schnelllebigen Gesellschaft, 3101-51 Seite 95
	Qigong, Entspannung, Beweglichkeit, Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft, 3170-51 Seite 96
	The Business Communicator B2+, 4205-83 Seite 133
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-23 Seite 167
	3D-Druck und 3D-Design intensiv, Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten, 5378-21 Seite 180
	Programmieren in Java, Einführung, 5506-21 Seite 189
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-20 Seite 196
	Coaching für Einsteiger, 5565-24 Seite 197
	Basiskurs Mediation, 5574-20 Seite 198
15. Okt. – 17. Okt.	Nachhaltig Agieren im Alltag, Für sich und andere den Blick öffnen, 1803-58 Seite 44
20. Okt. – 24. Okt.	Persönlichkeit und Sprachmächtigkeit, Industriekultur im Frankfurter Osten, Eine fotosoziologische Spurensuche, 2407-50 Seite 73
	Englisch entspannt B1, Englisch und Yoga, 4205-43 Seite 132
	Die Partnerstadt Mailand entdecken, Für Teilnehmende ab Sprachniveau B1+, 4402-30 Seite 142
	Kroatische Woche A2, 4450-21 Seite 146
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-23 Seite 169
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-21 Seite 172

	Illustrator I + II, Intensivkurs Grafikdesign, 5345-21	Seite 177
	Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)	
	Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress, 5470-21	Seite 188
	Linux – Ubuntu, 5547-21	Seite 194
	Sketchnotes im Beruf, Visualisierung als Future Skill, 5580-20	Seite 199
27. Okt. – 31. Okt.	Mindful2Work, Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken, 3103-51	Seite 95
	Italienische Woche A1.1, Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, 4402-20	Seite 142
	Spanische Woche B1.1, Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden, 4502-25	Seite 152
	Excel 2021 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-23	Seite 167
	Affinity Photo I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5305-21	Seite 173
	Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling, Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co, 5431-21	Seite 184
	Visual C#.net, Einführung, 5504-23	Seite 189
	Python intensiv II, Data Science und Maschinelles Lernen, 5514-21	Seite 190
	Sich dem Wandel öffnen, Persönlichkeitentwicklung in Veränderungsprozessen, 5566-22	Seite 197
	Souverän ans Ziel, Kommunikation, Grenzen, Embodiment, 5623-20	Seite 201
November 2025		
03. Nov. – 07. Nov.	Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen, Mit Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Theaterpädagogik, 1010-70	Seite 37
	Menschenrechte und Demokratie, 1803-60	Seite 44
	Business English Week B1+, 4205-56	Seite 133
	Slawische Sprach- und Kulturwoche, Polnisch, Tschechisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch, 4471-27	Seite 148
	Spanische Woche A1.1, Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, 4502-21	Seite 152
	Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv, Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet, 5015-20	Seite 161
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-25	Seite 167
	Access 2021 I, Intensivkurs Datenbank (Einstieg), 5180-21	Seite 170
	Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source, Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape, 5351-21	Seite 178
	Professionell texten mit ChatGPT & Co., Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen, 5433-21	Seite 185
	Microsoft 365, 5533-23	Seite 194
08. Nov. – 09. Nov.	WordPress I, Grundlagen der Websiteerstellung, 5462-21	Seite 187
10. Nov. – 14. Nov.	Souverän im Beruf - Persönlichkeitsentwicklung für Frauen, Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft bewusst begegnen, 1006-50	Seite 33
	Bildungsurlaub Deutsch für Alltag und Beruf auf B2 Niveau, Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2 Niveau, 4080-02	Seite 122
	English Week B2.1, 4205-77	Seite 133
	Französische Woche A2, Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden, 4302-61	Seite 138
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-25	Seite 172
	Word, Excel und Outlook 2021, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg), 5282-21	Seite 173
	Lightroom Classic, Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung, 5316-21	Seite 174
	Social Media Marketing, Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI), 5420-21	Seite 182
	Python-Programmierung, Einführung, 5512-53	Seite 190
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I, Vom Perceptron zum CNN, 5519-23	Seite 191
	Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen, KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen, 5529-23	Seite 193
	Einführung in das NLP, 5597-20	Seite 199

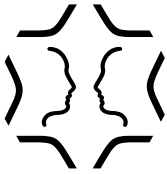
12. Nov. – 14. Nov.	Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung, Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen, 5320-21	Seite 175
17. Nov. – 21. Nov.	BU: Es ist Klimakrise und du weißt was du tun kannst, Gebrauchsanleitung für eine nachhaltigere, gerechtere Gesellschaft, 0301-60	Seite 52
	Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?, Wie Social Media und Künstliche Intelligenz Meinung machen, 1803-64	Seite 43
	English Week B2.2, 4205-78	Seite 133
	Persische Woche A1, 4468-25	Seite 148
	Excel 2021 III + Pivot, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5145-23	Seite 167
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV, Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau), 5170-21	Seite 169
	Motion Graphics – Pixel- und Vektoranimation, Erklärvideos für Web und Social Media, 5380-21	Seite 180
	Creative Copywriting mit KI, Sinnvollen Content mit Künstlicher Intelligenz erstellen, 5432-21	Seite 185
	Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz), Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress, 5470-23	Seite 188
24. Nov. – 28. Nov.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-69	Seite 37
	Englische Woche B1.1, 4205-37	Seite 132
	Russische Woche A2, Teil 2, 4480-55	Seite 149
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-27	Seite 167
	Grafisches Gestalten mit Adobe I, Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg), 5352-21	Seite 178
	Community Management, Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen, 5425-21	Seite 182
	Webredaktion: Online-Projekte betreuen, 5450-21	Seite 186
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II, Modelle verstehen und verwenden, 5520-21	Seite 191
	Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft, 5603-20	Seite 200
	Agile Ansätze im Projektmanagement, Am Beispiel von Prince2, 5721-22	Seite 204

Dezember 2025

01. Dez. – 03. Dez.	Instagram fürs Business, Strategie und Content-Produktion, 5411-21	Seite 181
01. Dez. – 05. Dez.	Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?, 1803-66	Seite 44
	Autobiografisches Schreiben und Journaling, Die eigene Lebensgeschichte verstehen, neue Ziele für Beruf und Alltag entwickeln, 2104-61	Seite 59
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, im Kloster Höchst im Odenwald, 3160-52	Seite 96
	Englische Woche B1.2, 4205-39	Seite 132
	Business English Week B2, 4205-79	Seite 133
	Spanische Woche A1.2, Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden, 4502-23	Seite 152
	Fit am PC & im Internet - Bildungsurlaub intensiv, Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT, 5017-20	Seite 161
	Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access, 5150-21	Seite 168
	Word, Excel und PowerPoint 2021 II, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), 5274-23	Seite 172
	Affinity Publisher I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5331-21	Seite 175
	Roboterprogrammierung mit Python, 5515-21	Seite 190
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag, Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance, 5564-20	Seite 196
	Erfolgreich führen, Bildungsurlaub für Frauen, 5601-22	Seite 200

08. Dez. – 12. Dez.	Ausdruck macht Eindruck - Stimm- und Sprechtraining, Beruflich und privat stimmlich souverän und gelassen sein, 2105-81	Seite 61
	Französische Woche B1, 4302-63	Seite 138
	Mundo hispanico C1, 4502-27	Seite 152
	Excel 2021 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-25	Seite 167
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-25	Seite 169
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-27	Seite 172
	Photoshop I + II, Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, 5310-23	Seite 174
	Webseiten mit WordPress erstellen, 5463-23	Seite 187
	Windows Server 2025, 5535-21	Seite 194
	Sketchnotes im Beruf, Visualisierung als Future Skill, 5580-24	Seite 199
15. Dez. – 19. Dez.	Italienische Woche A1.2, Für Teilnehmende mit ca. 40 Unterrichtsstunden Kenntnissen, 4402-22	Seite 142
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-29	Seite 167
	Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI, PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen, 5148-21	Seite 168
	Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021, Automatisierung von Routinearbeiten, 5283-21	Seite 173
	Affinity Designer I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5341-21	Seite 177
	Professionell texten mit ChatGPT & Co., Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen, 5433-23	Seite 185
	Programmieren in Java, Einführung, 5506-23	Seite 189
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, nach Dr. Marshall Rosenberg, 5563-22	Seite 196
	Bilanzen lesen und verstehen, 5712-20	Seite 203
Januar 2026		
05. Jan. – 09. Jan.	Yoga: In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung, Körperübungen – Atmung – Entspannung – Meditation, 3137-54	Seite 95
	Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates, 3145-52	Seite 95
	Qigong, Entspannung, Beweglichkeit, Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft, 3170-52	Seite 96
	Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv, Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet, 5015-22	Seite 161
	Content-Produktion für Social Media – Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone, 5434-21	Seite 185
	Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten, 5569-22	Seite 197
	Basiskurs Mediation, 5574-22	Seite 198
	Projekte planen mit MS-Project, 5725-20	Seite 204
12. Jan. – 16. Jan.	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft, 3185-51	Seite 96
	Excel 2021 II + III, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), 5143-27	Seite 167
	Access 2021 II, Intensivkurs Datenbank (Aufbau), 5182-21	Seite 170
	InDesign I + II, Intensivkurs Layout und Design, 5334-23	Seite 176
	Social Media Marketing, Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI), 5420-23	Seite 182
	WordPress: Websites erstellen und KI nutzen, Von der Idee zur Website – kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT, 5469-21	Seite 188
	Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz) Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress, 5470-25	Seite 188
	Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II, Modelle verstehen und verwenden, 5520-23	Seite 191
	Sketchnotes im Beruf, Visualisierung als Future Skill, 5580-28	Seite 199
	BU NLP, Business NLP – Basiskurs, 5598-20	Seite 199
	BU Führung im Projekt, 5722-20	Seite 204
	Schreibtechnik und Schriftverkehr, 5777-20	Seite 207

19. Jan. – 23. Jan.	Medienpsychologie im digitalen Zeitalter	
	Individuelle und gesellschaftliche Auswirkungen von Mediennutzung und -rezeption, 1006-69	Seite 35
	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	
	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, 1010-68	Seite 37
	Warum migrieren Menschen?, Globale Ursachen der Flucht und Migration, 1803-68	Seite 44
	Excel 2021 I + II, Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), 5141-31	Seite 167
	Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II, Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), 5162-27	Seite 169
	Premiere Pro und After Effects, Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion, 5369-21	Seite 179
	3D-Druck und 3D-Design intensiv, Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten, 5378-23	Seite 180
	Professionell texten mit ChatGPT & Co., Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen, 5433-25	Seite 185
	Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag	
	Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance, 5564-22	Seite 196
19. Jan. – 23. Jan.	Sich dem Wandel öffnen, Persönlichkeitentwicklung in Veränderungsprozessen, 5566-22	Seite 197
	Train the Trainer, 5594-22	Seite 199
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, 5701-20	Seite 202
	Büroorganisation im Wandel der Zeit, 5776-20	Seite 207
26. Jan. – 30. Jan.	Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen	
	Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein, 1003-71	Seite 32
	Fit am PC & im Internet - Bildungsurlaub intensiv, Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT, 5017-22	Seite 161
	Access 2021 I, Intensivkurs Datenbank (Einstieg), 5180-23	Seite 170
	Word, Excel und PowerPoint 2021 I, Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), 5272-29	Seite 172
	Grafisches Gestalten mit Affinity I, Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer, 5358-21	Seite 178
	Python-Programmierung, Einführung, 5512-55	Seite 190
	Einführung in das NLP, 5597-22	Seite 199
	Erfolgreich führen, Bildungsurlaub für Frauen, 5601-24	Seite 200
	Führung und Kommunikation, Kommunikation, Präsenz, Taktik, 5602-20	Seite 200
	Souverän ans Ziel, Kommunikation, Grenzen, Embodiment, 5623-22	Seite 201
	Hybrides Projektmanagement, Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen, 5721-24	Seite 204



Jüdische Volkshochschule
Jüdische Gemeinde
Frankfurt/M



Aktuelle
Informationen und
das vollständige
Programm der JVHS
finden Sie auf
www.jg-ffm.de

Jüdische Volkshochschule

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

Herbst/Winterprogramm: 1. September bis 15. Februar 2026

Online-Anmeldung

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

Anmeldung für Sprachkurse bis Mo, 25. Aug. 2025

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

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 Frühjahr/Som-
merprogramm 2025 bieten wir Ihnen 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 Füh-
rungen können Sie 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.

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen!

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



Info-Seiten

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten.....	224	Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	230
Unterrichtsorte	226	Betriebssatzung.....	232
Zu Gast in den Schulen.....	228	Datenschutzbestimmungen.....	234
Informationen zur Anmeldung	229	Feedback-Bogen.....	235
Rahmenentgeltordnung.....	229	Anmeldeformular	237

Mitarbeiter:innen und Zuständigkeiten

Betriebsleitung

Direktor	
Danijel Dejanovic	Tel. 069 212-38323
Büro der Betriebsleitung	
Tugba Yilmaz	Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Annette Remy	Tel. 069 212-31165
Olaf Schiel (Ltg.)	Tel. 069 212-48435
Daniela Schulte-Hatzmann	Tel. 069 212-39822

VHS international

Jana Freudenberger	Tel. 069 212-43304
Tugba Yilmaz	Tel. 069 212-38324

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung	
Svenia Knüttel	Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining	
Christine Göllner	Tel. 069 212-39837
<i>Organisation</i>	
Melanie Bergmann	Tel. 069 212-31805

Studium Generale, Philosophie

Miriam Claudi	Tel. 069 212-44093
<i>Organisation</i>	
Gabriele Paul-Göppel	Tel. 069 212-32365

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst- und Musikgeschichte, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimmbildung	
Miriam Claudi	Tel. 069 212-44093
<i>Organisation</i>	
Gabriele Paul-Göppel	Tel. 069 212-32365

Tanz

Melanie Lutz	Tel. 069 212-45031
<i>Organisation</i>	
Anke Dittrich	Tel. 069 212-45665

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik

Nicola Wagner	Tel. 069 212-38473
<i>Organisation</i>	
Corinna Geiß	Tel. 069 212-38379

Nähen, Textiles Gestalten, Kunsthandwerk

Henrike Fuder	Tel. 069 212-38076
<i>Organisation</i>	
Melanie Bergmann	Tel. 069 212-31805
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
<i>Organisation</i>	
Anke Dittrich	Tel. 069 212-45665
Stefanie Hemkes-Marsch	Tel. 069 212-31814
Beate Henß	Tel. 069 212-73686
Gabriele Paul-Göppel	Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst	Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Daniela Lieske	Tel. 069 212-37963
<i>Organisation</i>	
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
<i>Organisation</i>	
Emine Demircan	Tel. 069 212-75393

Hochbegabtenzentrum

Verena Hodapp	Tel. 069 212-44484
<i>Organisation</i>	
Mohamed Bohaloua	Tel. 069 212-41621

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung	
Jan Pasternack	Tel. 069 212-43174

Diversität und Zusammenleben

Diversitätskompetenz und rassismuskritische Bildung, gesellschaftliche Teilhabe und Ehrenamt, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest	
Susanne Boelke-Werner	Tel. 069 212-45667
Julia Dupont	Tel. 069 212-35545
Franziska Fandrich	Tel. 069 212-71072
<i>Organisation</i>	

Maria de Barros-Bruckner	Tel. 069 212-33378
Britta Pohland	Tel. 069 212-70313
Tanja Kölzer	Tel. 069 212-77140

Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Naturwissenschaften	
Susanne Boelke-Werner	Tel. 069 212-45667
<i>Organisation</i>	
Maria de Barros-Bruckner	Tel. 069 212-33378
Tanja Kölzer	Tel. 069 212-77140

Grundbildung, Besseres Deutsch

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining	
Carina Lamberti	Tel. 069 212-34380
<i>Organisation</i>	
Annette Lück	Tel. 069 212-39834
Britta Pohland	Tel. 069 212-70313

Junge VHS

Dana Jochim	Tel. 069 212-40611
<i>Organisation</i>	
Annette Lück	Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Sabine Imhof	Tel. 069 212-45664
--------------	--------------------

Stadt.Impulse

Afrodita Mustafic-Woyna	Tel. 069 212-46516
-------------------------	--------------------

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Simon Merz	Tel. 069 212-38373
<i>Organisation</i>	
Renate Milrath	Tel. 069 212-37966

Arbeit u. Beruf, Zentralstelle pädagogische Projekte u. Beratung

Fachbereichsleitung	
Dr. Arijana Neumann	Tel. 069 212-73766

Computer, Internet

Susanne Fränznick	Tel. 069 212-38391
Hans-Peter Matthias	Tel. 069 212-39996
Charoula Tzoumis	Tel. 069 212-48706
<i>Organisation</i>	
Petra Birkenstock	Tel. 069 212-38345
Wibke deHaan	Tel. 096 212-39990
Selma Saljic	Tel. 069 212-37661

**BWL/VWL, Management,
berufliche Rhetorik, Office-Training**

Hans-Peter Matthias	Tel. 069 212-39996
<i>Organisation</i>	
Wibke deHaan	Tel. 069 212-39990
Caterina Magliarisi	Tel. 069 212-35713

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac	Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich	Tel. 069 212-73677
<i>Organisation</i>	
Thorsten Schaub	Tel. 069 212-30452

Projekte

Susanne Bell	Tel. 069 212-30606
Jana Freudenberger	Tel. 069 212-43304
Christiane Jellonnek	Tel. 069 212-75698
Carola Rieckmann	Tel. 069 212-48405

<i>Organisation</i>	
Joscha Kristof Hekele	Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Monica Rella	Tel. 069 212-46703
--------------	--------------------

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

<i>Organisation</i>	
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
Suna Schadow	Tel. 069 212-48409
Barbara Sommer	Tel. 069 212-42997

<i>Beratung für Integrationskursteilnehmende</i>	
Silke Jungbluth	Tel. 069 212-77365

<i>Organisation</i>	
N.N. (Teamleitung)	Tel. 069 212-75821
Thomas Brühl	Tel. 069 212-37041
Badr Younes El Yaagoubi	Tel. 069 212-38326
Katharina Haber	Tel. 069 212-73666
Petra Klug	Tel. 069 212-49821

Sandra Königstein	Tel. 069 212-37663
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

VHS-Zentrum Nord

Koordination

Maria de Barros Bruckner	Tel. 069 212-33378
--------------------------	--------------------

VHS-Zentrum West

Koordination

Daniel Schütz	Tel. 069 212-38386
---------------	--------------------

Kundenservice

Kommissarische Abteilungsleitung

Jutta Rabe	Tel. 069 212-39809
------------	--------------------

<i>Stellvertr. Abteilungsleitung</i>	
Claudia Kleemann	Tel. 069 212-32700

<i>Teamleitung Persönliche Anmeldung</i>	
Claudia Kleemann	Tel. 069 212-32700

<i>Kundenberatung, -betreuung, Schnittstellenkoordination</i>	
Petra Obareti	Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung

Maria Schmittfull	Tel. 069 212-39838
-------------------	--------------------

Jürgen Buchhold	Tel. 069 212-38311
Thidarat Möckel	Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke	Tel. 069 212-39987
Zsuzsanna Varga	Tel. 069 212-34291
N.N.	Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung

Antje von Lipinski-Riechmann	Tel. 069 212-38306
------------------------------	--------------------

Projektmanagement

Wiebke N'Diaye	Tel. 069 212-75750
----------------	--------------------

Personalmanagement u. Kursleiterservice

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

Kursleiterservice

Katja Predikant	Tel. 069 212-47507
Alice Cacuango Soto	Tel. 069 212-71180
Angelina Merker	Tel. 069 212-75577
Björn Reul	Tel. 069 212-30455
N.N.	Tel. 069 212-38314

**Allgemeine Verwaltung, Liegenschafts-
management und Organisation**

Martin Eckstein	Tel. 069 212-37960
-----------------	--------------------

**Kaufmännisches Liegenschaftsmanagement
und Beschaffungswesen**

Andreas Schneider	Tel. 069 212-38312
Eda Karayurt	Tel. 069 212-38307
Brigitte Lux	Tel. 069 212-38321

Operatives Liegenschaftsmanagement

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

<i>VHS Sonnemannstraße</i>	
Ardeschir Nematzade Somesaraie	Tel. 069 212-38308

<i>VHS-Zentrum Nord (NWZ)</i>	
Empfang	Tel. 069 212-47147

<i>VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße</i>	
Andrea Köppel	Tel. 069 212-38367

Organisationsentwicklung und IT

Leitung

Melanie Auert	Tel. 069 212-38383
---------------	--------------------

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 Zitzer	Tel. 069 212-30860

Organisationsentwicklung

Michael Kurby	Tel. 069 212-39836
---------------	--------------------

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.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

 Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer:innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium

Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof



Academia de Tango

Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 -> Ostendstraße oder U6 -> Ostbahnhof

Atelier Chungqing Huang

Domstraße 9, 60311 Frankfurt a. M.
U4 + U5 -> Dom/Römer
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 30,36 -> Börneplatz

Atelier Libelle

Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkgeweg oder Schwarzbachmühle

Atelier Rafi

Vilbeler Landstraße 36, 60386 Frankfurt a.M.
RB 54, 48, 59 → Frankfurt-Mainkur

B

Berta-Jourdan-Schule

Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg oder
Bus 36 → Adlerflychtplatz



Bethmannschule

Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof



BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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



BiKuZ Sporthalle

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



C – D

Carl-Schurz-Schule

Holbeinstraße 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

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



DRK Ortsverein Bornheim-Nordend

Burgstraße 95, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12 -> Hartmann-lbach-Straße

DRK Soziale Manufaktur

Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M.
Bus 34, 73 -> Schönhof

E

Elisabethenschule Pavillon D

Fürstenbergerstraße, 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 Gemeinde Fechenheim-Nord

Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur
oder Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Mariengemeinde

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

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

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte

Musisches Zentrum im Garten
Adlerflychtstraße 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

Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule),
60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G – H**Gewerkschaftshaus**

Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77,
60329 Frankfurt a.M.

Tram 12, 16, 21, Bus 46 -> Baseler Platz

Glas-Atelier Happy Glas

Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M.

Tram 12, 19, 21 → Triftstraße

Gruneliussschule

Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.

Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2,
60487 Frankfurt a.M.

U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriebhof

Gutenbergschule

Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.

Tram 16+17 → Varrentrappstraße

Haus Sindlingen

Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.

S1 → Sindlinger Bahnhof

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus

I – J**IGS Nordend**

Hartmann-lbach-Straße 54-58, 60389 Frankfurt a.M.

Tram 12+18 → Hartmann-lbach-Straße

IGS Süd

Textorstraße 104, 60596 Frankfurt a.M.

Bus 78 → Holbein-Schule oder

Tram 15, 16, 19, U1–U3, U8 → Schwanthalerstraße

Institut Rummel

Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.

Bus 58 → Königsteiner Straße

Jugendherberge Kloster Höchst

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald

Nutzen die Sie Verbindungsauskunft des RMV

**K – L****Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz**

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.

U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Ki.Bi.Z de-Neufville

de-Neufville-Straße 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

KletterBar (Kletterhalle)

Sprendlinger Landstr. 177 B, 63069 Offenbach

Nutzen die Sie Verbindungsauskunft des RMV

Klingerschule

Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.

U4 → Merianplatz

Landesarbeitsgemeinschaft**Freie Kinderarbeit Hessen e.V.**

Große Friedberger Straße 16-20, 60313 Frankfurt a.M.

S 1–8, U 4–7 → Konstabler Wache

**M – N****Mehrgenerationenhaus**

Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.

(Eingang: Kelkheimer Straße)

Bus 52 → Schneidhainer Straße

Michael-Ende-Schule Außenstelle

Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.

S3–S5 → Rödelheim Bahnhof oder

Bus 34 → Reifenberger Straße

Nachbarschaftszentrum Ostend

Waldschmidtstraße 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-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte

oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Löwengasse

Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.

Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule

Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.

S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78

→ Stresemannallee Bahnhof

S**Schelmenburg**

Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M.

Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

Schwarzburgschule

Lenastraße 81, 60318 Frankfurt a.M.

(Eingang über Schwarzburgstraße)

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**

Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.

U5 → Glauburgstraße

VHS im stadtRAUMfrankfurt

Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.

S 3, 4, 5, 6, Tram 11, 14, 21 → Galluswarte

VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof



VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.

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

→ Nordwestzentrum



VHS-Zentrum West

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58,

59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof



Zen Dojo Frankfurt e.V.

Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.

Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor oder

S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Impressum

Herausgeber

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

Verantwortlich

Danijel Dejanovic, Direktor

Erscheinungsweise

halbjährlich

Studienreisen und Bildungsurlaube werden
fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren
Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu
ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald
die Planung erfolgt!

Auflage

10.000

Redaktion

Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung,
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung

Annette Remy, Olaf Schiel

Gestaltung

Layout Titel, S. 6 und 7: Urban Media Project
GmbH, Offenbach
Layout S. 8 und 9: Angelika Ullmann
Satz: Grit Wieczorrek,
Offsetdruckerei E. Sauerland GmbH, Gelnhausen

Anzeigen

Annette Remy
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10, Stand 2025

Druck

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

Vorsitzende der Betriebskommission: Stadträtin
Sylvia Weber, Dezernat für Bildung, Immobilien
und Neues Bauen

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

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 Vielfalt des Programms aufrecht erhal-
ten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in
Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an
dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schul-
hausordnung zur Kenntnis mit der dringenden
Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen
pflegerisch.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären
Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie
vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung
verändert, muss nach Kursende die ursprüng-
liche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht
werden. Kursnotizen müssen nach Kursende
gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der
Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof
parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin
gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 230 vollständig abgedruckt.

Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung

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

Bitte beachten Sie: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler:innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber:innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger:innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber:innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

Fügen Sie bitte die aktuelle Bescheinigung in Kopie der Anmeldung bei. Eine nachträgliche Ermäßigung nach Kursbeginn ist nicht möglich!

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen per E-Mail oder per Post geschickt. Bei Online-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung direkt im Anschluss an die Buchung per E-Mail zugestellt.

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 Altersbe-

grenzung) 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 Ermäßigungsnachweis muss den Namen 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 Vertragsschluss

- 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“ gesondert 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 Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt 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.
- 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 Vertragsteile 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.

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

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBl. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBl. S. 158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBl. S. 188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBl. I S. 154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBl. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), 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 die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. 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 Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigB-Ges oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigB-Ges sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigB-Ges.

(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 EigB-Ges der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für 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 Stadtkämmererin/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 Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates 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) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigB-Ges 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, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR 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 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 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 überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigB-Ges die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigB-Ges der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigB-Ges der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigB-Ges 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 EigB-Ges 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 EigB-Ges 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 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 ein Mal 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.

b) Referat Beteiligungen

In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) 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.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernenten/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. 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. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes 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 §§ 22 ff. EigBGes 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 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(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 Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

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 anonymisierten 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 Pases, 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-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse 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. Insofern 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 Rechtsansprüchen 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

Ihr Feedback ist uns wichtig!

**Wir wollen sicherstellen,
dass Sie mit unserem
Angebot zufrieden sind.**

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde
betrachten wir als Chance zur Weiterentwick-
lung und Verbesserung unseres Programms
und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ Anregung ☐ Beschwerde ☐ Vorschlag

☐ betrifft Kurs:

Kursnummer	—
Halbjahr	— 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

☐ Frau ☐ Herr

Kundennummer (falls vorhanden)

Nachname/Familiennamen

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**

Volkshochschule Frankfurt am Main

43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

oder **per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Annahme

Bearbeitung

Auswertung



vhs **Volkshochschule**
Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich und kostenpflichtig für folgende/n Kurs/Prüfung an:

$$\square\square\square\square - \square\square$$

--

☐ **weiblich** | female ☐ **männlich** | male ☐ **divers**

--

--

--	--

--

--	--	--	--	--

--

--

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

_____. _____.

X

--

--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--	--

X

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung in der jeweils gültigen Fassung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt am Main 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.

KONTO. ONLINE. GEBÜHRENFREI.

ENTDECKE JETZT
DIE 069NXT-
PRODUKTWELT.



VON 0 BIS 30
UNBESCHWERT.



Frankfurter
Sparkasse

1822

Gemeinsam stärker!

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe zu einem sozialen,
körperlichen oder seelischen Thema.



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.