

# Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit  
und ohne Behinderung



Workshop tudo | Gesellschaftsbilder.de

Programm  
Frühjahr / Sommer 2025

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

alle Menschen sind in den Kursen der  
Volkshochschule Frankfurt willkommen!

In diesem Info-Heft finden Sie wichtige  
Informationen über

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

Viel Spaß beim Lesen  
und bis bald in der VHS!

Danke!

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

# Inhalt

Die Volkshochschule Frankfurt .....	4
Gut miteinander sprechen .....	7
Zukunft Inklusion .....	8
Sich selbst stärken .....	10
Englisch .....	11
Lesen, Schreiben, Rechnen .....	13
Stadtspaziergänge .....	17
Natur und Umwelt .....	19
Tanz und Körpererfahrung .....	21
Fitness, Gymnastik und Sport .....	27
Yoga und Entspannung .....	32
Fotografie .....	33
Kreatives Gestalten .....	34
Zeichnen und Malen .....	37
Computer und Internet .....	42
Smartphones und Tablets .....	51
Leichte Sprache .....	54
Deutsche Gebärdensprache .....	56
Barrierefreie Dokumente .....	60
Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung .....	61
Filmforum Höchst .....	62
Barrierefreiheit .....	63
Allgemeine Informationen .....	69
Projekt „Kurs auf Inklusion“ .....	75

# Die Volkshochschule Frankfurt

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

An der VHS gibt es Kurse und viele andere Veranstaltungen.

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

Die meisten Kurse und Veranstaltungen an der VHS kosten Geld.

Aber es gibt auch ermäßigte Preise und kostenlose Angebote.

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

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

Deshalb sind die meisten Kurse für Erwachsene gedacht.



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

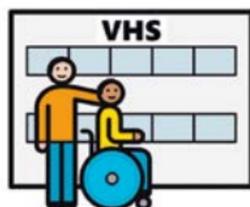
## Was hat die VHS im Programm?

Die VHS bietet Kurse zu diesen Themen an:

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

Außerdem gibt es an der VHS diese Veranstaltungen:

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



# Angebote für Menschen mit Behinderung

Die VHS ist eine Schule für alle. Deshalb können natürlich auch Menschen mit Behinderung hier Kurse machen und Veranstaltungen besuchen. Wir freuen uns auf Sie!

In dieser Broschüre finden Sie Kurse für Menschen mit Behinderung und Kurse, die Menschen mit und ohne Behinderung gut zusammen machen können.

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

**[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)**

Bestimmt gibt es einen Kurs, den Sie interessant finden.

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

Dann können Sie uns anrufen und fragen.

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



# Gut miteinander sprechen

## Giraffe und Wolf – wie kommen wir zusammen klar?

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

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

Die Giraffe und der Wolf wissen, warum wir uns 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.

Wir lernen die Theorie von einem Mann namens Marshall Rosenberg.

Der Kurs ist für alle Menschen.

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

**Kursnummer: 1010-16**

**Kurs-Leitung: Jutta Büttner**

**Termin: 29. März 2025**

**Samstag, 13.30 bis 17.00 Uhr**

**Ort: Stadtraum Frankfurt, Mainzer Landstraße 293**

**Kostenlos**



# Zukunft Inklusion

## Inklusion – Wie kann sie gelingen?

In diesem Nachmittag fragen wir gemeinsam, wie inklusiv unsere Gesellschaft wirklich ist. Was ist notwendig, um eine inklusive Zukunft zu gestalten?

Themen:

- Was hindert uns an echter Inklusion?
- Welche Strukturen behindern oder fördern eine inklusive Gesellschaft?
- Wie kann Inklusion konkret aussehen? Zum Beispiel in der Bildung, am Arbeitsplatz oder in unserer Stadt?
- Welche Wege und Lösungsansätze gibt es für eine inklusivere Zukunft?

Kursinhalte:

- Information zu bestehenden Barrieren
- Strukturen, die für Inklusion förderlich sind
- Diskussion von Herausforderungen und Chancen für die Zukunft der Inklusion
- Austausch zur praktischen Umsetzung

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Inklusion interessieren und aktiv an einer inklusiveren Gesellschaft mitwirken möchten.

Mit Uwe Heineker, Mitautor „Von Behinderung befreit“ (2024)

**Kursnummer: 9800-47**

**Termin: 24. April 2025**

Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr.

**Ort: Stadthaus Frankfurt**

**Kostenlos**

# Was bedeutet „Ableismus“? Ein Kurs über Wahrnehmung und Vorurteile

Ableismus ist ein Wort aus dem Englischen. Es bedeutet, dass Menschen, die eine Einschränkung oder Behinderung haben, oft von anderen mit Vorurteilen wahrgenommen werden. Vorbehalte und Barrieren zeigen sich in unserer Sprache, an Gebäuden, in der Schule, der Arbeit und vielem mehr. In diesem Kurs wollen wir mehr über Ableismus erfahren. Wir besprechen die Auswirkungen auf das tägliche Leben und versuchen, andere Möglichkeiten für eine inklusivere Gesellschaft zu entwickeln. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für das Thema Behinderung und Diskriminierung interessieren und bereit sind, ihre eigenen Sichtweisen und ihr Verhalten zu hinterfragen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Kursinhalte:

- Was ist Ableismus? – Einführung in das Wort und verschiedene Formen von Ableismus
- Ableismus früher und heute? – Wie hat sich Ableismus entwickelt und in welchen Bereichen zeigt er sich heute noch?
- Selbsterfahrung und praktische Übungen – Wo begegnen uns ableistisches Denken im eigenen Alltag? Welche Rolle spielen Vorurteile?

**Kursnummer: 9800-48**

**Termin:** 15. Mai 2025

Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr.

**Ort:** Stadthaus Frankfurt

**Kostenlos**



# Sich selbst stärken

## 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.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie gerne schreiben.

**Kursnummer: 0108-06**

**Kurs-Leitung:** Marco Linguri

**Termine:** Es gibt zwei Kurstage  
23. August und 30. August 2025

Samstag, 10.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** Stadtraum Frankfurt, Mainzer Landstraße 293

**Kostenlos**



# Englisch

## Easy English

### Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

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

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

Das lernen Sie im Kurs:

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

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter:

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

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

**Kursnummer: 4205-26 Nord**

**Kurs-Leitung:** Tatiana Gorokhova

**Termine:** Es gibt 6 Kurstage

01. März 2025 bis 05. April 2025

Samstag von 11.00 bis 12.30 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 70 (Normalpreis)

**Kursnummer: 4205-27 Nord**

**Kurs-Leitung:** Tatiana Gorokhova

**Termine:** Es gibt 6 Kurstage

10. Mai 2025 bis 21. Juni 2025

Samstag von 11.00 bis 12.30 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 70 (Normalpreis)

# Lesen, Schreiben, Rechnen

## LEA Leseklub:

### Lesen in Einfacher Sprache

Sie haben Spaß an Geschichten?

Wir lesen zusammen in einer Gruppe. Wir lesen Geschichten aus einem Buch. Alle Texte sind in Einfacher Sprache geschrieben.

Manche Geschichten spielen in Frankfurt.

Es ist nicht wichtig, wie gut Sie lesen können.

Alle können mitmachen.

Auch wenn Sie erst Deutsch lernen.

Sie können vorlesen oder einfach nur zuhören.

Danach sprechen wir über die Geschichten – was haben wir verstanden?

Was gefällt uns? Was denken wir?

Sie müssen nichts bezahlen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe

Frankfurt am Main e.V.

#### **LEA Leseklub® (Nordwestzentrum)**

**Kursnummer: 0105-55 Nord**

**Kurs-Leitung:** Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

20. März 2025 bis 26. Juni 2025

Donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kostenlos**

#### **LEA Leseklub® (Ostend)**

**Kursnummer: 0105-56**

**Kurs-Leitung:** Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

**Termine:** Es gibt 8 Kurstage

24. April 2025 bis 03. Juli 2025

Donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kostenlos**

**LEA Leseklub ® (Online)**

**Kursnummer: 0105-57**

**Kurs-Leitung:** Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

**Termine:** Es gibt 8 Kurstage

23. April 2025 bis 11. Juni 2025

Mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** Online

**Kostenlos**

## Lesen und Schreiben

**für Menschen mit besonderen  
Lernvoraussetzungen**

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

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

**Kursnummer: 6099-13**

**Kurs-Leitung:** Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla

**Termine:** Es gibt 12 Kurstage

28. Februar 2025 bis 13. Juni 2025

Freitags von 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kostenlos**

**Kursnummer: 6099-14**

**Kurs-Leitung:** Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla

**Termine:** Es gibt 12 Kurstage

28. Februar 2025 bis 13. Juni 2025

Freitags von 16.30 bis 18.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kostenlos**

Abc!  
+123

## Umgang mit Zahlen – Rechnen

### für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Plus und Minus, Mal-Nehmen und Geteilt-Rechnen: In diesem Kurs wiederholen wir die verschiedenen Rechen-Arten. Samstags, und so, dass es Spaß macht. Mit Würfeln, Lineal und vielen Rechenspielen. Wir messen auch mit einem Meter-Maß. Außerdem üben wir das Aufrunden und Abrunden von Zahlen. Und wir vergleichen kleine und große Summen. Das hilft zum Beispiel beim Einkaufen oder beim Kochen und Backen.

Es ist wichtig für den Kurs, dass Sie zählen können. Bitte bringen Sie ein Lineal mit.

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

**Kursnummer:** 6099-15

**Kurs-Leitung:** Dennis Bruns

**Termine:** Es gibt 4 Kurstage

15. März 2025 bis 26. April 2025

Samstags von 10.00 bis 14.30 Uhr

**Ort:** Gut Hausen (Lebenshilfe)

**Kostenlos**

## Lese- und Schreibtraining

### mit dem Computer

Mit dem Lernportal [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de) können Sie im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben lernen und trainieren.

Zunächst lernen Sie, wie Sie den Computer bedienen. Sie arbeiten dann im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen. So langsam oder so schnell, wie es für Sie passt. Eine Lern-Beraterin ist dabei.

**Kursnummer: 6005-25**

**Kurs-Leitung:** Jacomo Rygulla, Ingrid Rygulla,  
Kursleiter:innen-Team

**Termine:** Es gibt 24 Kurstage

5. März 2025 bis 18. Juni 2025

Montag und Mittwoch von 17.15 bis 19.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 120 (Normalpreis)

## Sprach-Cafe im Nordwestzentrum

Ein offener Treff für alle, die miteinander reden und sich austauschen wollen und dabei ihr mündliches Deutsch verbessern wollen. Mit ehrenamtlicher Begleitung wird auch je nach Wunsch der Gruppe ein Text gelesen oder über alltägliche Themen gesprochen. Es sollten für die Teilnahme am Sprach-Café mündliche Deutschkenntnisse auf dem A2/B1- Niveau vorhanden sein. Gerne einfach vorbeikommen, sich einbringen und mitmachen. Das Sprach-Café wird in Kooperation mit der AWO Ehrenamtsagentur Frankfurt durchgeführt.

**Kursnummer: 0105-58 Nord**

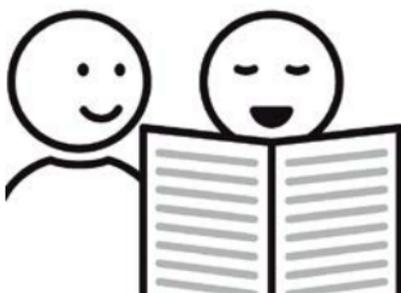
**Termine:** Es gibt 11 Kurstage

23. April 2025 bis 02. Juli 2025

Mittwoch von 11.30 bis 13.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kostenlos**



# Stadtspaziergänge

## Jüdische Persönlichkeiten

Frankfurt hat eine lange Geschichte mit jüdischem Leben. Schon im Mittelalter lebten jüdische Menschen in der Stadt und prägten das Stadtbild. 1462 wurde die Judengasse das erste Gebiet in Europa, in dem nur jüdische Menschen leben durften. Bekannte jüdische Familien, wie die Rothschilds und die Franks, kamen aus Frankfurt. Jüdische Frankfurter Bürgerinnen und Bürger haben wichtige Projekte unterstützt und der Stadt geholfen, sich zu entwickeln. Aber während der Nazi-Zeit überlebten nur wenige jüdische Menschen in Frankfurt. Bei diesem Rundgang sprechen wir über einige dieser wichtigen jüdischen Frankfurterinnen und Frankfurter und was sie für die Stadt getan haben.

**Kursnummer:** 0208-08

**Kurs-Leitung:** Angelika Macaluso

**Termin:** 18. März 2025

Dienstag von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Willy-Brandt-Platz,  
vor dem Euro-Symbol

**Kosten:** € 13 (Normalpreis)

## Goethe und Frankfurt –

## Spurensuche in der Heimatstadt

Johann Wolfgang von Goethe war ein sehr berühmter Mann. Er war ein Star in seiner Zeit, sehr beliebt bei den Frauen, ein Dichter und ein Wissenschaftler. Er schrieb Bestseller-Bücher, war Jurist, politisch aktiv und reiste viel. Er sprach

viele Sprachen und hatte viele bekannte Freunde. Goethe wurde in Frankfurt geboren. Er wuchs hier auf, erlebte seine erste Liebe und verbrachte seine Jugend in der Stadt.

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

**Kursnummer: 0208-25**

**Kurs-Leitung:** Angelika Macaluso

**Termin:** 21. Mai 2025

Mittwoch von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Uhrtürmchen am Cafe Hauptwache

**Kosten:** € 13 (Normalpreis)



## Wolkenkratzer in Frankfurt

Frankfurt ist eine große, lebendige Stadt. Im Mittelalter sah die Stadt anders aus. Damals prägten viele Kirchen und Wachtürme, das Bild der Stadt. Heute sieht Frankfurt anders aus. Es gibt viele Hochhäuser, die man schon von weitem sieht. Diese Wolkenkratzer machen die Stadt besonders. Bei einer Führung entlang der Wallanlagen kann man einige dieser hohen Gebäude von nah anschauen. Die Führung erklärt, wann die ersten Hochhäuser in Frankfurt gebaut wurden. Man erfährt auch, wie sich das Stadtbild in den letzten Jahren verändert hat.

**Kursnummer: 0206-35**

**Kurs-Leitung:** Angelika Macaluso

**Termin:** 9. Juli 2025

Mittwoch von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Willy-Brandt-Platz,  
vor dem Euro-Symbol

**Kosten:** € 13 (Normalpreis)

# Natur und Umwelt

## Wildkräuter- und

## Heilpflanzenspaziergang

### Entdeckungen auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

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

**Kursnummer:** 0303-30

**Kurs-Leitung:** Regine Ebert

**Termin:** 12. September 2024

Mittwoch von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Hauptfriedhof Neues Portal,

Eckenheimer Landstraße 194–196

**Kosten:** € 13 (Normalpreis)



## Zauberhafte grüne Schätze

### Wild- und Heilpflanzen auf dem Hauptfriedhof

Beim Spaziergang über den Hauptfriedhof kann man immer wieder neue „grüne Schätze“ entdecken. Der Weg führt vom Alten Portal durch einen besonders schönen Teil des Friedhofs. Wir besuchen einige alte Bäume und viele Heil- und Wildpflanzen in diesem Gebiet. Manche Pflanzen sind Heilpflanzen und haben auch etwas „Zauberhaftes“, „Magisches“. Darüber erfahren Sie mehr mit anschaulichen Beispielen.

**Kurs-Leitung:** Regine Ebert

**Termin:** 20. August 2025

Mittwoch von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Hauptfriedhof Neues Portal,  
Eckenheimer Landstraße 194–196

**Kosten:** € 13 (Normalpreis)



# Tanz und Körpererfahrung

## Welche Tanzsprache sprichst Du?

Wir lassen unsere Körper über Bewegung sprechen. Ohne Worte hören wir ihnen zu. Wir bewegen uns zu verschiedener Musik. Wir tanzen wild, schnell, langsam und auch sanft. Alle Menschen können tanzen. Welche Tanzsprache sprichst Du?  
Rollstuhlfahrer:innen sind herzlich willkommen.

**Kursnummer: 2203-60**

**Kurs-Leitung:** Fanni Schack

**Termin:** 30. März 2025

Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 24 (Normalpreis)

## Tanz und Ausdruck

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

**Kursnummer: 2207-01**

**Kurs-Leitung:** Richard Weber

**Termin:** 01. März 2025

Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 40 (Normalpreis)

**Kursnummer: 2207-02**

**Kurs-Leitung:** Richard Weber

**Termin:** 28. Juni 2025

Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 40 (Normalpreis)



## Contact Improvisation

Contact Improvisation ist eine Tanzform aus den 1970er Jahren. Wir achten auf unsere eigene Bewegungsmöglichkeit. Wir versuchen, im Tanz aufmerksam wahrzunehmen und achtsam zuzuhören. Der Tanz entwickelt sich, wenn sich zwei Körper begegnen; sich Gewicht geben und nehmen, berühren und berührt werden, tragen und getragen werden. Körperliche Möglichkeiten werden im Tanz erforscht, sanft und poetisch, wild und akrobatisch. Das Balancieren von verschiedenen Kräften steht im Mittelpunkt des Workshops. Sie lernen Grundlagen der Tanzform kennen, zentrieren den Körper, erweitern die Beweglichkeit und steigern Ihre Präsenz. Keine Grundkenntnisse nötig.

**Kursnummer: 2208-11**

**Kurs-Leitung:** Britta Schönbrunn

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

22. und 23. Februar 2025

Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

und Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 80 (Normalpreis)

# Tanzen und wandern

## im NaturRaum (Taunus)

Ziel des Ausfluges ist es, über meditative Übungen sowie über dynamische und sinnliche Tanzeinheiten in der Natur zu lernen, Körper, Geist und Herz in Balance zu bringen, die Gedanken des Alltags loszulassen und die Sinne zu schärfen. Sie wandern und kommen in Bewegung. Dadurch wird ein kreatives und lebendiges Miteinander erfahren. Die Umgebung unterstützt, mit voller Energie in die kommende Woche zu starten.

Sie brauchen keine Grundkenntnisse, aber gute Ausdauer und Freude am Bewegen.

Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe, entsprechend der Witterung. Bringen Sie für sich etwas zu Essen und Wasser mit.

**Kursnummer: 2210-01**

**Kurs-Leitung:** Britta Schönbrunn

**Termin:** 11. Mai 2025

Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark

**Kosten:** € 48 (Normalpreis)



## Lindy Hop

Lindy Hop ist Tanz aus Amerika. Er ist über hundert Jahre alt. Mit diesem Tanz haben wir viel Spaß. Wir lernen die ersten Schritte von Lindy Hop. Wir können dann selbst entscheiden, welche Schritte wir zusammen als Paar tanzen.

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

**Kursnummer: 2219-01**

**Kurs-Leitung:** Marcus Weis

**Termin:** 15. März 2025

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 21 (Normalpreis)

## Bewegungs-Chor nach Laban

Möchten Sie Ihren Körper auf sanfte und kreative Weise in Bewegung bringen? Im Bewegungs-Chor steht die Freude an der Bewegung und der Austausch mit anderen im Mittelpunkt. Nach einem Aufwärmen für den Körper und für die Sinne geht es auch schon los. Sie lernen Elemente der freien Bewegung und treten dabei über die Bewegung in Kontakt mit sich selbst, Ihrer Umgebung und den anderen Teilnehmer:innen. Dieses ganzheitliche Erlebnis setzt positive Impulse für Ihren Körper, Ihre Sinne und Ihr Bewusstsein frei. Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt. Kommen Sie bitte deshalb dem Wetter entsprechend gekleidet und in bequemem Schuhwerk. Keine Grundkenntnisse nötig.

**Kursnummer: 2211-01**

**Kurs-Leitung:** Gabrielle Staiger

**Termin:** 27. April 2025

Sonntag von 11.00 bis 13.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 16 (Normalpreis)

## Einführung in Contemporary Dance

Sie setzen eine Idee in Bewegung um. Im Mittelpunkt stehen dabei der harmonische Zusammenfluss von Körper, Raum und Zeit. Um den Körper optimal vorzubereiten, starten Sie mit umfassenden Aufwärm-Übungen für die Wirbelsäule. Danach lernen Sie – vom Körper aus – das Konzept des Führens kennen und experimentieren mit unterschiedlichen Möglichkeiten. Die folgenden, einfachen Tanzkombinationen vereinen alle Aspekte und bringen Sie in einen harmonischen Bewegungsfluss. Sie tanzen am Boden und im Stand. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und lernen, unterstützt durch Ihre Atmung, harmonisch mit der Schwerkraft zu arbeiten.

**Kursnummer: 2212-01**

**Kurs-Leitung:** Gabrielle Staiger

**Termin:** 30. März 2025

Sonntag von 11.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße;

**Kosten:** € 24 (Normalpreis)

# Vogue

Vogue Femme ist ein eleganter und ausdrucksstarker Tanz-Stil. Diesen Tanz-Stil haben Menschen entwickelt, die nicht nur Mann oder Frau lieben. Oder die sich als ein anderes Geschlecht fühlen. Der Tanz kombiniert Pose, Bewegung und Drama. Eine Pose ist, wie jemand steht oder sitzt. Ein Drama ist ein Theaterstück, das oft eine spannende Geschichte erzählt.

Sie lernen Hintergründe und Grundlagen des Tanzes sowie eine Tanzgestaltung kennen.

Vogue Femme ist mehr als nur Tanzen – es ist eine Form der Selbstdarstellung. Mit Übung, Hingabe und Selbstvertrauen können Sie diesen beeindruckenden Tanz-Stil meistern und Ihre eigene Geschichte erzählen!

**Kursnummer: 2213-01**

**Kurs-Leitung:** Miguel Angel Osorio Mena

**Termin:** 05. April 2025

Samstag von 15.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 16 (Normalpreis)

**Kursnummer: 2213-02**

**Kurs-Leitung:** Miguel Angel Osorio Mena

**Termin:** 21. Juni 2025

Samstag von 15.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 16 (Normalpreis)

# Fitness, Gymnastik und Sport

## Tanzen im Sitzen

### Zumba – Tanzen mit viel Energie

Wir tanzen Zumba im Sitzen, schwungvoll und mit viel Energie.

Die Bewegungen sind leicht zu lernen.

Mit den Übungen fördern wir unsere Bewegungsfähigkeit und unsere Konzentration.

Die Musik ist mitreißend, macht gute Laune und sorgt für eine lockere Stimmung.

Für alle, die nicht lange stehen können oder die einen Rollstuhl nutzen.

**Kursnummer: 7139-98**

**Kurs-Leitung:** Jolly Thakkar

**Termine:** Es gibt 8 Kurstage

11. Februar 2025 bis 01. April 2025

Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

**Kursnummer: 7139-99**

**Kurs-Leitung:** Jolly Thakkar

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

22. April 2025 bis 24. Juni 2025

Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium

**Kosten:** € 75 (Normalpreis)



## Wirbelsäulen-Gymnastik

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.

### Vormittags

**Kursnummer:** 3720-01 West

**Kurs-Leitung:** Elfrun Wagner

**Termine:** Es gibt 7 Kurstage

10. Februar 2025 bis 24. März 2025

Montag von 09.30 bis 10.30 Uhr

**Ort:** BIKUZ Sporthalle

**Kosten:** € 42 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 3720-02 West

**Kurs-Leitung:** Elfrun Wagner

**Termine:** Es gibt 7 Kurstage

13. Februar 2025 bis 27. März 2025

Donnerstag von 09.15 bis 10.15 Uhr

**Ort:** BIKUZ, Sporthalle

**Kosten:** € 42 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 3720-04 West

**Kurs-Leitung:** Elfrun Wagner

**Termine:** Es gibt 7 Kurstage

24. April 2025 bis 26. Juni 2025

Donnerstag von 09.15 bis 10.15 Uhr

**Ort:** BIKUZ Sporthalle

**Kosten:** € 42 (Normalpreis)

**Kursnummer: 3720-05** West  
**Kurs-Leitung:** Elfrun Wagner  
**Termine:** Es gibt 8 Kurstage  
28. April 2025 bis 23. Juni 2025  
Montag von 09.30 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** BIKUZ Sporthalle  
**Kosten:** € 48 (Normalpreis)

## Sitz-Gymnastik

### Gymnastik auf dem Stuhl

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

**Kursnummer: 7133-01** Nord  
**Kurs-Leitung:** Petra Heller  
**Termine:** Es gibt 18 Kurstage  
12. Februar 2025 bis 25. Juni 2025  
Mittwoch von 09.30 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** Begegnungszentrum  
Ginnheimer Landstraße 172 – 174  
**Kosten:** € 117 (Normalpreis)

## Animal Flow

Diese relativ neue Sportart kehrt zu den Wurzeln zurück, genauer gesagt zu den Wurzeln des Tierreichs. Stell dir vor, du bewegst dich mit der Anmut eines Panthers, der Kraft eines Gorillas und der Wendigkeit eines Affen. Genau das ist das Herzstück von Animal Flow – ein Training, das die instinktiven und natürlichen Bewegungen von Tieren nachahmt, um nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist zu fordern und zu formen. Es geht darum, Bewegung von Tieren als fließende Kunst zu erleben, bei der jede Geste und jeder Schritt zu einem Tanz verschmilzt.

**Kursnummer: 7130-45**

**Kurs-Leitung:** Florencio Arias Martinez

**Termine:** Es gibt 9 Kurstage

06. Feb. 2025 bis 03. Apr. 2025, 9 ×

Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium

**Kosten:** € 67 (Normalpreis)

**Kursnummer: 7130-46**

**Kurs-Leitung:** Florencio Arias Martinez

**Termine:** Es gibt 9 Kurstage

24. Apr. 2025 bis 3. Juli 2025

Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

## Karate ohne Kampf-Übungen

Karate kann zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen. Sie können durch eine spezielle Gymnastik und das Einüben altersgerechter Karate-Techniken erlernen, wie die Funktion ihrer Gelenke zu verbessern ist. Außerdem können Sie

den Erhalt und den Aufbau von Muskulatur fördern und ihr Gleichgewicht trainieren. Gleichzeitig soll dieses ganzheitliche Training ihr Konzentrations- und Reaktionsvermögen verbessern und die Hirnaktivität erhöhen.

Körperliche Kampfübungen finden im Gesundheitskarate nicht statt.

**Kursnummer: 7129-01 Nord**

**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen

**Termine:** Es gibt 17 Kurstage

4. Februar bis 24. Juni 2025

Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 129 (Normalpreis)

**Kursnummer: 7129-02**

**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen

**Termine:** Es gibt 16 Kurstage

4. Februar bis 24. Juni 2025

Dienstags von 13.30 bis 14.30 Uhr

**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium

**Kosten:** € 121 (Normalpreis)

**Kursnummer: 7129-03 Nord**

**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen

**Termine:** Es gibt 8 Kurstage

8. Juli bis 26. August 2025

Dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

**Kursnummer: 7129-04**

**Kurs-Leitung:** Peter Frickhofen

**Termine:** Es gibt 8 Kurstage

8. Juli bis 26. August 2025

Dienstags 13.30 bis 14.30 Uhr

**Ort:** Dr. Hoch's Konservatorium

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

# Yoga und Entspannung

## Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra bedeutet Schlaf-Yoga.

Wir beginnen, unseren Körper zu lockern. Über verschiedene Entspannungswege kommen wir langsam in eine tiefe Entspannung.

Weitere Übungen machen wir im Liegen oder im Sitzen.

Anspannungen können sich lösen.

Am Ende fühlen wir uns erfrischt und klar.

**Kursnummer: 3570-01**

**Kurs-Leitung:** Barbara Barres

**Termin:** 24. Mai 2025

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 28 (Normalpreis)



# Fotografie

## Fotografie und Bewegung

### Bilder ansehen, Bilder machen

Das Historische Museum zeigt eine Ausstellung zu Mobilität und Bewegung in der Stadt. Bewegung ist für jeden wichtig. Die Ausstellung zeigt die Veränderung der Stadt in den letzten 600 Jahren. Dabei geht es auch um die verschiedenen Verkehrsmittel in der Stadt. Die Ausstellung zeigt, wie das zusammenhängt. 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.

**Kursnummer:** 2412-40

**Kurs-Leitung:** Anouchka Olszewski; Peter Giefer

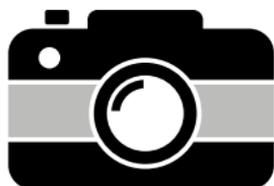
**Termin:** 29. März 2025

Samstag von 10.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Historisches Museum Frankfurt

**Treffpunkt:** Eingang des Historischen Museums

**Kosten:** € 25 (Normalpreis)



# Kreatives Gestalten

## Blumenwerkstatt Ikebana

### Mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache

Tauchen Sie ein in die japanische Kunst des Blumenarrangierens. Sie erhalten eine umfassende Einführung in die Grundlagen und Techniken des Ikebana. Sowohl die tiefe Verwurzelung in der japanischen 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, und erfahren, wie Sie mit der Anordnung von Blumen und Zweigen, Balance und Harmonie schaffen können. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene.

Im Kurs gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung jeweils ein Arrangement pro Termin.

Materialkosten: € 6 pro Termin (im Kurs zu zahlen), Gefäße und Kenzan stehen für die Kursdauer zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Garten- / Blumenschere, Tüte / Tasche zum Transportieren der Pflanzen, Papier zum Einwickeln ist vorhanden.

**Kursnummer: 2604-01**

**Kurs-Leitung:** Katharina Tack

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage  
4. Februar und 4. März 2025  
Dienstag von 19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 22 (Normalpreis)



## Natürliches Färben an Ostern

### Mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache

Es gibt viele natürliche Methoden, um Ostereier individuell und umweltfreundlich zu färben. Im Kurs lernen Sie alte traditionelle Färbetechniken kennen, u.a. das Färben mit Gemüse, Früchten und Pflanzen – so kommen Rote Beete, Kurkuma, Rotkohl, Spinat und Zwiebeln zum Einsatz, aber auch Tee und Kaffee. Durch das Abkleben mit Wachs entstehen weitere kreative Techniken.

Bitte mitbringen: 20 bis 30 hart gekochte Eier, 3 Eierkartons, alte Zeitung, 2 Esslöffel, Einmalhandschuhe.

**Kursnummer: 2612-31**

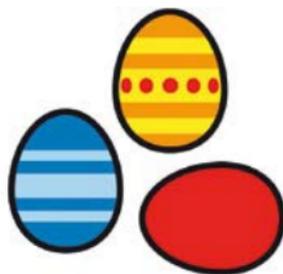
**Kurs-Leitung:** Stephanie Fritz

**Termin:** 15. März 2025

Samstag von 10.00 bis 12.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 16 (Normalpreis)



## Flechtwerkstatt –

## Körbe flechten aus Altpapier

### Mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache

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).

**Kursnummer: 2608-02**

**Kurs-Leitung:** Günter Bozem

**Termin:** 14. Juni 2025

Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 25 (Normalpreis)



# Zeichnen und Malen

## Skizzieren und Zeichnen

Skizzen und Zeichnungen sind wichtige Mittel, um kreativ zu arbeiten. Sie sind die Grundlage für alle weiteren künstlerischen Arbeiten. In diesem Kurs üben Sie, schnelle Eindrücke von Gegenständen festzuhalten und diese in detaillierte Zeichnungen umzusetzen. Dabei lernen Sie auch, wie man Dinge weglässt und sich auf das Wesentliche konzentriert. Sie setzen Schwerpunkte in der Zeichnung und lassen dabei auch Raum frei. Zusätzlich lernen Sie, wie Perspektive funktioniert und warum sie wichtig ist, um Größenverhältnisse, den Raum und den Aufbau eines Bildes richtig darzustellen.

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

**Kursnummer:** 2513-09 Nord

**Kurs-Leitung:** Johannes Westenberger

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

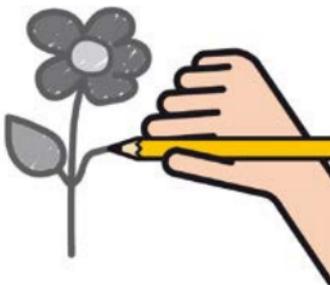
15. und 16. März 2025

Samstag und Sonntag

von 11.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum;

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)



# Online: Zeichnen zum Stress-Abbau

## Jede Linie ein Gedanke

Lernen Sie NeuroGraphik kennen: Das ist eine Zeichentechnik, mit der Sie Ihre Gedanken auf Papier bringen können. Das hilft, das Gehirn und das Nervensystem zu entspannen. Ein Thema, das Sie gerade beschäftigt, wird mit einfachen Formen und Linien intuitiv auf das Papier gezeichnet. Diese Zeichnung wird dann so verändert, dass sie harmonisch aussieht – eine Art Meditation auf Papier. Am Ende jedes Kurses haben Sie ein Bild, das Sie immer wieder anschauen können und das auch nach dem Kurs noch wirkt. Sie brauchen keine besonderen Zeichenkenntnisse. Es reicht, wenn Sie einen Stift halten können. Online können Sie der Kursleiterin beim Zeichnen zuschauen und bekommen Tipps zu Ihren eigenen Bildern. Bitte halten Sie Papier und Stifte bereit: DIN-A4 Papier, Buntstifte, Spitzer, in 0,4 mm, 0,5 mm oder 0,7 mm, schwarzer Filzstift ca. 1 bis 5 mm und Kugelschreiber.

**Kursnummer: 2530-15**

**Kurs-Leitung:** Annika Licht

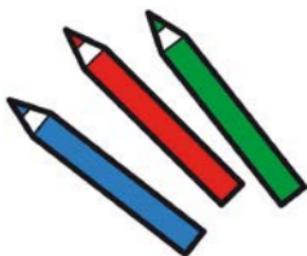
**Termine:** Es gibt 3 Kurstage

12. März 2025 bis 26. März 2025

Mittwoch von 18.30 bis 21.00 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 50 (Normalpreis)



# Farbenfrohe Ansichten

## Gestalten mit Collage und Acryl

Es ist gar nicht so schwer, eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen. Wir benutzen Bilder aus Zeitschriften, Tageszeitungen, eigene Fotos oder Fotokopien als Grundlage. Diese Bilder werden zu einer neuen Komposition zusammengefügt. Mit Leim bringen wir sie auf die Leinwand, dann malen wir sie mit Farben an und überziehen sie am Ende mit Lack. So entstehen bunte und kreative Bilder.

Bitte mitbringen: Einen Keilrahmen (nicht größer als 30 × 30 cm oder 30 × 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eurem Bestand, und wenn Sie das haben, auch eigene Acrylfarben und Pinsel.

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

Zusatz-Kosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

**Kursnummer: 2530-20**

**Kurs-Leitung:** Kathrin Rölle

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage  
29. und 30. März 2025

Samstag von 13.00 bis 18.00 Uhr und

Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 66 (Normalpreis)



## Aquarellieren

Aquarell-Malen ist eine Maltechnik, bei der man mit wasserverdünnter Farbe arbeitet. Die Farbe fließt dabei auf dem Papier und wirkt sehr lebendig. Im Kurs lernen Sie verschiedene Techniken, wie man die Farbe aufträgt. Dazu gehören zum Beispiel Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und Ausspartechnik. Sie lernen auch, wie man verschiedene Techniken miteinander kombiniert und unterschiedliche Papiersorten benutzt. Außerdem sprechen wir über Farben und wie man ein Bild gut aufbaut.

Sie lernen das Aquarell-Malen an einem Wochenende Schritt für Schritt kennen.

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

**Kursnummer: 2531-10 West**

**Kurs-Leitung:** Johannes Westenberger

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

28. September 2024 und 29. September 2024

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

**Kursnummer: 2531-12 Nord**

**Kurs-Leitung:** Johannes Westenberger

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

5. und 6. Juli 2025

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)

# Acryl-Malen

Acryl-Farben sind kräftig und vielfältig.

Sie lernen mit Acryl-Farben zu malen. Mit einem Pinsel und Wasser.

Oder Sie tragen die Paste direkt mit einem Spachtel auf.

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen.

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

**Kursnummer:** 2540-12 Nord

**Kurs-Leitung:** Johannes Westenberger

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

10. und 11. Mai 2025

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 60 (Normalpreis)



# Computer und Internet

## Erste Schritte am Computer

### Einstieg in das Betriebssystem Windows

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Computer.

Sie müssen sich damit noch nicht auskennen.

In diesem Kurs lernen Sie:

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

Inhalte:

- Mein Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Wie lege ich Ordner an?
- Wie organisiere ich meine Inhalte?
- Wie richte ich Windows ein?
- Wie schreibe ich einen Brief auf dem Computer?
- Wie komme ich bei Problemen weiter?

Vor-Wissen für den Kurs:

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

**Kursnummer: 7161-01**

**Kurs-Leitung:** Birgit Henrici

**Termine:** Es gibt 3 Kurstage

25. März bis 27. März 2025

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 10.00 bis 13.15 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 68 (Normalpreis)



**Kursnummer: 7161-03**

**Kurs-Leitung:** Birgit Henrici

**Termine:** Es gibt 3 Kurstage

14. April bis 16. April 2025

Montag, Dienstag, Mittwoch

von 10.00 bis 13.15 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 68 (Normalpreis)

## Erste Schritte am Computer –

## Bildungsurlaub intensiv

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

**Kursnummer: 5015-01**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 5 Kurstage

24. März bis 28. März 2025

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 300 (Normalpreis)

**Kursnummer: 5015-03**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 5 Kurstage

23. Juni bis 27. Juni 2025

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 300 (Normalpreis)



# Fit am Computer und im Internet

## Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang dem Computer?

Dann besuchen Sie diesen Kurs!

In diesem Kurs lernen Sie:

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

Inhalte:

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

Der Kurs wird als Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten.

Im Bildungs-Urlaub besprechen Sie zusätzlich gesellschaftliche und politische Inhalte.

Sie haben mehr Zeit für die praktischen Übungen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und Internet.

## Wochenend-Kurs

**Kursnummer:** 5016-01 Nord

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

26. und 27. April 2025

Samstag und Sonntag von 10.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 130 (Normalpreis)

**Kursnummer: 5016-03**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

30. August 2025 und 06. September 2025

Samstag von 10.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraß

**Kosten:** € 130 (Normalpreis)

### **Bildungs-Urlaub intensiv**

**Kursnummer: 5017-01 b**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 5 Kurstage

19. bis 23. Mai 2025

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 300 (Normalpreis)

**Kursnummer: 5017-03 b**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 5 Kurstage

25. bis 29. August 2025

Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 300 (Normalpreis)



# Windows 11 für Umsteiger:innen

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

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!

**Kursnummer: 5018-01 Nord**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termin:** 17. Mai 2025

Samstag von 14.00 bis 17.15 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 35 (Normalpreis)

**Kursnummer: 5018-03**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termin:** 23. August 2025

Samstag von 14.00 bis 17.15 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 35 (Normalpreis)

# Endlich Ordnung auf dem Laptop / PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

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

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

Inhalte:

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

Vor-Wissen für den Kurs:

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

**Kursnummer: 5019-01 Nord**

**Kurs-Leitung: Biljana Varzic**

**Termin: 17. Mai 2025**

**Samstag von 10.30 bis 13.45 Uhr**

**Ort: Nordwestzentrum**

**Kosten: € 35 (Normalpreis)**



**Kursnummer: 5019-03**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termin:** 23. August 2025

Samstag von 10.30 bis 13.45 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 35 (Normalpreis)

## Schneller tippen am Computer

### Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

Sie möchten beim Tippen am Computer weniger Fehler machen und Zeit sparen? Dann lernen Sie die Schreibtechnik des 10-Fingersystems am Computer kennen! Damit Sie sich besser merken können, wo die Tasten sind, werden im Kurs Tasten, Farben und Symbole miteinander verknüpft. Sie werden sehen, so fällt das Lernen leicht und macht Spaß! Wir setzen im Kurs eine Online-Lernplattform ein, die Sie nach dem Kurs zum weiteren Üben verwenden können. Je öfter Sie das 10-Fingersystem in Ihrer Freizeit üben, desto schneller können Sie die Tastatur bald ohne Hinsehen 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 Minuten täglich) wird zwischen den Kursterminen mit dem Online-Schreibtrainer empfohlen.

**Kursnummer: 5020-01**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 3 Kurstage

18. August 2025 bis 1. September 2025

Montag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 90 (Normalpreis)

# Online: Daten-Verwaltung und Daten-Sicherung

## zwischen verschiedenen Geräten

In diesem Kurs lernen Sie:

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

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

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

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

Vor-Wissen für den Kurs:

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

**Kursnummer: 5036-01**

**Kurs-Leitung:** Frank Thies

**Termin:** 24. Juni 2025

Dienstag von 18.00 bis 20.30 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 25 (Normalpreis)



## Online: Computer-Probleme lösen

In diesem Kurs lernen Sie Fehler-Meldungen zu verstehen.

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

Inhalte:

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

Die Kurs-Gruppe ist klein.

Sie können eigene Fragen stellen.

Vor-Wissen für den Kurs:

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

**Kursnummer: 5037-01**

**Kurs-Leitung:** Frank Thies

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

15. und 18. Juli 2025

Dienstag und Freitag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 65 (Normalpreis)

# Smartphones und Tablets

## Smartphone Android –

## Grundfunktionen

**Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten**

Sie haben ein Smartphone mit dem Betriebs-System Android.

Sie möchten wissen: Wie kann ich mein Smartphone richtig bedienen?

In diesem Kurs zeigen wir es Ihnen!

Inhalte:

- Wie bediene ich den Touch-Screen?
- Wisch-Technik und die Steuerung über Gesten
- Wichtige Tasten und Schalt-Flächen
- Sperr-Bildschirm und Start-Bildschirm
- Wie sortiere ich Apps?
- Wie bediene ich die Tastatur?
- Töne und Display-Beleuchtung

Vor-Wissen für den Kurs:

- Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen mit dem Android-Smartphone.
- Sie kennen sich nicht oder nur wenig mit dem Android-Smartphone aus.

Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**Kursnummer: 5065-05 West**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

23. und 25. Juni 2025

Montag und Mittwoch 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

**Kosten:** € 65 (Normalpreis)

# iPhone / iPad sicher

## und kreativ nutzen

Besitzen Sie ein iPhone oder ein iPad?

Oder möchten Sie sich ein Smartphone oder Tablet kaufen?

Brauchen Sie eine Hilfe zur Kauf-Entscheidung?

Zum Testen können Sie sich von der VHS auch ein iPad ausleihen.

Wir zeigen Ihnen im Kurs:

So funktionieren iPad und iPhone.

In diesem Kurs sprechen wir auch über:

- App Store
- Safari (Internet-Explorer für iPhone und iPad)
- Mail
- Kamera und Fotos
- Finder

Diese Apps sind auf jedem iPhone oder iPad.

Inhalte:

- Wisch-Technik und Steuerung über Gesten
- Abbildungen auf dem Start- Bildschirm?
- Die Software-Tastatur
- Einstellungen, zum Beispiel: WLAN und mobile Daten
- Wie nutze ich die iCloud sinnvoll?
- Kontakte, E-Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen.
- Übertragung von Daten auf den Computer
- Apps von anderen Anbietern auswählen, einrichten und löschen

Vor-Wissen für den Kurs:

- Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger und Anfängerinnen mit iPhone oder iPad.
- Sie kennen sich nicht oder nur wenig mit iPhone oder iPad aus.

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit  
aktuellem Betriebs- System und Lade-Kabel.  
Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad  
besucht werden.

Dann arbeiten Sie mit einem iPad von der VHS.

**Kursnummer: 5080-01**

**Kurs-Leitung:** Biljana Varzic

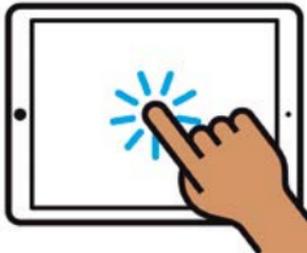
**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

18. und 20. März 2025

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 65 (Normalpreis)



# Leichte Sprache

Kommunikation ohne Barrieren

Leichte Sprache mit

und ohne Chat GPT (2 Abende)

Mit Hilfe von Leichter Sprache kann Kommunikation verständlicher gestaltet werden und unterstützt z. B. auch Menschen, die beeinträchtigt sind oder für die die deutsche Sprache eine große Hürde darstellt. Leicht lesbare Texte erleichtern ihnen die Teilnahme am öffentlichen Leben und den selbstbestimmten Austausch.

Die „Künstliche Intelligenz“ kann eine große Hilfe dabei sein, Texte in leicht verständlicher Sprache zu schreiben oder schwierige Texte zu vereinfachen. Doch ist das Ergebnis wirklich gut, leicht und zielgruppengerecht? Um das beurteilen zu können, sollte man sich typischer Barrieren in der Kommunikation bewusst machen und die Regeln für Leichte Sprache kennen. Dieser kompakte Kurs legt den Fokus auf Sensibilisierung. Im zweiten Teil üben wir dann, mit Chat GPT „leichte Texte“ zu erstellen.

**Kursnummer:** 0502-10

**Kurs-Leitung:** Eva Keller

**Termine:** Es gibt 2 Kurstage

19. Februar und 26. Februar 2025

Mittwoch von 18.00 bis 20.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 25 (Normalpreis)

# Leichte Sprache mit

## und ohne Chat GPT (3 Abende)

In diesem Kurs an drei Abenden besteht mehr Zeit dafür, das „leichte“ Schreiben und das „leichte“ Sprechen zu üben.

**Kursnummer: 0501-12**

**Kurs-Leitung:** Eva Keller

**Termine:** Es gibt 3 Kurstage

07. Mai, 14. Mai, 21. Mai 2025

Montag von 18.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 37 (Normalpreis)



©npridik.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 bis 6 unterrichtet. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen. Zum jeweils letzten Termin in jedem Kurs begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen gemeinsam mit der Kursleiterin beantworten wird.



©npridik.de

## Stufe 1 (Einstieg)

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.

**Kursnummer:** 4901-84 Nord

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

25. April 2025 bis 27. Juni 2025

Freitag von 18.45 bis 20.15 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 141 (Normalpreis)

**Kursnummer:** 4901-85

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

28. April 2025 bis 07. Juli 2025

Montag von 18.15 bis 19.45 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 141 (Normalpreis)

## Stufe 3

Sie haben den Kurs der Stufe 2 in die Deutsche Gebärdensprache besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? 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.

**Kursnummer: 4903-86 Nord**  
**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel  
**Termine:** Es gibt 10 Kurstage  
25. April 2025 bis 27. Juni 2025  
Freitag von 17.00 bis 18.30 Uhr  
**Ort:** Nordwestzentrum  
**Kosten:** € 141 (Normalpreis)

## Stufe 4

Sie haben den Kurs der Stufe 3 in die Deutsche Gebärdensprache besucht oder bringen fundierte Grundkenntnisse mit? In diesem Kurs 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.

Am 05. Juni, 12. Juni und 26. Juni findet der Unterricht von 18.00 bis 21.15 Uhr statt.

**Kursnummer: 4904-81**  
**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel  
**Termine:** Es gibt 8 Kurstage  
24. April 2025 bis 26. Juni 2025  
Donnerstag von 18.15 bis 19.45 Uhr  
**Ort:** VHS Sonnemannstraße  
**Kosten:** € 141 (Normalpreis)

## Stufe 6

Sie haben den Kurs der Stufe 5 in die Deutsche Gebärdensprache besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? In dieser abschließenden Kursstufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die 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 ein besonderer Fokus auf Dialogübungen mit dem Schwerpunkt „Freies Gebärden“.

**Kursnummer: 4906-80**

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

23. April 2025 bis 25. Juni 2025

Mittwoch von 18.15 bis 19.45 Uhr

**Ort:** VHS Sonnemannstraße

**Kosten:** € 141 (Normalpreis)

**Kursnummer: 4906-86 Nord**

**Kurs-Leitung:** Todorka Nickel

**Termine:** Es gibt 10 Kurstage

29. April 2025 bis 01. Juli 2025

Dienstag von 18.15 bis 19.45 Uhr

**Ort:** Nordwestzentrum

**Kosten:** € 141 (Normalpreis)

# Barrierefreie Dokumente

## Dokumentengestaltung

### mit Word: Online-Kurs

Was sind barrierefreie Dokumente? Woran erkennt man diese und wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus Word erzeugt? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung und das consequente Arbeiten mit Formatvorlagen in Word kennen. Ein barrierefreies digitales Dokument bietet Vorteile und Mehrwert für Alle.

Inhalte:

- Barrieren erkennen und vermeiden
- Barrierefreiheitsprüfung in MS Word
- Prüfung von Kontrasten mit dem Hilfstool CCA
- Überprüfung der Barrierefreiheit mit dem PDF Accessibility Checker (PAC 2024)

Der Workshop findet mit Microsoft Word 2021 statt. Sie benötigen Microsoft Word in der Version 2019 oder höher.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word, Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse  
Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

**Kursnummer: 5106-01**

**Kurs-Leitung:** Bettina Breton

**Termin:** 25. April 2025

Freitag von 13.00 bis 16.15 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** € 35 (Normalpreis)



# Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung

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

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

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

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

**Termin:** immer Montag, von 8 bis 12 Uhr  
und Mittwoch, von 17 bis 19 Uhr.

**Ort:** VHS Sonnemannstraße, Raum 74  
Ohne Anmeldung. Kostenlos.



# Filmforum Höchst

## Mehr Freude im Kino

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

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

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

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

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

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

Schreiben Sie dazu eine Mail an:

**filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de**

mit dem Betreff „Newsletter“.

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



# Barrierefreiheit

## Für gehörlose und für schwerhörige Menschen

Im Rahmen des Projekts „Kurs auf Inklusion“ können einzelne Kurse mit Gebärdensprachdolmetscher stattfinden. In dieser Broschüre finden Sie die Kurse Blumenwerkstatt, natürliches Färben und Körbe flechten: S. 34–36

Auf Anfrage bemühen wir uns um eine Induktionsanlage, um Ihnen eine optimale Teilnahme an unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Diese können Sie mit Kopfhörer oder mit der T-Spule ihres Hörgeräts nutzen.

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

## Für blinde und für sehbehinderte Menschen

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

## Barrierefreiheit an den Kursorten

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

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

Schreiben Sie uns eine E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

## VHS Sonnemannstraße

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

Barrierefrei zugänglich über

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

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

### Aufzug

- Ihnen stehen drei Aufzüge zur Verfügung.

### Toiletten

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

### Öffentliche Verkehrsmittel

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

### Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt durch Anwohnerparken)
- Öffentliche Tiefgarage, Zufahrt Sonnemannstraße (kostenpflichtig).
- Der Aufzug aus der Tiefgarage führt in das EG im BZO (öffentlicher Bereich, Eingang Bethmannschule). Dann durch das Gebäude zu den Aufzügen der VHS.

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

## VHS-Zentrum Nord

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

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG.

Barrierefrei zugänglich über Haupteingang im EG  
(automatische Glas-Schiebetüren).

### Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

### Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

### Öffentliche Verkehrsmittel

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

### Parkmöglichkeiten

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

## VHS-Zentrum West

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

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG

Barrierefrei zugänglich über BiKuZ-Haupteingang

### Aufzug

- Ihnen stehen zwei Aufzüge zur Verfügung

### Toiletten

- Behindertentoilette: EG und 1.OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

## **Öffentliche Verkehrsmittel**

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

## **Parkmöglichkeiten**

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

# **VHS-Unterrichtszentrum**

## **Leipziger Straße**

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a. M.  
Die VHS-Räume befinden sich im 1. und 2. OG  
Barrierefrei zugänglich über Aufzug im EG im  
Seiteneingang rechts neben der Treppe.

## **Aufzug**

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

## **Toiletten**

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

## **Öffentliche Verkehrsmittel**

- U6 und U7: Station „Leipziger Straße“

## **Parkmöglichkeiten**

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

## Unterrichtsorte außerhalb der VHS-Zentren

Auf einem Infoblatt (PDF) haben wir Ihnen alle Unterrichtsorte zusammengestellt. Hier finden Sie neben den Adressen auch zusätzliche Informationen zu Haltestellen und Stationen öffentlicher Verkehrsmittel in der Nähe des jeweiligen Unterrichtsortes und welche Orte barrierefrei zugänglich sind. Scannen Sie diesen QR-Code für die Informationen auf der Homepage:



## Informieren Sie sich beim RMV

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

## Fahrgastbegleitservice der VGF

Informationen zum kostenlosen Fahrgastbegleitservice der VGF finden Sie im Internet unter [vgf-ffm.de](http://vgf-ffm.de)



## Begleitperson / Assistenz

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

Wir arbeiten mit der AWO-Ehrenamtsagentur zusammen.

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

**Tel:** 069 36 39 63 190

[info@awo-ehrenamtsagentur.de](mailto:info@awo-ehrenamtsagentur.de)

[www.awo-ehrenamtsagentur.de](http://www.awo-ehrenamtsagentur.de)



## Assistenzhunde

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

# Allgemeine Informationen

## Anmeldung zu Kursen

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

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

**So können Sie sich anmelden:**

### Telefonisch

über unseren Kunden-Service:  
069 212 71501



### Telefonzeiten:

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

### Per E-Mail:

vhs@frankfurt.de



### Online-Anmeldung:

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



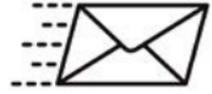
Wenn Sie den Kurs buchen möchten, klicken Sie auf das Einkaufswagen-Zeichen.

### Bitte beachten Sie:

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

## Per Brief an:

VHS Frankfurt am Main  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt



## Oder persönlich vor Ort:

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



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

Montag und Mittwoch von 13:00 bis 18:00 Uhr  
Dienstag- und Donnerstag-Vormittag von  
10:00 bis 13:00 Uhr  
Donnerstag-Nachmittag von 14:00 bis 19:00 Uhr

## Achtung:

Geänderte Öffnungszeiten zwischen Weihnachten  
und Neujahr!

Sie möchten einen Termin vereinbaren?  
Bitte schreiben sie uns eine E-Mail an:  
**[vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)**



Foto: Peter Jülich © Volkshochschule Frankfurt am Main

## Ermäßigte Preise

Die VHS bietet Ihnen ermäßigte Preise an:

**Für alle, die in Frankfurt wohnen:**

**20 Prozent Ermäßigung für:**

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

**Ausnahme:**

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

**Für alle, die in Frankfurt wohnen:**

**50 Prozent Ermäßigung für:**

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

**Wenn Sie eine Ermäßigung bekommen:**

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

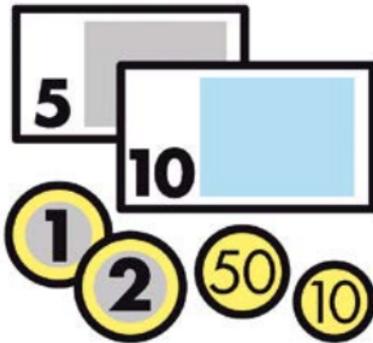
## Wichtig:

Eine Ermäßigung nach Kurs-Beginn ist nicht mehr möglich!

**Für diese Angebote gibt es keine ermäßigten Preise:**

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

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



## Bezahlung

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

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

**Zahlung per Lastschrift:**

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

**Lastschrift heißt:**

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

IBAN

DE891234567890123

BIC

ESPEXXX



Dazu müssen Sie ein Formular ausfüllen und unterschreiben.

Dieses Formular heißt: SEPA-Lastschrift-Mandat.

**Wenn jemand anderes für Sie den Kurs bezahlt:**

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

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

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

E-Mail-Adresse: [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

**Post-Adresse:**

VHS Frankfurt

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

**Bitte immer angeben:**

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



## Stornierung

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

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

Das heißt: Sie müssen den Kurs dann auch bezahlen.

### **Wenn Sie am Kurs doch nicht teilnehmen können:**

Sie können Ihren Kurs kostenlos stornieren.

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

Sie bekommen dann von der VHS Ihr Geld zurück.

### **Aber Achtung:**

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

Dann müssen sie 30 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

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

dann müssen Sie die volle Kurs-Gebühr zahlen.

Hier finden Sie die Regeln dazu:

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

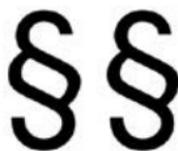
### **Wenn der Kurs nicht stattfinden kann**

Manchmal kann ein Kurs aber auch nicht stattfinden.

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

Die VHS muss diesen Kurs dann absagen.

Sie bekommen dann aber Ihr Geld zurück.



# Projekt „Kurs auf Inklusion“

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

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

## **Ansprechperson**

Susanne Bell, Projektkoordinatorin

Tel: 069 212 30606

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



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

Kontaktieren Sie uns gerne!

Dieses Projekt wird gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

Alle Menschen sind in der Frankfurter  
Volkshochschule willkommen!



Gefördert aus Mitteln  
des Landes Hessen  
im Rahmen des  
Weiterbildungspakts