

Mehrgenerationenhaus Frankfurt

Programm

Herbst/Winter 2017



Mehr
Generationen
Haus
Frankfurt

September 2017

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten

Mehrgenerationenhaus Frankfurt

Träger:

Kinder im Zentrum Gallus e.V.

Idsteiner Str. 91

60326 Frankfurt am Main

www.kiz-gallus.de

Tel.: 069-75846666

Fax: 069-75002954

E-Mail: info@kiz-gallus.de

Titelillustration und Illustrationen im Inhalt:

Janina Röhrig, 3519 Braunfels

www.janina-roehrig.de

Inhalt

- Grußworte
- 5 Oberbürgermeister Peter Feldmann
- 7 Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld
- 9 Ursula Werder, Geschäftsführung Kinder im Zentrum Gallus e.V.
- 10 Vorwort
- Harpreet Cholia, Leitung *Kulturbrücke*
- 12 Mehrgenerationenhaus Frankfurt
- 38 Musikschule Frankfurt e.V.
- 42 Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main
- 90 Volkshochschule Frankfurt am Main
- 100 Stichwortregister



Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

bei meinen Besuchen im Mehrgenerationenhaus erlebte ich in den letzten Jahren immer wieder die lebendige, familiäre Atmosphäre die entstehen kann, wenn Alt und Jung, Bäcker und Banker, „Eingeborene“ und „Eingeplackte“ miteinander feiern, diskutieren, lernen und spielen. Immer wieder konnte ich auch erleben, wie das Mehrgenerationenhaus als Impulsgeber und Moderator heiß diskutierter Stadtteilthemen auftrat.



Im Frankfurter Stadtteil Gallus, in den geschichtsträchtigen Räumen der Alten Braunfabrik ist in den 10 Jahren seit Gründung eines der größten Mehrgenerationenhäuser Deutschlands entstanden. Die Stadt Frankfurt hat das Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser sehr gerne aufgegriffen und fördert ämterübergreifend das „Zusammenwachsen“ der Generationen und Sektoren unter einem Dach.

Mehrgenerationenhäuser sollen den demografischen Wandel aufgreifen und das Engagement der Bürger, der ansässigen Wirtschaft, der Vereine und Institutionen zusammenbringen im Sinne einer guten, verantwortlichen Nachbarschaft. Eine internationale Großstadt wie Frankfurt steht vor anderen Herausforderungen als beispielsweise ländliche Gebiete. Frankfurt wächst, mehr Kinder werden geboren, immer mehr Menschen möchten hier wohnen. Wir Alle leben länger, werden älter als unsere Vorgängergeneration. Wir sind im Arbeitsleben mobiler, ziehen häufiger um. All dies sind positive Veränderungen, die wir aber miteinander gut gestalten müssen, denn im Mittelpunkt muss immer der Mensch mit seinen Bedürfnissen stehen. Das Motto des MGH Frankfurt „Lebenslang lernen – Miteinander und Füreinander“ drückt aus, in welcher Weise wir den Wandel gut bewältigen können: Veränderungen aktiv gestalten, sich einbringen, beim friedlichen Aushandeln der Interessen Rücksicht auf die Bedürfnisse aller nehmen und immer wieder lernen und neugierig sein.

In diesem Sinne gratuliere ich dem Mehrgenerationenhaus Frankfurt zum zehnjährigen Geburtstag und bin gespannt auf die nächsten zehn Jahre.

Ihnen, liebe Frankfurterinnen und Frankfurter, wünsche ich beim Lesen des neuen Programms viel Freude, besuchen Sie das Haus, gestalten Sie mit, es ist auch Ihr Mehrgenerationenhaus!

Ihr Oberbürgermeister
Peter Feldmann

Liebe Leserinnen und Leser,

die Losung lebenslanges Lernen wird zurecht bemüht, wenn es darum geht, wie wir uns in einer immer komplexeren Welt auch künftig zurechtfinden können. Der Ver-ein „Kinder im Zentrum Gallus“ zeigt seit zehn Jahren im Mehrgenerationenhaus, wie sich das lebenslange Lernen erfolgreich unterstützen lässt. Die Palette reicht von Kindertagesstätten und Bildungsangeboten über Qualifizierung und Beratung bis hin zur Hausaufgabenbetreuung und Berufsorientierung. Auch die beliebten Freizeitangebote und Gesprächskreise fördern die persönliche Entwicklung. Es ist bemerkenswert, was sich im Mehrgenerationenhaus seit der Eröffnung im Jahr 2007 alles tut.



Ein gutes Angebot allein reicht allerdings nicht aus. Frei nach einer alten Redensart muss es auch an das Kind, die Frau und den Mann gebracht werden. Gerade dafür hat das Team im Mehrgenerationenhaus ein sicheres Gespür. Die Zugänge sind so niedrigschwellig und zugehend, dass selbst diejenigen erreicht werden, die den Weg in eine herkömmliche Bildungsstätte nicht finden würden.

Für die engagierte Arbeit will ich mich anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Mehrgenerationenhauses herzlich beim Vorstand und dem gesamten Team bedanken. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg und den Besucherinnen und Besuchern spannende (Lern-)Erfahrungen im Mehrgenerationenhaus.

Ihre

Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld
Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht

Liebe Leserinnen und Leser,

am 1. September 2007 – also vor fast genau 10 Jahren – durften wir die ersten Räume im Nebengebäude der alten Braunfabrik beziehen. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie ich im Hof dieses riesigen, komplett leeren Gebäudes stand. Alles war still, mehrere Jahre hatten die Räume unbelebt gestanden und ich versuchte mir vorzustellen, wie es sein könnte, wenn Kinderlachen, Trubel und leckere Essensdünfte durch den Hof wehen würden

Meine Kolleginnen und Kollegen waren noch in unserem alten Standort in der Sulzbacher Straße 16, wo wir es uns trotz nicht so idealer Verhältnisse – es war Tiefparterre und viel, viel kleiner – so wohnlich und familiär eingerichtet hatten. Mir war ein wenig bange, und ich kaufte eine große, schöne Pflanze, die ich auf die Terrasse des Innenhofs stellte. Nach und nach zog unser damals noch sehr kleines Team nach, die Kinder, die Familien, die Nachbarn begannen sich das Haus zu erobern.

So viele Menschen haben in diesen 10 Jahren mit ihren Ideen, ihrem Herzen und ihrem Verstand am Aufbau unseres Mehrgenerationenhauses gearbeitet! Vielen Dank an Euch Alle! Aus Babys sind Schulkinder, aus Schulkindern Studenten geworden. Unsere langjährige Nachbarin und tägliche Mittagstischbesucherin, Frau Schneider, ist in hohem Alter verstorben. In unserem kleinen Kosmos Mehrgenerationenhaus finden wir alle Generationen, viele Sprachen und Kulturen, wir finden ein lebendiges, manchmal anstrengendes Miteinander und Füreinander.



Ich lade Sie sehr herzlich ein: Nehmen Sie teil, finden Sie etwas Passendes in Haus oder Garten, oder bringen Sie sich mit eigenen Ideen ein. Oder möchten Sie andere unterstützen, Patin werden oder Ihr Wissen an die nächste Generation weitergeben? Auch dann sind Sie bei uns richtig.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Ursula Werder
Geschäftsführung

Lebenslanges Lernen Füreinander und Miteinander

Liebe Besucher*innen und Freund*innen des
Mehrgenerationenhauses Frankfurt,

in diesem Herbst besteht unseres Mehrgenerationenhaus Frankfurt seit 10 Jahren! Unter dem Motto „Füreinander und Miteinander“ möchten wir anlässlich dieses Jubiläums die Menschen und Familien feiern, die aktiv zum Erfolg dieses Hauses beigetragen haben. Als Leitung der Kulturbrücke freue ich mich daher riesig, Ihnen/Euch passend zu diesem freudigen Anlass das zweite MGH-Programm vorzustellen.



In unserem letzten Programmheft habe ich das Thema „verpasste Chancen“ im Bereich Bildung thematisiert. Ich habe von meiner Oma gesprochen, einer Indischen Migrantin aus London, die Analphabetin war. Meine Oma hat mir eine Schatzkiste an Wissen und indischen Kulturtechniken weitergegeben, die mir bis heute in Arbeit, Studium und Privatleben helfen und auch die Lücken zwischen diesen Bereichen mit einer **Brücke der Menschlichkeit und Kultur** schließen. Genau diese Brücke wollen wir in unserem Mehrgenerationenhaus Frankfurt aufbauen, in dem wir miteinander Ressourcen- und nicht defizitorientiert ins Gespräch kommen und einander **auf Augenhöhe** begegnen. Dazu zählt Respekt gegenüber den Begabungen und Lebensstrategien einer/eines Jeden.

„Lebenslanges Lernen - Füreinander und Miteinander“ bedeutet für uns, einen gemeinschaftlichen Raum der Begegnung zu schaffen, wo Menschen, egal welchen Alters, sich **gegenseitig ermutigen, unterstützen** und **voneinander lernen** können. Denn wenn wir Zugänge zu unterschiedlichen Formen von Bildung schaffen und Lernorte in Labore der Kommunikation verwandeln, können wir verschiedene, vielleicht sogar gegensätzliche Erfahrungen wie das Scheitern oder ein Neubeginn, Ausdauer, Disziplin aber auch Niederlagen, Kompromisse oder Überforderung zusammenbringen. Die Aufgabe von Bildung ist somit nicht mehr nur Instrument der Prüfung auf Defizite, sondern Bildung wird zur Begleiterin von selbstbestimmten Individuen auf ihrem Weg zur individuellen Entfaltung. Mehr Wahlmöglichkeiten in der Gesellschaft zu haben, kann neue Perspektiven für den/die Einzelne*n eröffnen. Daraus ergibt sich die Chance einer kontinuierlich lernenden Gesellschaft, die vielfäl-

tige Möglichkeitsräume für Individuen und Gruppen bietet.

Wenn wir diese **Möglichkeitsräume** auf lokaler Ebene gestalten, dann können wir ein Mosaik aus Wissen legen, auf das wir zurückgreifen können. Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, Zugänge zu Bildung zu schaffen und unser unterschiedliches Wissen und unsere unterschiedlichen Ressourcen zusammenzubringen. Ich glaube fest daran, dass wir, wenn wir genug **POWER** einsetzen und wenn wir Solidarische Praxen aufbauen, eine modellhafte Frankfurter Stadtgesellschaft aufbauen können.

Das vorliegende Programm lädt uns in diesem Sinne ein, einander zu begegnen, zusammen zu lernen und miteinander eine Gesellschaft aufzubauen, in der wir die Lücken zwischen uns mit Wissen, Taten und Begegnungen überbrücken und so schließen. Ich freue mich darauf, Sie/Euch bei uns im Mehrgenerationenhaus Frankfurt und in den Projekten der Kulturbrücke kennenzulernen. Ideen für neue Angebote oder neue Impulse bespreche ich gerne persönlich mit Ihnen/Dir.

Herzlichst,

Ihre/Eure Harpreet Cholia
*Projektleitung Kulturbrücke
Mehrgenerationenhaus Frankfurt*





**Mehr
Generationen
Haus
Frankfurt**

Mehrgenerationenhaus Frankfurt

**Feiern Sie mit uns! Seit 10 Jahren
Mehrgenerationenhaus Frankfurt.**

Unser Verein engagiert sich bereits seit 1975 im Frankfurter Stadtteil Gallus für Integration, Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit. Was damals mit dem Engagement spanischer Eltern im Gallus begann, entwickelte sich 2007 zu einem der ersten Mehrgenerationenhäuser in der Bundesrepublik. Die Regierung hatte ein Aktionsprogramm ins Leben gerufen, dass für Menschen unterschiedlicher Lebensalter einen Ort der Begegnung schaffen sollte: Das Ziel war der Austausch und die Teilhabe an den Erfahrungen, Kompetenzen und Interessen des jeweils anderen.

Eröffnet wurde das Mehrgenerationenhaus Frankfurt von der damaligen Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen. Seit 10 Jahren wächst unser Haus in der ehemaligen Braunfabrik immer weiter: Neben einer Sprach- und Musik-Kita, gibt es Projekte im Bereich der Berufsförderung, Familienhilfe, Kooperationen mit der VHS sowie der Musikschule Frankfurt, Freizeitangebote und Hausaufgabenbetreuung, Schwangerschaftsvorbereitung und Gesprächskreise sowie die Dienstleistungsangebote unserer Existenzgründerinnen, ein Restaurant, einen Bürgergarten und vieles mehr. Unter den bundesweit etwa 500 Mehrgenerationenhäusern begannen wir als eines der einzigen als Migrantenselbstorganisation.

Seien Sie neugierig – wir freuen uns auf Ihr Kommen!



*Foyer und Empfangsteam
unseres Mehrgenerationen-
hauses*

Am Samstag, den 16. September 2017 laden wir Sie anlässlich unseres Jubiläums als Mehrgenerationenhaus zu einem Fest in der Kelkheimer Straße ein. Vielfältige Stände laden zum Erkunden afrikanischer, spanischer, marokkanischer und eritreischer Kultur sowie deren Köstlichkeiten ein. Es gibt ein umfangreiches Bühnenprogramm und einen Hausrundgang.

Adresse: Kinder im Zentrum Gallus e.V.
Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91
60326 Frankfurt a.M.

Telefon: 069 – 7584 6666

E-Mail: empfang@kiz-gallus.de

Öffnungszeiten des Foyers

Zur allgemeinen Information und Beratung heißen wir Sie gerne in unserem Empfangsbereich willkommen! Hier erhalten Sie stets aktuelle Informationen über neue Angebote und Veranstaltungen.

Montag bis Freitag 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Samstag und Sonntag 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Da es organisationsbedingt zu Abweichungen kommen kann, bitten wir Sie, sich insbesondere zu den Öffnungszeiten in den Abendstunden und am Wochenende im Vorhinein zu informieren.

Bewegung und Gesundheit

Rückenfitness (2 Kurse)

Für jeden zwischen 16 und ca. 70 Jahren

Mittwochs von 19.00 Uhr - 20.00 Uhr und 20.15 - 21.15

Mit Anmeldung

Kontakt: Bewegungsimpulse e.V., Tel.: 069-41076731, info@bewegungsimpulse.de

Yoga (2 Kurse)

Für jeden zwischen 16 und ca. 70 Jahren

Donnerstags von 18.00 Uhr - 19.15 Uhr und von 19.30 Uhr - 20.45 Uhr

Mit Anmeldung

Kontakt: Bewegungsimpulse e.V., Tel.: 069-41076731, info@bewegungsimpulse.de

Pilates (2 Kurse)

Für jeden zwischen 16 und ca. 70 Jahren

Dienstags von 19.00 Uhr - 20.00 Uhr und von 20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Mit Anmeldung

Kontakt: Bewegungsimpulse e.V., Tel.: 069-41076731, info@bewegungsimpulse.de

ZUMBA Frauengruppe

Mittwochs von 9.00 Uhr - 10.00 Uhr

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Kontakt: Frau Hanane Karkour, Tel.: 069-737794, hanane.karkour@kiz-gallus.de

Entspannung

Für Erwachsene jeden Alters

Mittwochs 12.30 Uhr - 13.00 Uhr

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Kontakt: Frau Theresa Weber, Tel.: 069-75084919, theresa.weber@kiz-gallus.de

Gesundheitssprechstunde

Für Erwachsene jeden Alters

Dienstags 15.00 - 17.00 Uhr

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Kontakt: Frau Theresa Weber, Tel.: 069-75084919, theresa.weber@kiz-gallus.de

Tanz

Bulgarische Volkstänze

Sonntags von 10.00 Uhr - 14.00 Uhr

Mit Anmeldung

Kontakt: klubgaida@t-online.de

Flamenco

Freitags von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Kontakt: Frau Angela Sanchez zu den Kurszeiten vor Ort

Orientalischer Tanz

Montags von 17.30 Uhr - 19.30 Uhr

Mit Anmeldung

Kontakt: Frau Homa-Marzieh Maknooni Gilani, Tel.: 0176-50448670, h.maknooni@yahoo.de

Chinesischer Tanz und Gesang

1. und 3. Samstag des Monats 15.30 Uhr - 19.00 Uhr - Singen

2. und 4. Samstag des Monats 15.00 Uhr - 17.00 Uhr - Tanzen

Kostenlos

Mit Anmeldung

Kontakt: Frau Cuihong Schneider, cuihong.schneider@gmx.de

Treffpunkte

Café Vielfalt

Dienstags von 15.00 Uhr - 17.15 Uhr

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Kontakt: Frau Ingrid Abu-Husein, ingrid.abu-husein@kiz-gallus.de

Familienrestaurant

Mit tägl. wechselndem Mittagstisch.

Montag bis Freitag von 8.30 Uhr - 14.00 Uhr

Bei größeren Gruppen wird um Anmeldung gebeten

Kontakt: Herr Tobias Köhnlein, Tel.: 069-75004310, tobias.koehnlein@kiz-gallus.de



Frauentreff

Montags von 9.00 Uhr - 11.00 Uhr

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Kontakt: Frau Hanane Karkour, Tel.: 069-737794, hanane.karkour@kiz-gallus.de

Get Together-Café

Von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr am 20.08.2017, 17.09.2017, 15.10.2017, 19.11.2017, 17.12.2017

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Kontakt: Oliver Fassing, o.fassing@gmx.de

Spieleabend

Donnerstags von 19.00 Uhr - Open End

Kostenlos

Ohne Anmeldung

Kontakt: Herr Björn Canders, spieleabend@kiz-gallus.de

Familienangebote

papa[plus]-Karussell

Väter und ihre Kinder

Quartalsweise, nächstes Treffen am Dienstag 19.09.2017 um 18.00 Uhr und am 19.12.2017 um 18.00 Uhr

Thema am 19.09.2017: „Eine Frage der Intelligenz?“, diesmal Teilnahme ohne Kinder; weitere Informationen auch auf Seite 26.

Hebammensprechstunde

Unter der Woche nach telefonischer Vereinbarung.

Kontakt: Homa Nezami unter 069-75084664 oder 0163-7840961.

Babytreff Eltern und Kinder (0 - 1 Jahre)

Offener Treff für Mütter mit Babys 0 bis 1 Jahr
Montags von 14.00 bis 15.30 Uhr
Donnerstags von 15.00 bis 16.30 Uhr
Der Babytreff wird von Familienhebammen begleitet.

Kostenlos
Ohne Anmeldung
Während der Schulferien pausiert der Krabbeltreff.

Kontakt: Frau Homa Nezami, Tel.: 069-75084664, 0163-7840961,
homa.nezami@kiz-gallus.de

Krabbeltreff Eltern und Kinder (Kinder bis 3 Jahre)

Offener Treff für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

Bewegungslandschaft: Dienstags und donnerstags 10.00 bis 11.30 Uhr.
Der Bewegungslandschaft wird von Sportwissenschaftlichen Fachkräften begleitet.

Musik Krabbeltreff: Mittwochs 11.15 Uhr bis 12.00
Ein Angebot in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt.
Der Krabbeltreffraum ist ab 10:00 Uhr für Sie geöffnet.

Kostenlos
Ohne Anmeldung
Während der Ferien pausiert der Krabbeltreff.

Kontakt: Frau Homa Nezami, Tel.: 069-75084664, 0163-7840961, homa.nezami@
kiz-gallus.de

Handwerk

Töpferkurs

Montags von 17.30 Uhr - 19.30 Uhr
Kostenlos
Ohne Anmeldung
Kontakt: Frau Valentyna Kedrova, kedrova@gmx.de

Offene Kinder- und Jugendarbeit

Öffnungszeiten: Montags - Freitags 12.00 - 18.00 Uhr (bei Bedarf auch länger)

Altersgruppe: 6 bis 18 Jahre

Die offene Kinder- und Jugendarbeit des Mehrgenerationenhauses Frankfurt zeichnet sich aus durch Freiwilligkeit, Bedarfsorientierung, sowie eine partizipative, inklusive und gendersensible Grundhaltung der Fachkräfte. An unseren Angeboten können Kinder und Jugendliche nach ihren individuellen Interessen und Bedürfnissen teilnehmen. Es handelt sich hierbei um außerschulische Angebote, die keinen Betreuungsanspruch beinhalten (wie z. B. ein Hort).

Unser Auftrag besteht darin, Kinder und Jugendliche als eigenverantwortliche Persönlichkeiten zu stärken, sie in ihrer individuellen Entwicklung mit Bildungsangeboten zu unterstützen und ihre Begabungen zu entdecken und zu fördern. Hierbei berücksichtigen wir auch aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und Veränderungen.

Angebote für Kinder und Jugendliche:

Die Kinder und Jugendlichen können entsprechend ihrer Interessen, Fähigkeiten und Bedürfnissen wählen:

Kulturelle Bildung

- Sprach- und Leseförderung (Lesepaten-schaft, Leseförderung, kreatives Schreiben etc.)
- Musikpädagogische Angebote
- Kunsthandwerkliche Angebote (Töpf-ern, Nähen, Häkeln, Stricken)
- Theaterpädagogische Angebote

Medienbildung

- Fotografieren
- Filmen
- Produktion von elektronischer Musik
- Gestaltung von Hörspiel/Hörbuch

Politische Bildung

- projektbezogen (aktuell: U18-Wahl)

Ernährung und Bewegung

- Gemeinsames Kochen und Backen
- Verschiedene Bewegungsangebote

Berufliche Bildung

- Berufsorientierung (Berufsparcours, Bewerbungstraining, Berufsbiografien)

Ferienprogramm in allen Schulferien

- Herbstferien - Winterferien
- Osterferien - Sommerferien

Pädagogischer Mittagstisch

- begleitetes Mittagessen
- Hausaufgabenbetreuung

Über unsere aktuellsten Angebote können Sie sich im Foyer des Mehrgenerationen-hauses informieren!

Kontakt: Güelperi Saritas, 069-737794, guelperi.saritas@kiz-gallus.de

Pädagogischer Mittagstisch – gemeinsames Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung

Öffnungszeiten: Mo – Fr, 12.00 – 15.00 Uhr

Altersgruppe: ab 8 Jahren

Beitrag: 25€ mtl.

Nach einem leckeren, gesunden und pesco-vegetarischen Mittagessen im Familienrestaurant können die Kinder und Jugendlichen bei ihren Hausaufgaben unterstützt werden. Dabei werden sie pädagogisch begleitet.

Mittagstisch: Mo – Fr, 12.00 bis 14.30 Uhr (freitags bis 14.00 Uhr!)

Hausaufgaben: Mo – Fr, 12.30 bis 15.00 Uhr (freitags bis 14.30 Uhr!)

Anmeldung und Kontakt: Gülperi Saritas, Tel.: 069-737794,
guelperi.saritas@kiz-gallus.de

Das Team der Offenen Kinder- und Jugendarbeit



*Gülperi
Saritas*



*Sebastian
Muthig*

*Angélique
Auzuret*



*Nurtac
Cetinyay*



Das Mehrgenerationenhaus Frankfurteröffnet ein Wahllokal für die U18-Wahl



Politik ist langweilig? Falsch. Politik ist nur was für Erwachsene? Auch falsch.

In der U18 Wahl, die neun Tage vor der Bundestagswahl stattfindet, können alle Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren wählen gehen. Das Projekt findet bundesweit statt und soll dazu dienen Politiker und die Öffentlichkeit auf die Wünsche und Bedürfnisse der nächsten Wählergeneration aufmerksam zu machen. Deshalb werden die Wahlergebnisse auch öffentlich gemacht.

Damit die Kinder und Jugendlichen auch wissen, welcher Partei sie ihre Stimmen geben sollen, wird es Veranstaltungen und Workshops geben, die bei der Orientierung helfen, entscheiden muss aber jedes Kind/jede(r) Jugendliche selbst. Das Mehrgenerationenhaus Frankfurt ist eines von über 600 Einrichtungen, die ein U18-Wahllokal eröffnen werden.

Wann? 15. September 2017

Wo? Im Mehrgenerationenhaus Frankfurt

Warum? Weil jede(r) eine Stimme hat und die Zukunft des eigenen Lebensraums mitbestimmen kann.

Ferienprogramm 2017/2018

(Üb)(Er)leben – Herbstferienprogramm vom 09.10.17 – 13.10.17



Das Wetter ist schlecht, draußen ist es ungemütlich und zu Hause sterbenslangweilig? Dann komm' zu uns und erlebe und überlebe eine Woche voller Abenteuer. Vom spannenden Überlebenstraining in der wilden Natur des Frankfurter GrünGürtels, hin zum leckeren Dschungelcamp-Dinner, bis zum Minigolfen in Schwarzlichtumgebung erlebst du fünf spannende und unvergessliche Tage mit uns.

Anmeldung bis 06.10.2017 unter okja@kiz-gallus.de

Alter: 11-18 Jahre

Und Action! – Winterferienprogramm vom 08.01.18 – 12.01.18



Weihnachten ist vorbei, Silvester ist gelaufen und nach der zweiten Ferienwoche könnte auch mal wieder etwas passieren. Kein Problem! Komm' ins Ferienprogramm und erlebe eine Woche voller Bewegung, Spannung und Spaß. Löse im Escape-Raum Rätsel, zeig' beim Boxen welche Kräfte in dir stecken und posiere mithilfe von Fotomontage wie der Hauptdarsteller deines Lieblings(action)films!

Anmeldung bis 22.12.2017 unter okja@kiz-gallus.de

Alter : 12-18 Jahre

Familienzentrum

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen: In unserem Familienzentrum erwarten (werdende) Familien zahlreiche Angebote, Hilfestellungen, Beratungsmöglichkeiten und Treffpunkte. Seit dem Sommer 2017 begrüßen wir Sie zudem in neuen Räumen. Schauen Sie vorbei – wir freuen uns auf das Kennenlernen!

Die Themen Familienbildung, Erziehung, Gesundheit und das Knüpfen von Netzwerken zwischen Ihnen, unseren Nutzern und Teilnehmern, liegen uns besonders am Herzen.

Hebammenstation des Familienzentrums

In unserer Hebammenstation stehen Ihnen freiberufliche und festangestellte Hebammen mit Rat und Tat zur Seite:



Familienhebammen: Homa Nezami und Stefanie Liebig

Freiberufliche Hebammen: Anne Frühbös; Johanna Hebeisen, Soolmaz Ardalan.

- **Kurse und Sprechstunden:** Geburtsvorbereitung, Rückbildungskurs, Hebammensprechstunde, Babymassage, Erste Hilfe am Baby und Kleinkind.
- **Beratungen:** Rund um Schwangerschaft und Geburt und die Zeit nach der Geburt bis zum Abstillen, Stillberatung und Beikost
- **Veranstaltungen:** Zahngesundheit, gesunde Ernährung, Entwicklung vom Baby im ersten Lebensjahr, Still Informationabende usw

Hebammensprechstunde

In ausführlichen und persönlichen Gesprächen wird die Hebamme Ihre Fragen beantworten. Zudem werden Sie über Leistungen, welche Ihnen während der Schwangerschaft, der Geburt und der Stillzeit zustehen, informiert. Gerne beantworten die Hebammen alle Fragen, die Sie in dieser besonderen Zeit bewegen. Unter der Woche nach telefonischer Vereinbarung.

Geburtsvorbereitungskurs

vom 26.09.2017 bis zum 24.10.2017, Dienstags von 18.00 - 20.00 Uhr.
Einzige Ausnahme ist der Partnerabend am 13.10.2017 ab 17.00 - ca. 20.00 Uhr.

Anmeldung und Informationen unter <http://www.kiz-gallus.de/wp-content/uploads/2017/07/Geburtsvorbereitung-September-Anmeldung.pdf>

Rückbildungskurse

Regelmäßig finden auch Rückbildungskurse in unserem Familienzentrum statt.

Bitte informieren Sie sich über **aktuelle Termine und Kurse** in unserem Foyer oder auf unserer Website www.kiz-gallus.de.

Kontakt

Homa Nezami unter 069-75084664 oder 0163-7840961.

Offene Angebote und Veranstaltungen des Familienzentrums

Babytreff

Offener Treff für Mütter mit Babys 0 bis 1 Jahr
Montags von 14.00 bis 15.30 Uhr
Donnerstags von 15.00 bis 16.30 Uhr
Der Babytreff wird von Familienhebammen begleitet.

Krabbeltreff

Offener Treff für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

Bewegungslandschaft: Dienstags und donnerstags 10.00 bis 11.30 Uhr.
Der Bewegungslandschaft wird von Sportwissenschaftlichen Fachkräften begleitet.

Musik Krabbeltreff: Mittwochs 11.15 Uhr bis 12.00
Ein Angebot in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt.
Der Krabbeltreffraum ist ab 10:00 Uhr für Sie geöffnet.



Drop(In)klusive

Wir sind seit 2017 ein Standort des Hessischen Programms Drop(In)klusive, das Familien mit jungen Kindern bis zu 3 Jahren jeder Herkunft ganz ausdrücklich willkommen heißt.

Die offenen Treffen finden montags und dienstags statt. Dienstags erwartet Sie und Ihre Kleinen eine Bewegungslandschaft mit pädagogischer Betreuung. Schauen Sie vorbei - wir freuen uns auf Sie!

Elternnetzwerk Gallus

Aktuell befindet sich das Elternnetzwerk Gallus im Aufbau. Wir werden Ihnen in diesem Programm in vielen Veranstaltungen und weiteren Formaten wie einem Stadtteilatlas nützliche Informationen rund um die Familie bieten.

Die verschiedenen Angebote werden aktuell geplant. Wir freuen uns, Ihnen bereits eine kleine Vorschau bieten zu können:

Erste Hilfe am Baby und Kleinkind

Samstag 23.09.2017, 9.00 - ca. 16.30 Uhr.

Die eintägige Schulung „Erste Hilfe am Baby und Kleinkind“ richtet sich an alle interessierten Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Die Kosten pro Person belaufen sich auf 30€.

Anmeldung unter [http://www.kiz-gallus.de/wp-content/uploads/2017/06/Anmeldung-
Erste-Hilfe.pdf](http://www.kiz-gallus.de/wp-content/uploads/2017/06/Anmeldung-Erste-Hilfe.pdf)

Intensiv-Workshop für Paare „Die Liebe teilen – Vom Liebespaar zum Elternpaar und zurück“

Der Workshop findet am 28. Oktober 2017 statt. Informationen zur Anmeldung folgen auf unserer Website.

Starke Eltern – Starke Kinder®

Dieser 8-wöchige vom Deutschen Kinderschutzbund (DKSB) zertifizierte Kurs startet Ende Oktober. Sie erhalten Unterstützung darin, Ihren Familienalltag gelassener und souveräner zu meistern. Denn der Kurs

- stärkt das Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern und Kindern.
- hilft, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern.
- zeigt Wege, um Konflikte zu bewältigen und zu lösen.
- bietet Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Müttern und Vätern.
- eröffnet Ihnen Chancen, Freiräume für sich selbst zu schaffen und Kraft zu tanken.
- informiert über allgemeine Erziehungsthemen und über Kinderrechte.

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Termine in unserem Foyer, auf unserer Website www.kiz-gallus.de oder bei Homa Nezami (069-75084664, homa.nezami@kiz-gallus.de).

Im Oktober wird ein weiterer themenübergreifenden Kurs für neuankommende Familien starten. Mit einem umfassenden Programm möchten wir neue Frankfurter Familien informieren und unterstützen.

Kontakt

Homa Nezami, Tel.: 069-75084664, 0163-7840961, homa.nezami@kiz-gallus.de

papa[plus]

papa[plus] hat sich zum Ziel gesetzt, Ihre Kind-Papa-Beziehung positiv zu begleiten. Nach einer ersten Erhebung Ihrer Anregungen richten wir Angebote aus, die sich an Ihren Wünschen und Bedürfnissen orientieren. Dabei steht das plus von **papa[plus]** zunächst einmal für Ihre Kinder, aber auch für jede positive Motivierung eines glücklichen Zusammenlebens. So werden wir Spiel- und Bewegungsaktivitäten ebenso anbieten, wie Kochabende, Workshops und vieles weitere. Es gibt Angebote für Papas mit Kindern und Veranstaltungen, die nur für Papas und Männer sind (Vorträge zu Erziehungsthemen, Workshops, etc.).

Wir verstehen uns auch als Anlaufstelle für alle Belange, die sich um die Papa-Kind-Beziehung drehen. Wenn Sie Wünsche, Anregungen, Ideen oder eine Rückmeldung an uns haben – sprechen Sie uns an! Gerne per E-Mail: papaplus@kiz-gallus.de

papa[plus]-Karussell

Papa[plus] startet ins Schuljahr 2017/2018 neben weiteren Aktivitäten mit einer neuen Themenabend-Reihe „**papa[plus]**-Karussell“, die Aspekte der Papa-Kind-Beziehung beleuchten möchte. Einmal im Quartal treffen wir uns um 18.00 Uhr, um nach einem Eingangsreferat eine(r)s Vortragenden gemeinsam ein Thema zu diskutieren, das sich eng oder weiter mit der genannten Thematik beschäftigt.

Das Thema für den September haben wir mit „Eine Frage der Intelligenz?“ überschrieben. Ist mein Kind intelligent? Und ja, was heißt das? Wie kann ich mein Kind optimal fördern? Hilft viel Lernen auch viel? Was ist mit kreativen Prozessen? Und Glück?

Wann? Dienstag 19.09.2017 um 18.00 Uhr

Wo? Familienrestaurant/Mehrgenerationenhaus Frankfurt

Was? „Eine Frage der Intelligenz?“ im Rahmen von **papa[plus]**-Karussell

Wer? Väter, diesmal ohne Kinder

Weitere angedachte Themen für die nachfolgenden Monate sind: Musik und Entwicklung, Väterbilder, interkulturelle Väterarbeit, etc. Das nächste Treffen findet am 19.12.2017 statt.

Auf unserer Vereinswebseite werden die Termine und Themen fortlaufend aktualisiert:



Wir hoffen auf Ihr Kommen und freuen uns auf lebendige Gespräche und Diskussionen!

Ihr **papa[plus]**-Team

Musik-Kita im Mehrgenerationenhaus Frankfurt

Unter dem Dach des Mehrgenerationenhauses Frankfurt und in der Trägerschaft des Vereins Kinder im Zentrum Gallus e.V. befindet sich unsere Musik-Kita.

Öffnungszeiten: 7.00 bis 17.30 Uhr

Betreuungsalter: 2 Monate bis 12 Jahre

Bereiche: Krippe, Kindergarten, Hort

Inhaltliche Ausgestaltung und Angebote

In unterschiedlichen Funktionsräumen bieten wir den Kindern anregungsreiche Lern- und Erlebniswelten an, damit sie umfassende Erfahrungen sammeln können. Wechselnde kreative, sportliche freizeitpädagogischen Angebote bieten den Kindern wertvolle Entwicklungsanreize, damit sie für sich herausfinden können, wo ihre Interessen und Begabungen liegen. Regelmäßige Ausflüge, die Ausgestaltung interkultureller Feste, alltagsintegrierte Sprachbildung sowie die Kooperation mit anderen Bereichen/Institutionen sind ebenfalls feste Bestandteile unserer pädagogischen Arbeit.

Ein zentralen Stellenwert im Alltag in unserer Kita nimmt die Musik ein. Es finden regelmäßige musikalische Angebote statt, bei denen sich die Kinder auf verschiedenen Wegen mit Musik auseinandersetzen können. In Begleitung von MusikpädagogInnen lernen die Kinder zu singen, werden spielerisch an unterschiedliche Musik-Instrumente herangeführt und nehmen beispielsweise an Musikprojekten, Kinderkonzerten und am Kinderchor teil.

Unsere Haltung zum Kind und seiner Familie beruht auf einem wertschätzenden und partnerschaftlichen Umgang miteinander. Basis einer gelungenen kindlichen Entwicklung ist die Geborgenheit in zuverlässigen, schützenden und unterstützenden Beziehungen, in denen sich Bindungsfähigkeit, Resilienz, Kreativität und Lernlust entwickeln können. Unser qualifiziertes interkulturelles Fachpersonal versteht es als seine Aufgabe, Eltern und Kinder in der Entwicklung solcher Beziehungen zu unterstützen. Jedes Kind ist mit seinen individuellen Voraussetzungen und Begabungen, mit all seinen kulturellen, sprachlichen, familiären und sozialen Hintergründen willkommen und uneingeschränkt wertgeschätzt.

Unsere Kinder erhalten frische vorwiegend Bio-Mahlzeiten aus dem hauseigenen Familienrestaurant.

Kontakt

Martina Makowski, 069-97323960, musik-kita@kiz-gallus.de

Sozialpädagogische Familienhilfe

Die Sozialpädagogische Familienhilfe ist ein Hilfeangebot für Familien, d.h. Lebensgemeinschaften mit mindestens einem Kind, deren Lebenssituation durch vielfältige psychosoziale Schwierigkeiten gekennzeichnet ist. Als stark sozialräumlich verankerter Träger finden wir unsere Zielgruppe vor allem bei Familien aus dem Gallus, die einer intensiven Unterstützung im Erziehungsprozess bedürfen. Zielsetzungen können dabei sein:

- Gewährleistung der Versorgung der Kinder
- Stärkung der Handlungskompetenz der Eltern
- Beratung zu Erziehungsfragen, Entwicklung angemessener Erziehungsstrategien
- Bewältigung von Alltagsproblemen und Konflikt- und Krisensituationen
- Aufbau konstruktiver Kommunikationsstrukturen
- Soziale Integration
- Persönlichkeitsentwicklung einzelner Familienmitglieder
- Sensibilisierung im Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen des Kindes

Unsere Mitarbeiter_innen haben einen pädagogischen Hochschulabschluss. Wir sind ein internationales Team und können die Familien in den Sprachen arabisch, berberisch, türkisch, kurdisch, englisch, französisch, spanisch, serbo-kroatisch, russisch, usbekisch, persisch und urdu unterstützen.

Zu unseren besonderen Leistungen gehört auch eine Familienhebamme, die Frauen schon während der Schwangerschaft begleitet und in der Regel bis zum ersten Lebensjahr des Kindes in der Familie verbleibt. Hier gibt es zwei Pfeiler der Arbeit: Gesunde körperliche Entwicklung des Babys und Bindungsarbeit zwischen Bezugsperson(en) und Baby.

Sozialpädagogische Familienhilfe kann bei dem zuständigen Sozialrathaus beantragt werden. Die Familienhilfe wird über einen längeren Zeitraum geleistet. Die Hilfe wird vorwiegend zu Hause bei den Familien umgesetzt. Je nach Bedarf und Situation kann die Hilfe auch in den Räumlichkeiten unserer Einrichtung stattfinden.

Kontakt

Raziye Polat, 069-75002926, raziye.polat@kiz-gallus.de

Sozialpädagogische Lernhilfe

Die sozialpädagogische Lernhilfe richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren. Wir unterstützen sie dabei nicht nur im schulischen Bereich, sondern fördern darüber hinaus die individuellen Interessen und Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen. Zur sozialpädagogischen Lernhilfe gehört auch die Freizeitgestaltung: Ausflüge in Museen, Tiergärten, Bibliotheken und erlebnispädagogische und kreative Angebote können wahrgenommen werden.

Ziele können dabei folgende sein:

- Kompetenzen und Ressourcen der Kinder und Jugendlichen finden und stärken
- Lernhemmnisse abbauen, Lernkompetenzen fördern
- Selbstbewusstsein stärken
- Familiäre und soziale Strukturen fördern und mit einbeziehen
- Wertschätzende Zusammenarbeit

Kontakt

Raziye Polat, 069-75002926, raziye.polat@kiz-gallus.de



Inklusiver Sozialraum Gallus

Leben Sie im Gallus und möchten Sie (wieder) arbeiten?

Das BIWAQ-Team begleitet und unterstützt Menschen ab 27 Jahren, die sich beruflich neu orientieren oder qualifizieren möchten. BIWAQ steht für Bildung, Wirtschaft & Arbeit im Quartier.

Wir sind ein internationales Team und sprechen neben deutsch auch arabisch, farsi, berberisch, englisch, französisch und italienisch.

In der Einzelberatung und in unseren Workshops finden Sie heraus, welche Fähigkeiten und beruflichen Interessen Sie haben. Mit Unterstützung unseres Teams können Sie Hindernisse abbauen, die einem guten Job im Weg stehen – z.B. Sprachbarrieren, kein Betreuungsplatz für die Kinder, Stress oder andere gesundheitliche Probleme.

Wir qualifizieren im Mehrgenerationenhaus im Bereich Hauswirtschaft und ermöglichen Praxiserfahrungen in unseren Abteilungen Verwaltung, Kindertagesstätten, Gastronomie, Jugendarbeit und Hausservice. Wir vermitteln in Arbeit, in Ausbildung und Weiterbildung. Wir unterstützen Sie bei der Jobsuche und bei bürokratischen Hürden.

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer organisieren wir

- Sprachkurse für unterschiedliche Niveaus
- Gesundheits- und Entspannungskurse
- Bewegungs- und Sportgruppen
- Kreativwerkstatt
- Nähwerkstatt
- Kurse im Familienzentrum
- Informationsveranstaltungen zu Themen, die Sie beschäftigen

Gemeinsam mit der „Stabsstelle Inklusion“ der Stadt Frankfurt möchten wir mit unserem Projekt auch das Zusammenleben im Stadtteil verbessern und zu einer guten Nachbarschaft beitragen. Denn „Inklusion“ heißt nicht nur, dass Menschen mit Behinderung im Stadtteil und im Arbeitsleben dabei sind, sondern alle Menschen, die hier leben – egal woher sie kommen.

Das Projekt „Inklusiver Sozialraum Gallus“ läuft bis Ende 2018 und wird mit Bundesmitteln und Mitteln aus dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Kontakt

Jessica Wiegand & Franca Schirmmacher, 069-75002928, biwaq@kiz-gallus.de

Bürgergarten Gallus

Der Schwerpunkt des Gemeinschaftsgartens an der Schneidhainer Straße für alle Interessierten liegt auf Nutzpflanzen, wie Gemüse, Kräuter sowie Beerenobst und Obstbäumen, mit offenen Bereichen, die von allen geerntet werden können und nicht zu vergessen, den „Piratenbeeten“. Jeder ist eingeladen, sich einzubringen. Der Ertrag ist zweitrangig, wichtig ist der Spaß am Tun und das Interesse, sich mit Gleichgesinnten zu treffen.

Seit März 2016 widmet sich die Garten-AG, bestehend aus Bürgerinnen und Bürgern des Stadtteils und weiteren Akteuren, dem Projekt „Bürgergarten“. Erste Hochbeete wurden im April 2016 gebaut und bereits ein Jahr gehegt und gepflegt. Der Gestaltungsplan für den weiteren Ausbau der Grünflächen bis zur Schneidhainer Straße wurde unter Beteiligung der Garten AG weiterentwickelt und ist 2017 in die Umsetzung gegangen.

Der Blog eines aktiven Bürgers, der sowohl Hochbeetpate ist als sich auch in der Garten AG engagiert, zeigt sämtliche Entwicklungen seit Beginn: <https://gallusgarten.wordpress.com/>

Für die Hochbeete können Patenschaften für jeweils eine Saison übernommen werden.

Garten AG

Die Garten AG trifft sich monatlich. Gemeinsam wird die Weiterentwicklung des Gartens diskutiert und vorangetrieben sowie Aktionen geplant und durchgeführt. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt über garten@kiz-gallus.de auf.

In der Hauptpflanzzeit (ca. April bis Oktober) findet am ersten Samstag im Monat ein gemeinsames morgendliches Gärtnern bei den Hochbeeten statt.

Kontakt

Jessica Wiegand, 069-75002928, garten@kiz-gallus.de



Grundbildungslehrgang Hauswirtschaft mit Zusatzqualifikation Sozialwesen

Vorbereitung auf die externe Prüfung Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin nach § 45(2) BBiG

Das Mehrgenerationenhaus bietet einen Vorbereitungskurs auf die externe Prüfung zum/zur Hauswirtschafter/in in Verbindung mit der Zusatzqualifikation Sozialwesen berufsbegleitend an. Damit richtet sich der Kurs an alle, die bereits berufliche Erfahrung im Bereich der Hauswirtschaft (Reinigung, Küche, Service, Wäschepflege) aufweisen und einen Berufsabschluss erwerben möchten.

Durch die Zusatzqualifikation können zudem die Aufgabenbereiche und die Einsatzmöglichkeiten in der Hauswirtschaft erweitert werden und Synergien an Schnittstellen in der Alltagsgestaltung und Versorgung von Menschen geschaffen werden.

Inhalte des Vorbereitungskurses:

- Sicherheits- und Gesundheitsschutz; Hygiene; Umweltschutz; Arbeitsorganisation, Qualitätssicherung
- Berufsbild; Markt, Waren und Dienstleistungen
- Speisenzubereitung und Service; Vorratshaltung und Einkauf
- Reinigen und Pflegen von Räumen und Textilien
- Hauswirtschaftliche Betreuungsleistungen
- Kosten und Leistungen
- Wirtschafts- und Sozialkunde
- Prüfungsvorbereitung

Inhalte der Zusatzqualifikation:

- Felder sozialer Einrichtungen und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Pädagogische Grundlagen
- Kommunikation
- Wertschätzung

Zielgruppe und Zugangsvoraussetzungen

Personen die mindestens 4,5 Jahre Berufserfahrung in der Hauswirtschaft aufweisen, können an der externen Prüfung zum/zur Hauswirtschafter/in teilnehmen. Mit der zuständigen Industrie- und Handelskammer sind die Zulassungsvoraussetzungen individuell zu klären. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

Rahmenbedingungen:

Beginn 07. November 2017, dienstags von 08.00-14.30, berufsbegleitend, Dauer ca. 14 Monate, angestrebt wird die Abschlussprüfung im Winter 2018/2019.

Die Teilnahme ist **kostenfrei**.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich via Mail bei jessica.widdig@kiz-gallus.de an.

Für weitere Informationen und bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Jessica Widdig

Mail: jessica.widdig@kiz-gallus.de

Tel.: 069- 75002928

Gesundheitswerkstatt

Die Gesundheitswerkstatt ist Teil des BIWAQ Projektes „Inklusiver Sozialraum Gallus“. Gesundheitliche Belastungen, Stress und die Bewältigung von schweren oder chronischen Erkrankungen können viel Kraft kosten. Wir unterstützen Sie, mit neuer Energie, neuen Ideen und neuem Wissen in die Zukunft zu blicken. Neben Gruppenangeboten ist auch eine individuelle Beratung möglich.

Gesund in Familie und Arbeit

In diesem 8-wöchigen Trainingsprogramm (bei Krankenkassen anerkannt) erwerben Sie neue Methoden, die Sie im Alltag nutzen können, um Ihre Gesundheit und Widerstandskraft zu stärken und weiterzuentwickeln. Mit Kompetenzen aus der Mind Body Medizin wird hier ein umfangreiches Programm vermittelt und richtet sich an alle, die lernen möchten, noch besser auf sich und ihren Körper zu achten. Die acht Module knüpfen an Themen aus verschiedenen Lebensbereichen an:

1. Stress – Stress erkennen. Körperliche und psychische Signale von Stress.
2. Entspannung – Zeitmanagement. Mini-Entspannungen für den Alltag.
3. Achtsamkeit, Bewegung – Einführung in Achtsamkeit & Bewegung. Auf mich achten und mich bewegen.
4. Ernährung – Gesunde Ernährung. Achtsames Essen.
5. Soziales Netz – Beziehungen und Resilienz
6. Sprache & Kommunikation – Gedankenmuster. Achtsame Kommunikation.
7. Selbstheilung – Selbsthilfestrategie.
8. Rückfallprävention – Stolpersteine und Gegenmaßnahmen.

Termine 2017

Kurse im Herbst finden statt zwischen dem 23. Oktober und 22. Dezember, genaue Tage und Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben. Ein Kurs besteht aus acht Modulen, die aufeinander aufbauen. Daher ist eine regelmäßige Teilnahme erforderlich (min. 80%).

Anmeldungen/Fragen richten Sie gerne an gesundheitswerkstatt@kiz-gallus.de

Kursgebühren (inkl. Teilnehmerunterlagen)

Arbeitslose	Kostenlos
Geringverdiener	40 €
Vollzahler	180 €

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich via Mail unter gesundheitswerkstatt@kiz-gallus.de an.

Neu: Gesundheitssprechstunde im MGH

Jeden Dienstag 15-17 Uhr im Mehrgenerationenhaus Frankfurt im Familienzentrum.

Mögliche Themen: Beratung in Gesundheitsfragen (Vorbeugen von Krankheiten, Rehabilitation, Stress, Entspannung, Bewegung, Ernährung, Infos zu weiteren Beratungsstellen, Hilfe zur Selbsthilfe)

Offener Entspannungskurs

Wann? Jeden Mittwoch 12.30 Uhr, Dauer 30 min

Wo? Mehrgenerationenhaus, OKJA Bewegungsraum 1.OG

Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt

Inhaltlichen Fragen: Theresa Weber, 069-75084919, theresa.weber@kiz-gallus.de

Organisatorische Fragen: David Hohmann, 069-75846666, david.hohmann@kiz-gallus.de

Engagement im Gallus

Engagement im Gallus – eine von Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Frankfurt ist ein sektorenübergreifendes Kooperationsprojekt zum gesellschaftlichen Engagement im Frankfurter Stadtteil Gallus.

Seit Gründung im Januar 2011 basiert es auf folgenden drei Säulen:

- Stärkung des sozialen Zusammenhalts im Stadtteil
- Schaffung einer nachhaltigen Bildungs- und Chancengerechtigkeit
- Erhöhung der Bürgerpartizipation

„Engagement im Gallus“ setzt seinen Schwerpunkt auf Bildung und gestaltet so eine „Nachbarschaftliche Verantwortungsgemeinschaft“ für das Gallus mit. Unter dieser Prämisse engagieren sich Mitarbeiter von Deutsche Bank und Linklaters bei vielfältigen Aktionen durch längerfristige Einzelengagements und Gruppenaktivitäten für das Gemeinwesen im Gallus. Des Weiteren fungiert „Engagement im Gallus“ als Anlaufstelle für gesellschaftliches Engagement im Quartier und fördert somit die Entstehung neuer partnerschaftlicher Beziehungen – vor allem zwischen dem sozialen Sektor, dem Wirtschaftssektor und den Bewohnern des Stadtteils.

Regelmäßige, offene Treffen

Sektorenübergreifender Runder Tisch Gallus

Der sektorenübergreifende „Runde Tisch Gallus“ trifft sich vierteljährlich und setzt sich gezielt mit Themen und Herausforderungen des Gallus auseinander. Er fördert sektorenübergreifende Kooperationen und dabei werden vielfältige Kompetenzen gebündelt, um gemeinsam einen weiteren Mehrwert für das Gallus zu schaffen.

Weitere Informationen unter <http://www.marktplatz-ffm.de/dynasite.cfm?dsmid=23163>

Arbeitsgruppe Bildungslandschaft Gallus

Die Arbeitsgruppe „Bildungslandschaft Gallus“ trifft sich alle vier bis sechs Wochen mit dem Ziel einer nachhaltigen Bildungs- und Chancengerechtigkeit im Gallus. Dabei geht es der AG nicht mehr „nur“ um die neu zu bildende gymnasiale Oberstufe, sondern um die Ausgestaltung einer Bildungslandschaft im Gallus.

Kontakt

Reingard Lipp, 069-75084698, reingard.lipp@kiz-gallus.de

Kosmetiksalon Elena Shmaina

Gesichtsbehandlungen, Körperbehandlungen, Fuß- und Handpflege
Montag bis Freitag von 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Samstag von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Terminvereinbarung unter 0157-73754796, elen5@gmx.de

Nähsalon und Änderungsschneiderei

Zargoona Ghaussy

Schneiderei und Nähservice: Anfertigung von Kleidern, Blusen, Hemden, Röcken und vielem mehr nach Maß. Insbesondere auch traditionelle indische und pakistanische Punjabi Kleidung. Wohnaccessoires wie Gardinen, Kissen oder Decken werden nach Ihren Wünschen angefertigt

Weitere Services:

- Änderungsschneiderei
- Bügelservice
- Nähkurse
- Stickkurse

Kontakt

Zargoona Ghaussy, 0163-2880244, info@naehsalon-zargoona.de, www.naehsalon-zargoona.de

Musikschule Frankfurt e.V.

Die Musikschule Frankfurt am Main e.V. ist mit rund 4.300 Schülerinnen und Schülern eine der größten Musikschulen Deutschlands. Unserem Kollegium gehören zurzeit 125 qualifizierte Musikpädagog_innen an. Der zentrale Standort der Musikschule ist in der Schirn am Römerberg. Die Musikschule ist darüber hinaus in fünf Regionen unterteilt. Jede Region wird von einer Regionalleitung betreut. Das Gallus befindet sich in der Region Süd-Mitte und wird von Mathias Metzner betreut.

Unser Musikschulangebot richtet sich an alle, die musizieren lernen möchten, an Kinder, Jugendliche und Erwachsene; Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger; alle können bei uns im Gruppen- oder Einzelunterricht mit ihrer persönlichen musikalischen Zielsetzungen aktiv sein.

Das Angebot der Musikschule ist aufbauend. Es beginnt mit Eltern-Kind-Kursen für Kinder ab etwa einem Jahr. Im Zentrum steht das gemeinsame Erleben und Gestalten von Musik. Lieder, Bewegungsspiele, der kreative Umgang mit Material und Musikinstrumenten stehen im Vordergrund.

Es folgt die Musikalische Früherziehung. Hier findet jedes Kind spielerisch seinen eigenen Zugang zur Musik. Brückenkurse in den Fächern Klavier und Gitarre ermöglichen dann den Übergang ins Instrumentalspiel.

Unser Angebot wächst mit den Nachfragen aus dem Stadtteil. Information über freie Plätze erhalten Sie in der Zentrale der Musikschule Frankfurt. Dort können Sie sich auch anmelden.



*Mathias Metzner
Regionalleiter Süd-Mitte*

Anmeldung und Kosten

Anmeldung erforderlich unter

www.musikschule-frankfurt.de oder
postalisch an Musikschule Frankfurt e.V., Saalgasse 20,
60311 Frankfurt am Main

Rückfragen zu Instrumentalunterricht an Silvia Mix unter
069-21239849 oder silvia.mix@musikschule-frankfurt.de

Rückfragen zu Eltern-Kind-Kurs, Elementare Früherziehung und Chor
an Katja Keller unter 069-21239847 oder katja.keller@musikschule-frankfurt.de

Ermäßigung mit Frankfurt Pass möglich

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen:

http://www.musikschule-frankfurt.de/files/agb_musikschule_2016_1.pdf

Informationen zu den Schuldgeldtarifen und Ermäßigungen finden Sie unter

http://www.musikschule-frankfurt.de/files/schuldgeldtarife_2016.pdf
[http://www.musikschule-frankfurt.de/files/tariferm____igung-
gen__2014_1.pdf](http://www.musikschule-frankfurt.de/files/tariferm____igung-
gen__2014_1.pdf)

Gitarre

Einzel-/Gruppenunterricht

Für wen: Kinder ab 6 Jahren

Wann: montags, 13.30 Uhr - 18.00 Uhr
dienstags, 14.00 Uhr - 19 Uhr
freitags, 13.00 Uhr - 18.45 Uhr

Brückenkurs Gitarre

Für wen: Kinder ab 6 Jahren

Wann: montags, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr

Klavier

Einzel-/Gruppenunterricht

Für wen: Kinder ab 6 Jahren

Wann: dienstags, 13.00 Uhr - 18.30 Uhr
mittwochs, 14.00 Uhr - 19.00 Uhr

Community Music

Wir wollen gemeinsam musizieren und mit Einflüssen aus der ganzen Welt Lieder spielen und singen. Dabei ist das Ergebnis offen, es geht um die Freude an der Musik.

Kommt vorbei - singt und spielt mit uns und geht auf Entdeckungsreise!

Für wen: für alle interessierten kleinen und großen Musiker

Wann: 11.09.2017, 09.10.2017, 13.11.2017, 11.12.2017
jeweils 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Kosten: beitragsfrei

Musikalische Früherziehung – ab 3 bis 4 Jahre

Für wen: Kinder ab 3 bis 4 Jahren

Wann: montags, 15.15 Uhr - 16.15 Uhr

Musikalische Früherziehung – ab 5 Jahren

Für wen: Kinder ab 5 Jahren

Wann: mittwochs, 14.30 Uhr - 15.30 Uhr

Eltern-Kind-Musikkurs ab 18 Monaten

Für wen: Kinder ab 18 Monaten und ihre Eltern

Wann: mittwochs, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr

Eltern-Kind-Musikkurs ab 30 Monaten

Für wen: Kinder ab 30 Monaten und ihre Eltern

Wann: montags, 16.30 Uhr - 17.30 Uhr

Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche und deren Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer. Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und unterstützen sie bei der Suche nach Ansprechpartnern bei spezifischen Problemen in Schule oder Familie. Hochbegabten und an speziellen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen unterschiedlicher Altersgruppen bieten wir ein auf sie zugeschnittenes Kursangebot an – nachmittags, am Wochenende und auch in den Ferien.

Die kleinsten Teilnehmer sind vier und die Ältesten achtzehn Jahre alt. Ebenso breit gefächert sind auch die Kursthemen, mit denen die Kinder und Jugendlichen sich beschäftigen. Die vier Jahre alten Kinder gehen in diesem Semester in der Welt der Physik auf Forschungsreise. Die größeren Kinder bauen Zeppeline, die mit Gummiantrieb und Propellern lautlos durch den Raum schweben. Sie entdecken mit dem Zeichenblock die Stadt, oder erfahren was ein Abakus ist und wie man damit rechnen kann. Ausgehend von der Hieroglyphenschrift werden sie sich mit dem Alltagsleben, aber auch der Kultur und den 300 wichtigsten Schriftzeichen der alten Ägypter beschäftigen und Werbung mal anders erleben, indem sie ein Hörspiel für „zwischen durch“ produzieren. Sie gehen der Frage auf den Grund, warum eine Programmiersprache wie eine Insel heißt und was man mit dieser Sprache tun kann. Für die mathematisch interessierten Jugendlichen beginnt die Reise in die vierte Dimension.



Petra Laubenstein
Hochbegabtenzentrum

Das Angebot bietet den Kindern Förderung, lässt aber auch Raum für die Bearbeitung eigener Fragen. Ziel ist sowohl die kognitive, wie auch die soziale und emotionale Förderung der hochbegabten Kinder.

Anmeldung

Anmeldung in Schriftform, nach einem Informationsgespräch. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie der Berechtigung bei.

Post: Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt a.M.
Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91
60326 Frankfurt a.M.

Fax: 069 – 2045725 18

E-Mail: hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

Ermäßigung: Alle Schüler/-innen mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten eine Ermäßigung von 20% auf das Kursentgelt. Der Ermäßigungsanspruch ist mit dem Schülerausweis nachzuweisen.

Herbstferien

Naturforschercamp – Herbst

7 – 9 Jahre

Abenteuerspielplatz Natur – Platz zum Experimentieren, Verstecken, Klettern, Balancieren und Bauen. Wir sind unterwegs im Wald, auf der Wiese und am Teich. Wir beobachten was dort alles lebt und wächst. Sehen und hören wir im Herbst andere Dinge als im Sommer? Wir sammeln Schätze, bringen sie in unsere HBZ-Werkstatt sortieren und untersuchen sie. Jedes Kind bekommt seine eigene Ausrüstung.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, für die Exkursion: Lupengläser und Kescher (falls vorhanden), angemessene Kleidung, feste Schuhe oder Gummistiefel
Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben!

Kosten: 166 €, zzgl. 25 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7001-50 mit Birgit Morgenstern; N.N.

Wann: Mo + Fr, 10.00 – 15.00 Uhr, 09. Okt. + 13. Okt., HBZ, 2x, Di – Do, 10.00 – 16.00 Uhr, 10. Okt. – 12. Okt., Exkursion, 3x

Elektronische Kettenreaktion

8 – 10 Jahre

Unsere Grundlage ist eine Platine, auf der man verschiedenste Prozesse aufbauen und auslösen kann. Selbstverständlich brauchen wir zum experimentieren auch noch LEDs, Widerstände, Kondensatoren, Potis und andere elektronische Bauteile. Wir planen, denken und arbeiten, damit wir alles zusammenschalten können, um dann (hoffentlich keine bösen) wunderbare Überraschungen zu erleben. Ich freue mich auf eine elektronische Reaktionskette, die vielleicht einen Wasserfall oder ein Feuerwerk oder auch etwas ganz anderes hervorbringt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 78 €, zzgl. 30 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7001-51 mit Dittmar Flothmann

Wann: Mo – Mi, 11.00 – 16.00 Uhr, 09. Okt. – 11. Okt., 3x

Wie entsteht ein Computerspiel?

9 – 11 Jahre

Computerspiele spielen kann (fast) jeder, aber nur die wenigsten können ein interessantes Computerspiel selbst entwerfen und programmieren. Zuerst überlegen und fantasieren wir, wie unser Spiel aussehen könnte. Mit einem Bleistift in der Hand verwandeln wir eine spannende oder lustige Geschichte in ein Storyboard, dann zeichnen wir Bilder, erstellen Soundeffekte und programmieren. Viel Arbeit nimmt uns dabei der Computer ab: Berge zufällig generieren oder Bäume wachsen lassen? Überhaupt kein Problem.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 100 € zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7001-52 mit Martin Capitanio

Wann: Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, 09. Okt. – 13. Okt., 5x

HBZ – Latest news!

10 – 12 Jahre

So lautet das Motto, unter dem wir unsere eigene kleine Zeitung herausgeben! Mit Papier, Stift, Farbe, Aufnahmegerät und Kamera ausgestattet, erkunden wir die Umgebung des HBZ. Arbeiten als Journalisten, Fotografen und Karikaturisten. Immer auf der Suche nach Geschichten die unbedingt erzählt werden müssen,

nach Menschen die von Dingen berichten, die auf alle Fälle in unsere Zeitung gehören und nach Wissenswertem, das ans Licht gebracht werden will.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 135 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7001-53 mit Michèle Zeuner

Wann: Mo + Do, 10.00 – 15.00 Uhr, 09. Okt. + 12. Okt., 2x Di + Mi, 10.00 – 16.00 Uhr, 10. Okt. + 11. Okt., 2x

Geld war gestern – Daten sind das Kapital der Zukunft

11 – 13 Jahre

Google, Facebook, Twitter, WhatsApp und Co. sind nur scheinbar kostenlos! Wir zahlen und zwar mit unseren Daten. Auch Rabattkarten gibt es nicht aus reiner Nächstenliebe. Das sind längst nicht alle, die scharf auf unsere Daten sind. Wer weiß eigentlich etwas über uns? Wir verfolgen, wie Datensammler ganz legal an unsere Daten gelangen und recherchieren, was dann mit ihnen geschieht. Aber wir denken auch darüber nach, wie wir uns schützen und unsere Daten möglichst für uns behalten können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 100 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7001-54 mit Roland Michelmann

Wann: Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, 09. Okt. – 13. Okt., 5x

4 – 6 Jahre

Malen mit Mama oder Papa

Mal ehrlich, wann nimmt man sich die Zeit gemeinsam an einem Tisch zu sitzen und nur zu malen? Unternimmt man zu Hause den Versuch, klingelt prompt das Telefon, die Oma (zwar schön, aber vielleicht nicht gerade jetzt) kommt unerwartet zu Besuch, so wird das nix. Ich möchte mit kleinen und großen Menschen, ungestört von Alltagsdingen, Monster und ihre Freunde, Weihnachtsengel und Figuren aus Lieblingsmärchen, malen. Macht ihr mit?

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel

Kosten: 40 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-51 mit Maria Bubenik

Wann: So, 10.00 – 12.00 Uhr, 27. Aug., 24. Sep., 19. Nov., 17. Dez., 4x

Familienlandkarte – kreiert von Kindern und Eltern

Wir kleben, malen und zeichnen, so entsteht eine ganz private Landkarte, die nicht im Internet zu finden ist. Eine Karte, auf der man die Orte findet, die wirklich wichtig sind! Bestimmt finden wir auf ihr den Kiosk auf dem Weg zum Kindergarten, die Küche von Oma, den Bolzplatz, die Stelle wo der Schlüssel verloren gegangen ist... Viele wichtige Orte kommen sicherlich im Lauf der Jahre noch hinzu. Eins ist klar, wer eine solche Karte besitzt, geht nicht in der Welt verloren!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel

Kosten: 15 €, zzgl. 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-52 mit Maria Bubenik

Wann: So, 14.00 – 17.00 Uhr, 29. okt., 1x

Das Konfetti-Wunder

Ein Gefäß aus Konfetti? Das könnt ihr euch nicht vorstellen, aber das geht! Egal ob Schale, Teller oder Schüssel, aus Konfetti kann man alles machen. Wie genau das funktioniert? Lasst euch überraschen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-53 mit Michèle Zeuner

Wann: Mi, 15.30 – 17.30 Uhr, 23. Aug. + 30. Aug., 2x

Was schwimmt, was taucht und was versinkt!?

Warum schwimmen Schiffe, warum gehen Steine unter? Können Wasserläufer auch tauchen und schwimmt meine Badeente immer oben? Warum schwimmen U-Boote und können trotzdem tauchen? Hängt das mit dem Gewicht oder mit der Größe der Dinge zusammen? Das finden wir über und unter Wasser heraus. Wir experimentieren, basteln, erfinden Modelle und probieren sie aus.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-54 mit Birgit Morgenstern

Wann: Do, 15.00 – 17.30 Uhr, 24. Aug. + 31. Aug., 2x

Was ist ein Gas?

Schwierige Frage! Fangen wir einfach an, ein Gas brauchen wir alle zum Leben – Sauerstoff! Schwieriger ist das mit Wasser, flüssig (beim Waschen), fest (Eiswürfel) und wenn der Wasserkessel auf dem Herd kocht, wird es gasförmig! In unserer Werkstatt lernt ihr ganz unterschiedliche Gase kennen. Vorsicht, sie können stinken, laut knallen oder eine Menge Schaum erzeugen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-55 mit Birgit Morgenstern

Wann: Do, 15.00 – 17.30 Uhr, 07. Sep. + 14. Sep., 2x

Wer traut sich?

Seid ihr mutig und macht mit bei Experimenten, die keinem vorher bekannt sind – außer mir natürlich!? Ihr wisst vorher nicht, auf was ihr euch einlasst oder was passieren wird. Erst wenn ihr das „Labor“ betreten habt, erfahrt ihr es – ohne Netz und doppelten Boden! Lasst euch leiten von der Lust am Experimentieren! Es wird einiges passieren, verlasst euch drauf!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-56 mit Birgit Morgenstern

Wann: Do, 15.00 – 17.30 Uhr, 21. Sep. + 28. Sep., 2x

Starke Wasserhaut und bunte Seifenblasen

Wasser kann erstaunlich viel tragen, denn die Wasserhaut ist ziemlich stabil. Das ist vor allem für Tiere, die auf dem Wasser leben, wichtig. Was passiert, wenn Seife ins Spiel kommt? Das finden wir heraus! Sind Blasen immer rund oder gibt es auch eckige Formen? Warum zerplatzen sie so schnell? Gibt es einen Trick sie haltbarer zu machen? Auf der Suche nach Antworten tauchen wir in die Tiefen des Schaumbades ein!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen trockenen Pullover

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-57 mit Birgit Morgenstern

Wann: Do + Di, 15.00 – 17.30 Uhr, 05. Okt. + 24. Okt., 2x

Was ein Schwamm so alles kann!

Ein Schwamm kann viel Flüssigkeit „aufsaugen“, ein Staubsauger viel Staub „einsaugen“ und was „saugt“ eine Windel? Was ist eigentlich „Aufsaugen“? Was saugt ein und auf und wie funktioniert das? Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und staunen, dass bei all der Saugerei sogar noch schöne Bilder entstehen können. Keine Angst, ihr müsst nicht den Staubsauger schwingen und im HBZ saubermachen – oder doch!?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-58 mit Birgit Morgenstern

Wann: Do, 15.00 – 17.30 Uhr, 09. Nov. + 16. Nov., 2x

Heiße Flamme und noch mehr

„Spiel nicht mit Feuer“! Neugierde ist in Ordnung, aber man muss mit diesem Element respektvoll umgehen! Daran müsst ihr euch halten, um die Feuerexperimente, bei denen man viel über Feuer und den richtigen Umgang mit ihm erfährt, sicher machen zu können. Atmen Flammen? Welche Dinge brennen lichterloh und wie löscht man sie richtig? Wo lodert die heißeste Flamme? Für große und kleine Forscher wird es am Ende recht brenzlich.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-59 mit Birgit Morgenstern

Wann: Do, 15.00 – 17.30 Uhr, 23. Nov. + 30. Nov., 2x

Weich und Fest

Wachs ist fest! Erwärmt man es, wird es weich und man kann es formen. Zucker ist fest, erwärmt man ihn, karamellisiert er (lecker Bonbons). Klingt einfach, aber nur wenn man genau den richtigen Zeitpunkt abpasst, funktioniert es. Nichts darf verbrennen oder schon wieder fest geworden sein! Ihr merkt, man braucht Geduld und Spaß am Experimentieren, sonst wird das nichts!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 15 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-60 mit Birgit Morgenstern

Wann: Do, 15.00 – 18.00 Uhr, 07. Dez., 1x

Die „Bohne“ und das süße Naschen

Ist Schokolade ein Gemüse? Immerhin kommt das braune Pulver, aus dem man Schokolade macht, aus einer „Bohne“. Wie sieht sie aus? Woher kommt sie? Schmeckt das, was direkt aus der Bohne kommt, süß oder braucht es noch mehr als das Pulver aus der Bohne, um am Ende so richtig gut naschen zu können? Das finden wir heraus! Von der Tafel bis zum Schokospieß kochen und rühren wir und alles, was nach dem Probieren noch übrig ist, nehmt ihr mit nach Hause. Aber erst, wenn unsere „Küche“ sauber ist!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 16 € zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursleitung: Birgit Morgenstern

Kursnummer: 7004-61

7004-62

Wann: Do, 15.00 – 18.00 Uhr,
14. Dez., 1x

Do, 15.00 – 18.00 Uhr,
21. Dez., 1x

Kugeln bahnen ihren Weg

Wohin führt der Weg? Wenn man Kugeln zuschaut, immer abwärts! Immer? Das probieren wir aus und spielen mit Energie und Schwerkraft. Wir bauen abenteuerliche Irrwege um rollende Kugeln aus der Bahn zu werfen. Über Treppen, Kurven, Trichter, Röhrensysteme und in Tunnels hinein, lassen wir sie rollen und beobachten, ob sie trotz all der Hindernisse immer wieder ihren Weg finden. Wer schafft es die Kugel zu überlisten?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7004-63 mit Birgit Morgenstern

Wann: Do, 15.00 – 17.30 Uhr, 18. Jan. + 25. Jan., 2x

5 – 7 Jahre

Zahlen malen – Nicht malen nach Zahlen

Wer sagt, dass man mit Zahlen nur rechnen kann? Nix da, man kann sie in allen möglichen Variationen, Farben, Stilen und Größen malen und sogar die längste Zahl der Welt, die man zu Hause nicht an die Wand schreiben darf, kann man auf einer langen Rolle notieren. Ist sie nicht über neun Millionen Ziffern lang? Seit wann benut-

zen Menschen Zahlen? Gibt es noch andere Systeme? Wer Spaß an Zahlen hat (ist das schon Mathematik?) kann hier mit Zahlen Bilder malen und erfährt auch noch einiges über die Geschichte der Zahlen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel

Kosten: 16 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7005-51 mit Maria Bubenik

Wann: So, 10.00 – 12.30 Uhr, 20. Aug., 1x

Regenbogen

Wenn es regnet und gleich darauf die Sonne scheint – sieht man ihn auf einmal am Himmel! Alle freuen sich über ihn und die vielen schönen Farben, aber genauso plötzlich wie er erschienen ist, verschwindet er wieder! Weil Regenbogen so wunderschön sind und man sich vor langer Zeit nicht erklären konnte wie dieses Farbspiel entsteht, hat man sich Geschichten ausgedacht. Ihr kennt bestimmt die, in der am Ende des Regenbogens ... ja was ist da? Kommt hört und malt euren schönsten Regenbogen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel

Kosten: 16 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7005-52 mit Maria Bubenik

Wann: So, 10.00 – 12.30 Uhr, 03. Sep., 1x

Die Nacht

Im Herbst und Winter gehört die Nacht schon fast zum Tag. Morgens stehen wir im Dunkeln auf und oft kommen wir, erst wenn es schon wieder dunkel geworden ist, nach Hause. Nachts sind alle Katzen grau, gibt es nachts keine Farben weil das Licht fehlt, oder hat die Nacht doch andere Farben? Gibt es außer Fledermäusen und Eulen noch andere Tiere die nachts aktiv sind? Welche Bedeutung hat die Nacht für uns Menschen heute und wie war das in früheren Zeiten? Wie würdet ihr die Nacht malen? Wir nehmen uns die Zeit, um in Ruhe Bilder für die Nacht zu finden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel

Kosten: 16 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7005-53 mit Maria Bubenik

Wann: So, 10.00 – 12.30 Uhr, 03. Dez., 1x

Woher kommt der Weihnachtsbaum?

Mitten im Winter, wenn es draußen dunkel und kalt ist, steht in den Wohnungen ein wunderschöner, mit Kerzen geschmückter, Tannenbaum. Wir malen Geschichten, die uns zu Weihnachten einfallen und finden heraus, warum der Baum im Zimmer steht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel

Kosten: 22 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7005-54 mit Maria Bubenik

Wann: So, 12.30 – 16.00 Uhr, 17. Dez., 1x

6 – 8 Jahre

Vulkanen auf der Spur

Vulkane sind über den ganzen Erdball verteilt. Wo findet man sie und wie entstehen sie? Wusstest du, dass es auch in Deutschland Vulkane gibt? Welche Vulkantypen und Arten von Vulkanausbrüchen gibt es? Was ist eigentlich ein „schlafender“ Vulkan? Kennst du vulkanische Gesteine? Wir gehen all den Fragen auf den Grund und bringen einen kleinen Vulkan zum Brodeln.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte

Kosten: 11 € zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursleitung: Dr. Christine Kumerics

Kursnummer: 7006-51

7006-52

Wann: Sa, 10.00 – 12.00 Uhr,
19. Aug., 1x

Sa, 12.30 – 14.30 Uhr,
19. Aug., 1x

Cheese!

Was macht ein gutes Foto aus? Was ist das wichtigste auf einem Foto? Wie wirken Bilder? Welche Geschichte erzählen sie? Worauf müssen wir achten, wenn wir fotografieren und was müssen wir wissen bevor wir den Auslöser drücken? Diese Fragen klären wir theoretisch und selbstverständlich auch praktisch.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und eine digitale Fotokamera

Kosten: 13 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7006-53 mit Michèle Zeuner

Wann: Do, 15.30 – 17.30 Uhr, 24. Aug., 1x

Gehirn – alle haben eins – nur ich hab meins

Klar haben wir alle ein Gehirn! Aber funktioniert es bei allen gleich? Gibt es langsame und schnelle Gehirne? Was passiert, wenn die linke und die rechte Hirnhälfte miteinander sprechen? Kann die linke Seite andere Dinge als die rechte? Wir finden es heraus, basteln ein kleines Hirnmodell (natürlich keine echtes) und damit unser Gehirn fit bleibt, lösen wir knifflige Aufgaben und finden dabei heraus, was unser Gehirn so alles kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 13 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7006-54 mit Dagmar Knopf

Wann: So, 11.00 – 13.00 Uhr, 27. Aug., 1x

UND, ODER, OHNE

... drei Worte, hinter denen sich drei besondere Zeichen verstecken, die in Verbindung mit Großbuchstaben, eine heimliche Schrift bilden. Wie bei jeder Schrift ist die Reihenfolge der Zeichen wichtig. Die Regeln dieser „Sprache“ sind einfach, aber die dazu passenden Bedeutungen manchmal schwer. Gemeinsam gelingt es uns, diese Schrift zu entziffern! Eine Herausforderung für alle, die Mathematik mögen, logisch denken können und bestimmt wird sich niemand langweilen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Radiergummi, Mal- und Bleistifte

Kosten: 49 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7006-55 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Do, 15.30 – 17.30 Uhr, 07. Sep. – 28. Sep., 4x

Psst – streng geheim!!!

Du möchtest deinem Freund oder deiner Freundin eine Nachricht schreiben, die andere auf keinen Fall lesen dürfen? Dann finde heraus, wie das möglich ist und probiere verschiedene Geheimschriften aus. Oder magst du lieber einen Geheimcode verwenden, einen, der so gut ist, dass weder der kleine Bruder noch die große Schwester ihn entschlüsseln können? Hier findest du den richtigen. Aber psst! Nicht verraten! Geheim!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 13 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7006-56 mit Dagmar Knopf

Wann: So, 12.00 – 14.00 Uhr, 24. Sep., 1x

Geld oder bunte Murmeln?

Was ist Geld? Manche Kaufobjekte sind „teuer“ – aber kann man alles kaufen? Warum benutzen wir zum Kaufen Geld? Ist das wirklich notwendig? Wir könnten doch auch Muscheln oder Scheiben aus Plastik benutzen. Warum das nicht so einfach wäre, finden wir heraus und spielen Spiele, die uns helfen die Rolle des Geldes besser zu verstehen. Ihr erfahrt wie Geld unser Leben prägt und warum wir manchmal sparen müssen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 20 €

Kursnummer und Kursleitung: 7006-57 mit Martin Harrison

Wann: Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, 23. Okt. + 30. Okt., 2x

Sonnenschein – handgemalt!

Die meisten Menschen haben gute Laune, fühlen sich wohl und sind entspannt, wenn die Sonne scheint. Holt sie euch ins Haus und trickst das Regenwetter und die grauen Tage aus! Malt die sensationellsten Sonnenbilder, die auch bei schlechtem Wetter hell und warm leuchten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel

Kosten: 22 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7006-58 mit Maria Bubenik

Wann: So, 10.00 – 13.00 Uhr, 29. Okt., 1x

Der Ärger mit dem Ärger

Mal ehrlich, es ist doch zum Ärgern mit dem Ärger. Da wird man geärgert, ärgert sich darüber und bekommt meist dafür noch Ärger. Das ist ganz schön anstrengend. Warum passiert es immer wieder, dass die Anderen nicht verstehen, was man „eigentlich“ sagen wollte? Ist doch klar, wenn man nicht verstanden wird, kann es schnell passieren, dass man wütend wird. Aber ganz oft fühlt sich das gar nicht gut an. Kommt, wir üben gemeinsam genau hinzuhören und nicht alles gleich persönlich zu nehmen. Vielleicht müssen wir uns dann nicht mehr ständig ärgern!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 19 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7006-59 mit Dagmar Knopf

Wann: So, 10.00 – 13.00 Uhr, 29. Okt., 1x

Haben Pinguine kalte Füße?

Frieren die armen Pinguine nicht ganz schrecklich, wenn sie, ohne warme Socken und dicke Schuhe, mit bloßen Füßen auf dem Eis stehen? Sind Pinguine, auch wenn sie nicht fliegen können, Vögel? Oder vielleicht eher Fische, weil sie tief und lange tauchen können? Wem begegnen sie auf ihren Tauchgängen und welche Tiere sind ihre natürlichen Feinde? So viele Fragen und genauso viele Antworten! Wer offene Ohren hat und zuhört, hat gute Chancen bei unserem selbstgebastelten Quiz, das jeder mit nach Hause nimmt, zu gewinnen,

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 13 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7006-60 mit Dagmar Knopf

Wann: So, 12.00 – 14.00 Uhr, 19. Nov., 1x

Warum schwimmen Eisberge?

Eisberge bestehen aus gefrorenem Wasser und sie schwimmen in ihm. Warum gehen sie nicht unter? Und warum sind sie weiß und nicht blau wie das Meer, auf dem sie treiben? Die Weltmeere sind riesengroß, sie bedecken 71% der Erde. Was sich in ihnen tummelt, warum die meisten Algen braun sind und ohne Plankton kein Wal leben würde, finden wir zusammen heraus. Kommt mit auf Entdeckungstour ins Meer! Wer sich die meisten Sachen behält, gewinnt später beim selbstgebastelten Quiz, das jeder mit nach Hause nehmen kann!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 13 € zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursleitung: Dagmar Knopf

Kursnummer: 7006-61

7006-62

Wann: So, 14.30 – 16.30 Uhr,
19. Nov., 1x

Sa, 10.00 – 12.00 Uhr,
09. Dez., 1x

6 – 10 Jahre

Schach – für alle!

Alle sind willkommen! Aus unserem Baukasten könnt ihr das für euch Richtige auswählen: Spielregeln, Eröffnungen, Endspiele, Taktik, Strategie, Blitzschach, Turnierschach, Schach gegen den Computer, berühmte Partien, Märchenschach und bei Eignung, die Prüfung zum Bauern-, Turm- oder Königsdiplom.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 53 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7006-63 mit Dittmar Flothmann

Wann: Di, 15.30 – 17.00 Uhr, 24. Okt. – 12. Dez., 7x, (kein Kurs am 31. Okt.)

7 – 9 Jahre

Ornamente und Muster

Hatten Ornamente eine Funktion oder sahen sie einfach nur hübsch aus? Seit wann gibt es Muster? Waren sie nur Dekoration? Wir betrachten verschiedene Ornamente und Muster, erfinden eigene oder kopieren die, die uns besonders gut gefallen. Wählt feines Material oder breite Pinsel, ganz wie es eurem Muster entspricht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 22 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-51 mit Maria Bubenik

Wann: So, 13.00 – 16.30 Uhr, 20. Aug., 1x

Schwimmen, tauchen und Sinken – alles dicht!?

Leichte Dinge schwimmen, schwere gehen unter – oder? Ein Blauwal, der durch das große Meer schwimmt, ist sehr, sehr schwer. Ist in ihm so viel Luft, dass sie wie eine Schwimmweste wirkt? Wie schafft der Wal es aus dem Wasser herauszuschießen und um für Sekunden durch die Luft zu fliegen? Weil er so stark ist? Verirrt sich der gleiche Wal ins flache Wasser erdrückt ihn sein eigenes Gewicht. Hat das Gewicht etwas damit zu tun, ob ein Gegenstand schwimmt oder nicht? Willst du das

verstehen? Dann herzlich Willkommen im Experimentierlabor des Auftriebs, in dem ihr euch mit der Physik des Schwimmens, Schwebens und Untergehens vertraut machen könnt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-52 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, 23. Aug. + 30. Aug., 2x

Allerlei Gase

Man kann sie nicht fühlen, nicht sehen, aber sie sind immer da. Manchmal kann man sie riechen und ein bestimmtes Gas brauchen wir immer! Wir nähern uns der Welt des Unsichtbaren und stellen dabei fest, dass dieses „Nichts“ heftig stinken und laut knallen kann. So macht forschen ganz viel Spaß!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-54 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, 06. Sep. + 13. Sep., 2x

Ausflug in die Römerzeit – für Kinder und Eltern

Türme, Wälle und Kastelle – Geschichte erleben in Wanderschuhen. Wir wandern ca. sieben Kilometer am Limes (dem römischen Grenzwall) entlang und können auf dieser Strecke Wall- und Wachtürme, Kastelle und Gräben entdecken. Am Ende der Wanderung öffnet die Saalburg ihre Pforten und zeigt uns, wie die Römer im wilden Germanien gelebt haben. Damit unsere Erkundungstour ein Erfolg wird, brauchen wir gute Schuhe, Regenkleidung und Marschverpflegung. Die vielen Kilometer vergehen wie im Flug, denn wir vertreiben uns die Zeit mit Spielen und Geschichten aus der Römerzeit. Der Ausflug endet am Treffpunkt. Wir möchten darauf hinweisen, dass Kinder nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden können und die Kursgebühr für jeweils eine Person berechnet ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und wetterfeste Kleidung

Kosten: 33 €, zzgl. Fahrkarten, Museumseintritt und 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-53 mit Dr. Rudolf Gerharz

Wann: Sa, 10.15 – 18.30 Uhr, 02. Sep., 1x

Treffpunkt: Bahnhof Bad Homburg, Bushaltestelle

Wer traut sich?

... auf ein „Blind Date“ mit Naturwissenschaft und Experimenten? Ihr habt keine Ahnung worum es gehen wird – ich natürlich schon!?! Ihr wisst vorher nicht, auf was ihr euch einlasst und was passieren wird. Das erfahrt ihr erst, wenn ihr das „Labor“ betreten habt. Es wird viel passieren, darauf könnt ihr euch verlassen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-55 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, 20. Sep. + 27. Sep., 2x

Vulkane und Geysire für Fortgeschrittene

Über Vulkane kann man gar nicht genug wissen! Das was wir schon erfahren haben, ist unsere Basis und indem wir Experimente durchführen, nehmen wir die unterschiedlichen Arten von Vulkanausbrüchen genauer unter die Lupe. Vulkane sind imposant, aber kennst du Geysire? Und wenn ja, auch den Unterschied zwischen einem Heiß- und einem Kaltwassergeysir? Jetzt darfst du raten, in welchem Land der höchste Kaltwassergeysir der Erde zu finden ist. Die Antwort erfährst du, wenn du kommst und wir unseren eigenen „Geysir“ zum Ausbruch bringen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte

Kosten: 11 €, zzgl. 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursleitung: Dr. Christine Kumerics

Kursnummer: 7007-56

7007-57

Wann: Sa, 10.00 – 12.00 Uhr,
23. Sep., 1x

Sa, 12.30 – 14.30 Uhr,
23. Sep., 1x

Wasserhaut und Seifenblasen

Wasser hat eine Haut und die ist erstaunlich stabil und tragfähig. Deshalb können Wasserläufer mühelos auf ihr spazieren gehen. Habt ihr eine Idee was die Oberflächenspannung der Wasserhaut zerstören kann und daran schließt sich gleich die Frage an, was hat das alles mit Seifenblasen zu tun? Da wäre noch zu überlegen,

sind Seifenblasen immer rund oder gibt es auch Seifenwürfel? Ihr seht, es gibt viel zu erforschen, Ärmel hoch und auf geht's!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen trockenen Pullover

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-59 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, 04. Okt. + 25. Okt., 2x

Reise ins Innere der Erde

Wie sieht es im Inneren der Erde aus? Wie weit ist es bis zu ihrem Mittelpunkt? Ist es dort heiß oder kalt? Ist das Erdinnere fest, flüssig oder beides? Unsere Erde besteht aus einzelnen Schalen. Weißt du, welche das sind? Lässt sich der Aufbau der Erde mit einem Apfel vergleichen? So viele Fragen! Auf „unserer Reise“ ins Innere der Erde finden wir Antworten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte

Kosten: 11 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-60 mit Dr. Christine Kumerics

Wann: Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, 07. Okt., 1x

Die Aufsauger!?

Keine Angst, es kommt kein Staubsauger zum Einsatz – im Gegenteil! Was bedeutet „Aufsaugen“ und wer oder was kann es? Schon eine Idee? Wir experimentieren mit sehr unterschiedlichen Materialien, mit viel Wasser und staunen, welche Flüssigkeitsmengen manche Materialien „verschlingen“ können. Im Nebenbei entstehen beim Aufsaugen manchmal auch wunderschöne Bilder – von ganz alleine! Neugierig?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-61 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, 01. Nov. + 08. Nov., 2x

Kleine Kunstfälscher gehen auf Beutezug

Die Kunstgeschichte des 20sten Jahrhunderts hat wirklich viel zu bieten. Wir gehen auf Beutezug und picken uns interessante Künstler und Künstlerinnen aus dieser Zeit heraus. Wir wählen die Werke aus, die uns am besten gefallen und finden heraus, welche Techniken, Werkzeuge und Farben die Künstler verwendet haben. Wichtig sind die Details, deshalb müssen wir wissen, zu welcher Zeit unsere Künstler gelebt haben und was ihren jeweils einzigartigen Stil geprägt hat. Mit Farbe, Pinseln, Stiften, Papier und eigenen Ideen, entwickeln wir unverwechselbare Bilder im Stil der großen Vorbilder!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel

Kosten: 55 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-62 mit Yvonne Pietz

Wann: Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 11. Nov., 25. Nov. + 02. Dez., 3x

Feuer, Flamme und noch mehr

Mit Feuer soll man nicht spielen, deshalb nähern wir uns diesem Element mit Neugier, aber auch mit viel Respekt und lernen mit ihm verantwortungsbewusst umzugehen. Feuer ist eine Form der Flammenbildung, bei der Licht und Wärme entstehen. Damit Flammen entstehen können, müssen Sauerstoff und brennbare Stoffe vorhanden sein. Was sind die wichtigsten Nährstoffe des Feuers und gibt es unterschiedlich heiße Flammen? Wie löscht man Feuer? Diese und andere brenzlige Geheimnisse werden mit Feuereifer gelüftet!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-63 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, 15. Nov. + 22. Nov., 2x

Geschichte der Steine

Über so einen kleinen Stein, den wir achtlos ins Wasser schnippen, ist vielleicht schon ein Dino gestapft! Welche Steine gibt es? Wo entstehen sie und warum haben sie verschiedene Formen? Wie sieht es im Inneren eines Steines aus? Hast du schon mal einen Stein unter einem Mikroskop betrachtet? Gemeinsam finden wir heraus, welche Geschichte uns die Steine erzählen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 11 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-64 mit Dr. Christine Kumerics

Wann: Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, 25. Nov., 1x

Versteinerungen für Fortgeschrittene

Ihr wisst bereits, was Fossilien sind. Dann ist es an der Zeit ein paar Fossilien genauer unter die Lupe zu nehmen. Lasst uns herausfinden, wie sie zu Lebzeiten ausgesehen und wann und wo sie gelebt haben. Warum bezeichnet man manche Fossilien als „Leitfossil“? Wenn Ihr mehr über die Tiere der einzelnen Erdzeitalter wissen wollt, dann hereinspaziert! Lasst uns eine Reise durch die Entwicklungsgeschichte des Lebens auf der Erde unternehmen und forschen wie die Paläontologen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte

Kosten: 11 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-74 mit Dr. Christine Kumerics

Wann: Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, 27. Jan., 1x

Mit Licht malen

Wir malen Bilder ohne Pinsel und Tuben. Wir brauchen nur eine Fotokamera, einen dunklen Raum und ganz viele unterschiedliche Lichtquellen. Das Experiment beginnt! Wenn ihr herausgefunden habt, wie es funktioniert und was ihr alles damit machen könnt, malen und zeichnen wir drauf los!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und dunkle Kleidung

Kosten: 37 €, zzgl. 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-65 mit Michèle Zeuner

Wann: Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, 25. Nov. + 02. Dez., 2x

Schmelzen und erstarren

Mit Hitze kann man feste Materialien flüssig machen. Erwärmt man Wachs, schmilzt es. Erwärmt man Zucker, karamellisiert er. So weit so gut, aber ihr werdet feststellen, wie schwierig es ist den richtigen Zeitpunkt abzapassen. Wartet man zu lange, verbrennt das Material oder wird so hart, dass man nicht mehr mit ihm arbeiten kann. Lust das auszuprobieren? Dann kommt und bringt ein bisschen Geduld mit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-66 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, 29. Nov. + 06. Dez., 2x

Hexen

Vollmondnacht und Eulenschrei, Hexen fliegen auf Besen herbei. Hexenkessel, Spinnenbein, wie soll deine Hexe sein? Papier und Pinsel eilt herbei, wir zaubern Hexen groß und klein. Dicker Stift, gemalt, geklebt: Hauptsache, dass sie am Ende lebt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Hexenkittel

Kosten: 22 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-67 mit Maria Bubenik

Wann: So, 13.00 – 16.30 Uhr, 03. Dez., 1x

Bitter und süß

Es gibt nur wenige Menschen, die Schokolade nicht mögen, aber trotzdem interessiert es die meisten nicht die Bohne, wem wir die „Süße Pracht“ verdanken! Schon mal Kakao pur probiert? Süß oder doch nicht? Wir reisen zum Mittelpunkt der Kakaobohne und testen, was man aus ihr alles herstellen kann. Von der Tafel bis zum Schokospieß könnt ihr alles mit nach Hause nehmen, wenn nach dem Probieren noch etwas übrig bleibt und die „Küche“ sauber ist!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 16 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursleitung: Birgit Morgenstern

Kursnummer: 7007-68

Wann: Mi, 15.00 – 18.00 Uhr,
13. Dez., 1x

7007-70

Mi, 15.00 – 18.00 Uhr,
20. Dez., 1x

Bilderwelt Utopien

Bildbearbeitung ganz ohne Computer? Aber ja! Wir kombinieren analoge und digitale Bildwelten und fügen Motive aus Zeitschriften, Folien und Stoffen zu einem neuen Bild zusammen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und eine digitale Fotokamera

Kosten: 13 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-69 mit Michèle Zeuner

Wann: Do, 15.30 – 17.30 Uhr, 14. Dez., 1x

Kontinente der Erde

Welcher Kontinent ist der größte und welcher der kleinste? Wie viele Kontinente gibt es überhaupt? Befinden sich die Kontinente schon immer an den gleichen Stellen? Hast du dir schon mal die Umrisse der heutigen Kontinente genauer angesehen? Wenn nicht, solltest du es tun, denn es gibt Interessantes dabei festzustellen. Findest du heraus was? Wenn nicht, macht nichts, wir finden es gemeinsam heraus und erfahren dabei vieles über unsere Kontinente und ihre Entstehungsgeschichte. Na, wie sieht es aus, hast du Lust auf eine Reise durch die Kontinente bekommen? Ich auf jeden Fall!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte

Kosten: 11 €, zzgl. 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-71 mit Dr. Christine Kumerics

Wann: Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, 20. Jan., 1x

A wie Albatros – Z wie Zyklop

Es gibt gemütliche, formale und sogar verspielte Schriften. Es gibt Buchstaben, die Elefantenrüssel haben und einige sollen sogar mit Schnörkeln unterwegs sein. Mit Buchstaben kann man nicht nur schreiben, man kann mit ihnen auch malen! Wir untersuchen verschiedene „Typen“ von Schriften und erfahren, woher sie stammen. Mit den aus Zeitungen und Magazinen ausgeschnittenen Buchstaben, mit Stempeln

und Schablonen ausgerüstet, stellt ihr Buchstaben-Bilder her. Lasst Vögel aus lauter As durch die Luft fliegen oder ganze Städte aus A – Z entstehen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel

Kosten: 19 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-72 mit Yvonne Pietz

Wann: Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 20. Jan., 1x

Kugeln bahnen ihren Weg

Kugeln rollen immer bergab – immer? Wir spielen mit Energie und Schwerkraft, bauen abenteuerliche Irrwege um rollende Kugeln aus der Bahn zu werfen und beobachten ganz genau, ob sie trotzdem ihren einmal eingeschlagenen Weg stur verfolgen. Wer baut die wildeste Kugelbahn, wem gelingt der gefährlichste Looping? Schafft ihr es die Kugeln zu überlisten?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7007-73 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, 24. Jan. + 31. Jan., 2x



8 – 9 Jahre

Wer hat die Null erfunden?

Was kommt zuerst: die Eins oder die Null? Beides sind wichtige Zahlen, aus denen ganze Zahlensysteme entstanden sind. Während die Eins der erste natürliche Zahlenbegriff war und die Menschen von Anfang an begleitet hat, ist die Null erst viel später entdeckt worden. Dank der Null konnte man nicht nur das Leere, das Fehlen einer Einheit darstellen, sondern auch leichter alle Rechenoperationen durchführen. Die Entdeckung der Null war eines der bedeutendsten Ereignisse in der Geschichte der Menschheit und hat die Welt ebenso verändert wie die Erfindung des Rads!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte

Kosten: 49 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-51 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 09. Sep. + 10. Sep., 2x

Zahlensysteme

Wie können wir eine Zahl darstellen? Gibt es mehrere Möglichkeiten? Welche Zahlensysteme haben Menschen „erfunden“ und vor allem wozu? Welche Gemeinsamkeiten haben Zahlen? Wir lernen verschiedene Zahlensysteme kennen und erfahren, warum einige von ihnen eine breite Anwendung bei Computern gefunden haben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte

Kosten: 49 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-52 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 11. Nov. + 12. Nov., 2x

8 – 10 Jahre

Gehirn – alle haben eins – nur ich hab meins

Klar haben wir alle ein Gehirn! Aber funktioniert es bei allen gleich? Gibt es langsame und schnelle Gehirne? Was passiert, wenn die linke und die rechte Hirnhälfte miteinander sprechen? Kann die linke Seite andere Dinge als die rechte? Wir finden

es heraus, basteln ein kleines Hirnmodell (natürlich kein echtes) und damit unser Gehirn fit bleibt, lösen wir knifflige Aufgaben und finden dabei heraus, was unser Gehirn so alles kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 13 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-53 mit Dagmar Knopf

Wann: So, 13.30 – 15.30 Uhr, 27. Aug., 1x

Mathematik der Antike

Schrieben die Ägypter und Babylonier mit unseren Zahlen? Römische Zahlen sind bekannt, gibt es auch griechische? Ich weiß, wie man mit den Fingern bis 1023 zählt, ihr bald auch! Schwups, sind wir mitten in der Geschichte der Mathematik unterwegs. Da fällt mir ein, was ist denn eigentlich eine Zahl? Vielleicht braucht man die Keilschrift, die ägyptischen Hieroglyphen, ach ja, und einen Klumpen Ton, um diese Frage zu klären. Wir folgen dem alten babylonische Sprichwort: hüoiuqs jübv dfohv ooihwefclqhd, njkndfb üjdÜ – leider weiß ich nicht mehr, was es bedeutet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 60 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-54 mit Thomas Kurze

Wann: Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, 02. Sep. + 03. Sep., 2x

Wir bauen eine Taschenlampe

Dazu nehmen extra helle LEDs, damit das Licht eine große Reichweite hat. Sie soll punktgenau leuchten oder breiter streuen? Um unterschiedliche Effekte zu erzielen, müssen wir unterschiedliche Linsen einbauen. Damit niemand eine Lampe wie deine hat, wirst du sie selbst gestalten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 61 €, zzgl. 12 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-55 mit Dittmar Flothmann

Wann: Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, 16. Sep. + 17. Sep., 2x

Innenleben – Anatomie

Körper sind wahre Wundermaschinen! Herz, Leber, Niere, Lunge und alle Organe sind perfekt angeordnet. Wie sieht es im Körper aus? An einer Puppe erkunden wir die Lage der Organe. Ein Ultraschallgerät der Firma SonoABCD, hilft uns sogar zu überprüfen, ob bei uns alles am richtigen Fleck sitzt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte

Kosten: 19 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-56 mit Dr. Axel Telzerow

Wann: So, 09.30 – 12.30 Uhr, 24. Sep., 1x

netfirhcsmieheG netseb eiD

Geheim ist geheim! Damit niemand in Versuchung kommt Dinge zu lesen, die ihn nichts angehen, kannst du Vorsichtsmaßnahmen treffen! Ein gutes Mittel Geheimhaltung zu erreichen wären Geheimschriften, nicht zu verachten wäre auch ein Geheimscode. Komm und probiere aus! Aber pst! Nicht verraten! Streng geheim!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 13 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-57 mit Dagmar Knopf

Wann: So, 14.30 – 16.30 Uhr, 24. Sep., 1x

Auf den Spuren unserer Vorfahren

Seit wann gibst es den Menschen eigentlich? Weißt du, wo er zum ersten Mal in Erscheinung getreten ist? Sah er immer schon so aus wie heute? Stammte er wirklich vom Affen ab? Wir gehen gemeinsam auf die Suche nach unserer Vorfahren, finden heraus, wie sie sich im Laufe der Zeit entwickelt und wie sie ihren Alltag gemeistert haben. Wenn du mehr über deine Vorfahren wissen möchtest, komm vorbei!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Stifte

Kosten: 16 €, zzgl. 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-58 mit Dr. Christine Kumerics

Wann: Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 28. Okt., 1x

LED-Lampen – Da strahlt die Leuchte!

Wir entwerfen und bauen wunderbare Lampen in unterschiedlichen Variationen, die auch prima als Geschenke geeignet sind, wenn man sich von ihnen trennen kann! Ob Leuchtmeise, Bärenlicht, Heuschrecklampe oder Blumenleuchte – alle unsere Kreationen bringen uns im Dunkeln zum Staunen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 33 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-59 mit Dittmar Flothmann

Wann: Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, 28. Okt., 1x

Ich ärgere mich NICHT!!!

Miteinander zu leben kann manchmal ganz schön anstrengend sein, ob in der Schule, zu Hause oder im Sportverein. Man möchte etwas zusammen unternehmen und stellt fest: Der andere versteht mich nicht! Das habe ich doch so gar nicht gesagt. Und schon sind die Missverständnisse da und manchmal auch die Wut. Wir üben genau hinzuhören, nicht alles persönlich zu nehmen und uns von der Wut anderer nicht anstecken zu lassen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 19 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-60 mit Dagmar Knopf

Wann: So, 13.30 – 16.30 Uhr, 29. Okt., 1x

Wut

Kann man lernen, mit der Wut umzugehen? Wie findet man Kontakt zu anderen, ohne es mit Anrempeln und Anmachen von der Seite zu probieren? Das sind wirklich schwierige Fragen, auf die man alleine nur schwer Antworten findet. Vielleicht geht das gemeinsam viel besser und wir können Lösungsstrategien entwickeln. Am 08. Nov. und 10. Dez. finden Treffen für die Eltern statt. Diese sind verbindliche Bestandteile des Kurses.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und dicke Socken

Kosten: 122 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-62 mit Dittmar Flothmann

Elterntermine: Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, 01. Nov. + 13. Dez., 2x (diese Termine finden ohne Kinder statt, wir können keine Betreuung stellen)

Kindertermine: Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, 08. Nov. – 06. Dez., 5x

Zaubern mit Zahlen

An alle Zahlenmagier und an alle, die es werden wollen. Auf besonderen Wunsch der Kinder, die Magie lieben, findet jetzt das „Zauberrechnen“ statt! Bitte kommt mit Zauberstab. Unsinn! Zauberzahl. Um ein grandioser Zahlenmagier zu werden braucht man gute Tricks! Die muss man zuerst kennen lernen, dann üben und vielleicht sind wir grandios und erfinden sogar bislang Unerfundenes!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 25 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-63 mit Dittmar Flothmann

Wann: Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, 09. Dez., 1x

Kreislauf der Gesteine – für Fortgeschrittene

Dass es unterschiedliche Arten von Gesteinen gibt und warum sie verschiedene Formen haben, wisst ihr schon. Aber wisst ihr auch, warum sie unterschiedliche Farben haben? Gesteine entstehen, werden verändert und auf die eine oder andere Weise wieder zerstört. Habt ihr euch schon mal gefragt, wieso das so ist und wie das geschieht? Man sagt, Gesteine können mehrere Millionen Jahre alt sein. Woher weiß man das so genau? Welche Gesteine gibt es in Deutschland? Wann und wie sind sie entstanden? Alles Fragen, auf die wir zusammen eine Antwort finden werden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte

Kosten: 21 €, zzgl. 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-64 mit Dr. Christine Kumerics

Wann: Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 16. Dez., 1x

Digitaler 8 Bit High End-Tannenbaum

Was wäre Weihnachten ohne Lichterglanz!? Damit es so richtig leuchtet und strahlt, bauen wir mit Leuchtdioden einen blinkenden Tannenbaum und gewinnen dadurch Einblicke in die Geheimnisse der Elektronik. Wenn ihr das Prinzip verstanden habt, könnt ihr eigene Lichtfiguren programmieren und damit sagenhafte Effekte erzielen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 48 €, zzgl. 12 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-65 mit Martin Capitanio

Wann: Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, 16. Dez. + 17. Dez., 2x

Die Welt in der Hosentasche

Wieso ist auf einer Landkarte der Norden immer oben? Wie schafft man es die Kugelform der Erde auf ein flaches Blatt Papier zeichnen? Passen wirklich alle Straßen einer Großstadt auf einen Zettel, den man in die Hosentasche stecken kann? Diese Fragen beschäftigen uns! Wir lernen die Grundlagen und Instrumente der Kartenzeichnung kennen und gehen gemeinsam auf die Entdeckungsreisen früherer Abenteuerer. Jede Karte erzählt etwas darüber, wie die Menschen damals und heute ihre Umwelt wahrnehmen. Natürlich zeichnen wir auch eine eigene Landkarte, es gibt bestimmt Orte, die auf den „normalen“ Karten fehlen! Für alle die Lust am Denken und Knobeln haben!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 60 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-61 mit Thomas Kurze

Wann: Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, 04. Nov. + 05. Nov., 2x

Schneller Propeller

Durch die Kraft eines Gummibandes, die sich auf den Propeller überträgt, wird unser Mobil angetrieben. Je nachdem wie ihr eure Fahrzeuge konstruiert, ergeben sich schnelle Flitzer oder Mobile, die besonders weit fahren. Leichte Konstruktionen sind gefragt, aber auch interessantes Aussehen! Ihr lernt dabei einiges über Leichtbau, die Optimierung von Rotorblättern, Aerodynamik und natürlich über den praktischen und immer wieder aufladbaren Energiespeicher: das Gummiband. Euer fertiges Mobil nehmt ihr mit nach Hause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 40 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-66 mit Aeronautenwerkstatt e.V.

Wann: Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, 27. Jan., 1x

Wo: Alter Flugplatz Bonames; € 40

Mathe und die Liebe zur Weisheit

Am Anfang war ... was eigentlich? Was haben Sprache (Rhetorik), Zusammenleben (Ethik), Sternkunde (Astronomie), Biologie und Medizin, das Übernatürliche, das Schwerfassbare und Generelle (Metaphysik) überhaupt mit Mathematik zu tun? In der „klassischen Antike“ begannen die Griechen mit der systematischen Erforschung mathematischer Strukturen. Einerseits war Mathematik lebenspraktisch, sie hat den Alltag erleichtert, andererseits aber war sie eine Disziplin, die so gar keinen Gegenstand der realen Welt für sich zu beanspruchen schien. Ärmel hoch, wir rechnen, überlegen und denken darüber nach, welche Bedeutung Mathematik ursprünglich hatte und bis heute besitzt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 60 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-67 mit Thomas Kurze

Wann: Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, 27. Jan. + 28. Jan., 2x

8 – 12 Jahre

Sonne im Glas

Am Tag lädt die Solarzelle den Akku auf, so dass wir abends, auch ohne Strom, ein wunderschönes Licht anschalten können. Wie und warum das funktioniert finden wir heraus und damit euer Glas richtig schön aussieht, gestaltet ihr es individuell. Mit Figuren, Murmeln oder Muschel von letzten Strandurlaub. Alufolie mit Silber- oder Goldbeschichtung können eurem Glas noch eine ganz besondere Note verleihen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 31 €, zzgl. 12 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-68 mit Dittmar Flothmann

Wann: Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, 09. Sep., 1x

Solarwackler

Wie soll dein Solarwackler aussehen? Vielleicht wie ein Panda, ein Elefant oder soll es ein Rabe? Was soll sich bewegen? Ein Arm, der Schnabel oder doch lieber ein Bein? Wenn du dich für eine Figur entschieden hast, formen wir diese aus Plastik und bemalen sie. Wenn das geschafft ist, entwickeln wir die zu der Figur passende Technik und setzen sie um.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 31 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-69 mit Dittmar Flothmann

Wann: So, 11.00 – 16.00 Uhr, 10. Sep., 1x

KoNzEnTrAtIoN

Mit Kopf und Fuß zum Gruß. Was ist Konzentration? Wie lange gelingt es uns aufmerksam zu sein? Was geistert durch unsere Köpfe und hindert uns? Wann sind wir ruhig, wann angespannt? Fühlt sich Konzentration im Kopf anders an als im Körper? Gibt es Übungen und Techniken die uns helfen länger und intensiver konzentriert zubleiben? Wir arbeiten mit Bildern, Tönen, kleinen Texten, Geschicklichkeits- und Turnübungen. Vielleicht wagen wir uns dann sogar entspannt an Vokabeln, Geschichten und kleine Lese- und Schreibübungen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 50 €, zzgl. 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7008-70 mit Dittmar Flothmann

Wann: Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, 07. Okt. + 08. Okt., 2x

9 – 11 Jahre

IoT – Internet der Dinge

Das Internet der Dinge verbindet die reale mit der virtuellen Welt. In der realen Welt müsst ihr z.B. einen Lichtschalter betätigen, um eine Lampe einzuschalten. Das könnt ihr ändern. Mit einem Ultra-Low-Power-Microcontroller bauen wir einen programmierbaren WLAN-Sensor. Den Sensor verbinden wir über seine Anschlüsse mit den „Dingen“ (Schaltern, Leuchtdioden, Motoren usw.). Dann könnt ihr „Dinge“ von einem Handy, einem Raspberry Pi oder einem PC aus kontrollieren, steuern und das Sensorprogramm ändern. Klingt gut, aber ihr müsst sehr vorsichtig sein! Um die „Dinge“ zu bewegen, müsst ihr sie über das Internet ansteuern und somit können sie gehackt werden! Was immer ihr im Internet der Dinge tut, alle Verbindungen müssen super sicher verschlüsselt werden!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 120 €, zzgl. 20 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)
Kursnummer und Kursleitung: 7009-51 mit Martin Capitanio
Wann: So, 13.30 – 16.30 Uhr, 20. Aug. – 24. Sep., 6x

Gimp und Inkscape

Gimp ist ein frei erhältliches Grafikprogramm, mit ihm könnt ihr schnell fantastische Tiere, außerirdische Lebewesen oder selbst ausgedachte Gegenstände erstellen. Inkscape ist ein Programm, das sich zum Erstellen von Vektorgrafiken wie Logos, Landkarten, Stadtplänen, Flug- blättern, Schriftzügen oder Comics bestens eignet. Wenn ihr die Anwendungsmöglichkeiten der Programme verstanden habt, kreierte ihr im Handumdrehen aus einem alten Stock auf einem langweiligen Foto, ein strahlendes Laserschwert. Gute Ideen sind erwünscht, die verrückteste und bunteste von allen ist in diesem Fall die Beste!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 48 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)
Kursnummer und Kursleitung: 7009-52 mit Martin Capitanio
Wann: Di, 15.30 – 18.30 Uhr, 22. Aug. + 29. Aug., 2x

Arabisch

Eine völlig andere Schrift, von rechts nach links, Worte die völlig anders artikuliert werden als es eure Mäuler und Ohren gewohnt sind. Na, wie wäre es mit ein bisschen Alltagskommunikation in modernem Hocharabisch? Ihr lernt Lesen und Schreiben und darüber hinaus erfahrt ihr viel über die arabischen Kulturen, deren Sitten und Bräuche.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 50 €

Kursnummer und Kursleitung: 7009-53 mit Mohamed Elhamalawi

Wann: Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, 26. Aug. – 23. Sep., 5x

Arabische Kalligrafie

Auch ohne das ihr Arabisch sprecht, wird es euch Spaß machen die schönen Schriftzeichen kennen zu lernen. Ihr erfahrt vieles über deren Entstehungsgeschichte und die kunstvolle Anwendung der vielen Arten der arabischen Schönschreibkunst. Buchstaben, Linien eine jahrhundertelange Tradition – na neugierig geworden? Dann kommt, hört Geschichten und schwingt die Stifte!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen DIN A4 Block und Bundstifte

Kosten: 25 €

Kursnummer und Kursleitung: 7009-57 mit Mohamed Elhamalawi

Wann: Sa + So, 10.00 – 12.00 Uhr, 04. Nov. + 05. Nov., 2x

Synthesizer und Audacity

Tolle eigene Computerspiele brauchen dringend spektakuläre elektronische Töne! Die kann man am Computer erzeugen. Wie steigen ein in die Grundlagen der Klangsynthese und lassen uns von den Tausend Knöpfen und Hebeln des Synthesizers nicht verwirren. Dann brauchen wir noch Audacity, einen freien Audiorecorder und Editor, mit ihm können wir auf beliebig vielen Spuren Audiodateien mischen und bearbeiten. Die eigene Stimme so verfremden, dass sie wie die von Darth Vader klingt? Für uns kein Problem mehr.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 36 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7009-54 mit Martin Capitanio

Wann: Di, 15.30 – 18.30 Uhr, 05. Sep. + 12. Sep., 2x

Wir bauen eine Stadt

Frankfurt – Hochhäuser, Brücken, Parks und Mainufer. Habt ihr natürlich alles schon gesehen! Wir schauen nochmal genauer hin und lassen uns zu einem eigenen kleinen Stadtmodell inspirieren. Wir unternehmen, mit Block und Stift ausgerüstet, einen Rundgang im Architekturmuseum und setzen dann, die auf Papier gesammelten Ideen mit Pappen und Klebstoff in ein dreidimensionales Modell um.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 65 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7009-55 mit Michèle Zeuner

Wann: Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, 09. Sep. + 10. Sep., 2x

Sa: Treffpunkt Architekturmuseum (Eintritt frei)

So: HBZ im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Str. 91

Befreundete, vollkommene und narzisstische Zahlen

Können Zahlen Freundschaften schließen oder von sich behaupten, dass sie vollkommen sind? Können sie in sich selbst verliebt sein? Oben genanntes verbinden wir normalerweise mit lebenden Wesen, aber nicht mit Zahlen, die eigentlich nur in unseren Köpfen existieren! Na, dann wollen wir das prüfen! Diese und andere Fragen versuchen wir zu beantworten!

Bitte mitbringen: Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte

Kosten: 49 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7009-56 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 23. Sep. + 24. Sep., 2x

Magie des Sonnenuntergangs

Sonnenuntergänge sind grandios! Jeder hat seine ganz eigene Magie, die du mit Pinsel und Farbe auf die Leinwand bannst. An ihnen haben sich viele der großen Maler erprobt, jetzt ihr! Wie gut, dass wir schon Vorbilder haben von denen wir lernen können. Kommt zu einem sonnigen Sonntag mitten im November.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 22 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7009-58 mit Maria Bubenik

Wann: So, 13.00 – 16.30 Uhr, 19. Nov., 1x

Internationale Automobilausstellung – Salzauto

In einer Dia-Show stelle ich euch die neuesten und verrücktesten Prototypen vor. Eine dieser neuen Konstruktionsideen ist das „Salzauto“. Entwickler, ans Werk. Ihr baut ein Salzauto, das eigenständig fahren kann! Wer schon eigene Ideen in der Pipeline hat, kein Problem, bringt sie aufs Papier. Baumaterial ist vorhanden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 31 €, zzgl. 15 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7009-59 mit Dittmar Flothmann

Wann: Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, 02. Dez., 1x

Digitaler Weihnachtsstern – Nur für Mädchen!

Für alle Mädchen, die sich für Technik interessieren! Wir verbinden einen elektronischen Chip mit jeder Menge kleiner Leuchtdioden und schon leuchtet der Stern! Das wäre zu einfach, deshalb programmieren wir den Chip und sagen ihm genau, wann er welche Leuchtdiode an unserem Stern ein – oder ausschalten soll! Weihnachten kann kommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 48 €, zzgl. 12 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7009-60 mit Martin Capitanio

Wann: Di, 15.30 – 18.30 Uhr, 05. Dez. + 12. Dez., 2x

Relationen und Funktionen

Die Menge aller Frankfurter Schüler einerseits, steht zu der Menge aller Kurse des HBZs andererseits, in einer Relation (Beziehung). Manche Schüler besuchen keinen Kurs, manche einen oder mehrere Kurse. Einige Elemente dieser beiden Mengen stehen also in einer Relation zueinander. Zwischen den Elementen zweier Mengen können verschiedene Arten von Abhängigkeiten oder Zuordnungen bestehen. Die Mathematik hilft uns dabei, diese Beziehungen zu beschreiben und zu untersuchen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte

Kosten: 49 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7009-61 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 20. Jan. + 21. Jan., 2x

Klein aber oho – Arduino!

Es sind sehr kleine Mikrocomputer, aber mit Hilfe eines Entwicklungskits, Interesse und Ausdauer ist es möglich, sie zu programmieren. Wir lernen dabei, wie Mikrochips funktionieren, was alles in ihnen steckt und wie man sie, um eigene Ideen programmieren zu können, einsetzen kann. Der Chip hat nahezu unendlich viele Anwendungsmöglichkeiten. Mit einem Fototransistor kann man auf Umgebungslicht reagieren, mit einer 7-Segmentanzeige den Spielwürfel ersetzen und vieles, vieles mehr.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 63 €, zzgl. 35 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7009-62 mit Martin Capitanio

Wann: So, 11.00 – 15.00 Uhr, 21. Jan. + 28. Jan., 2x

ab 10 Jahre

Kämpfen lernen um nicht kämpfen zu müssen – Fortsetzer

Üben kann man nie genug. Wir vertiefen die schon gelernten Übungen und arbeiten weiter daran, höflich und gerecht zu sein. Die Übungen kann man lernen, aber am wichtigsten ist die eigene innere Haltung und Souveränität. Wir gehen einen kleinen Schritt weiter.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, viel zu Trinken und sportliche oder bequeme Bekleidung

Kosten: 49 €

Kursnummer und Kursleitung: 7010-51 mit Boran Kayikci

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 26. Aug. + 27. Aug., 2x

Kämpfen lernen, um nicht kämpfen zu müssen

Egal wie friedlich man selbst sein möchte, gerät man manchmal in Situationen in denen man körperlich bedrängt wird. Wir üben, wie man sich aus einer Gefahrenzone befreit und wie man Stresssituationen bewältigt. Wir trainieren Körper und Geist und lernen höflich und gerecht zu sein. Grundvoraussetzungen brauchst du nicht, dein guter Wille ist alles, was du brauchst.



Bitte mitbringen: einen Imbiss, viel zu Trinken und sportliche oder bequeme Bekleidung

Kosten: 49 €

Kursnummer und Kursleitung: 7010-52 mit Boran Kayikci

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 25. Nov. + 26. Nov., 2x

Schokolade ist mein Gemüse!

Klar, kommt ja auch aus einer Bohne. Was ist denn sonst noch so in der Schokolade? Habt ihr die Bohne schon mal „pur“ probiert? Süß – vielleicht auch nicht. Alles was man für die Herstellung von Schokolade braucht, rühren und mixen wir zusammen. Ihr werdet euch wundern was da alles drinsteckt! Was nach dem Naschen noch übrig ist, nehmt ihr mit nach Hause – aber erst wird die „Küche“ sauber gemacht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 13 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-53 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mo, 16.00 – 18.30 Uhr, 11. Dez., 1x

Heiße Sachen

Feuer – ein sehr spannendes Element, mit dem ihr respektvoll und vorsichtig umgehen müsst, denn Flammen verändern Materialien nachhaltig. Über Flammproben und Schmelzversuche findet ihr heraus, was Verbrennen eigentlich bedeutet. Sind alle Feuer gleich heiß oder gibt es „kalte“ Flammen? Wer erfolgreich zündeln kann, der muss wissen, wie man Flammen richtig löscht. Wer Spaß daran hat, kann seine eigenen Kerzenkreationen entwerfen und zuhause bewundern lassen. Na, seid ihr ganz Feuer und Flamme, dann seid ihr hier richtig!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 20 €, zzgl. 11 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-54 mit Birgit Morgenstern

Wann: Mo, 16.00 – 18.00 Uhr, 22. Jan. + 29. Jan., 2x

10 – 12 Jahre

Blender 3D

Schlösser, Traumhäuser, vielleicht auch eine kleine Flutwelle oder doch lieber eine Explosion? Kein Problem: das 3D-Graphik-Programm Blender macht es möglich.

Der Fantasie sind eigentlich (fast) keine Grenzen mehr gesetzt, wenn man sich in das Programm eingearbeitet hat. Dazu braucht es aber ein wenig Geduld, denn vieles wird für euch neu sein. Sobald ihr fit seid, erstellen wir 3D-Modelle und bearbeiten sie nach euren Vorstellungen. Ihr könnt Lichtquellen einrichten, Objekte animieren und ein Video mit Rahmen versehen. Kleiner Tipp: Blender verfügt über eine eingebaute Game-Engine, na Lust ein interaktives 3D-Spiel zu erstellen?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 120 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-55 mit Martin Capitanio

Wann: So, 10.00 – 13.00 Uhr, 20. Aug. – 24. Sep., 6x

Mars Rover

Mit langgestrecktem Körper und griffigen Laufrädern bewegt sich der Mars Rover über die steinige Marsoberfläche. Ihr taucht in eine fremde Welt ein und baut aus Karton kleine, geländegängige Solarmaschinen. Wer wissen will, was es mit Photovoltaik auf sich hat, wird es erfahren. Ein leistungsfähiges Solarmodul bringt euer Forschungsfahrzeug in Bewegung. Wenn ihr Antriebstechnik und Roboab terräder geschickt ausklügelt, wird euer Expeditionsfahrzeug auch zuhause über Stock und Stein wackeln.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 40 €, zzgl. 23 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-56 mit Aeronautenwerkstatt e.V.

Wann: Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, 02. Sep., 1x

Wo: Alter Flugplatz Bonames; € 40

Luftschiff mit Propellerantrieb

Lautlos schweben unsere Fluggefährte durch den Raum. Ihre mit Helium gefüllte Hülle lässt sie schweben. Über die Höhenruder könnt ihr das Luftschiff nach oben oder unten steuern, mit dem Seitenruder könnt ihr es Kreise und Spiralen fliegen lassen. Das fertige Flugobjekt schwebt mit euch nach Hause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 40 €, zzgl. 10 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-57 mit Aeronautenwerkstatt e.V.

Wann: Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, 23. Sep., 1x

Wo: Alter Flugplatz Bonames; € 40

Startbahnsegler

Pfeilschnell flitzt er über die Startbahn. Unser dreirädriges Fahrzeug nutzt die Energie des Windes um volle Fahrt aufzunehmen. Egal ob Segel, Starrsegel oder Flettnerrotor, wir testen unter unterschiedlichen Windverhältnissen welcher Antrieb der Beste ist. Ich bin gespannt, ihr auch?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 40 €, zzgl. 5 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-58 mit Aeronautenwerkstatt e.V.

Wann: Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, 11. Nov., 1x

Wo: Alter Flugplatz Bonames; € 40

10 – 13 Jahre

Besser lernen durch ein Training im Lern-Fitnessstudio

Viele gehen ins Fitnessstudio, um ihre körperliche Leistung zu steigern – warum nicht auch den Kopf trainieren? Wie wäre es denn mit Lerntechniken? Du kannst schon alles!? Bestimmt! Aber je höher die Klassenstufe, umso tiefer die Erkenntnis, dass „einmal anschauen“ nicht mehr ausreicht. Also, nutze das Angebot und hole dir einen Anstoß auf die „richtige“ Art zu lernen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen leeren Ordner

Kosten: 40 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-59 mit Gerald Weiher

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 19. Aug. + 20. Aug., 2x

Miniroboter – wer baut den kleinsten?

Alles was wir brauchen ist vor Ort: Motoren, Solarzellen, LEDs, Kabel, Kondensatoren, Schalter und noch viel mehr. Nichts hindert uns jetzt noch daran auf der Stelle loszuarbeiten und den kleinsten Roboter, mit einer oder mehreren Funktionen zu bauen. Wenn wir das geschafft haben, beschäftigen wir uns mit Entwürfen für Miniroboter und denken über deren sinnvolle Einsatzmöglichkeit nach.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 61 €, zzgl. 12 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-60 mit Dittmar Flothmann

Wann: Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, 26. Aug. + 27. Aug., 2x

Raspberry Pi

Die Raspberry Pi Foundation, möchte das Studium der Informatik fördern, besonders im Schulbereich. Der Pi ist ein erschwinglicher, kreditkartengroßer Computer und eignet sich bestens zum Experimentieren – weil wir alles, was in einem Mobiltelefon fest eingepackt ist (z.B. der WLAN und Bluetooth Chip), in ihm finden können. Sein Graphikchip ist hervorragend und wir sind sogar in der Lage, die extra für den Pi entwickelte Minecraft-Version mit einem eigenen Programm fernsteuern! Wir können alle Pis in einem Netzwerk zusammenschalten und dann sehen, wie schnell ein Hacker in den Rechner eines ahnungslosen Benutzers einbrechen kann. Voraussetzung ist, dass ihr den Raspberry Pi3 und das Zubehör rechtzeitig einkauft (eine passende SD Karte mit Betriebssystem bekommt ihr im Kurs und eine detaillierte Materialliste liegt der Anmeldung bei!).

Bitte mitbringen: einen Imbiss und alle Zubehörteile die auf der Materialliste stehen!

Kosten: 120 €, zzgl. 12 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-61 mit Martin Capitanio

Wann: So, 10.00 – 13.00 Uhr, 05. Nov. – 10. Dez., 6x

Klimawandel verstehen und Lösungsideen entwickeln

Dass unser Klima sich weltweit verändert, ist spürbar und durchaus wissenschaftlich bewiesen. Gestritten wird über die Frage, welche Rolle Kohlendioxid und andere Treibhausgase dabei spielen. Der Klimawandel wartet aber nicht bis wir die Fragen letztendlich geklärt haben, vielmehr geben „Feedbacks“ deren rasante Geschwindigkeit auch Wissenschaftler überrascht, durchaus Grund zu Sorge. Aber es gibt auch Dinge, die wir tun können um die Effekte abzumildern. Darüber denken wir nach und auch darüber wie unsere Wirtschaft sich verändern müsste, um das Phänomen zu verlangsamen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und eine aktuelle Strom- und Gasrechnung

Kosten: 19 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7010-62 mit Martin Harrison

Wann: Mo, 16.00 – 19.00 Uhr, 13. Nov., 1x

Gewinn

Was ist Gewinn und wem gehört er? Einer Firma, die ihn erwirtschaftet hat? Dem Unternehmer? Den Mitarbeitern? Den Aktionären? Der Gesellschaft? Wir diskutieren und holen uns Informationen anhand von Beispielen aus der Wirtschaft. Aber auch Regierungen spielen eine große Rolle. Sie können Gewinne reduzieren oder fördern,

welche Auswirkungen hat das? Wie wird Gewinn definiert und gemessen? Wir können Geld als Euros denken oder als Prozentsatz vom Umsatz oder als Rendite auf Kapital. Wenn wir eine Vorstellung davon gewonnen haben was Gewinn ist, überprüfen wir diese mit mathematischen Beispielen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 15 €

Kursnummer und Kursleitung: 7010-63 mit Martin Harrison

Wann: Mo, 16.00 – 19.00 Uhr, 04. Dez., 1x

11 – 13 Jahre

App – Phase I

Bestimmt wolltet ihr schon immer eine eigene App programmieren! Dann los, lasst uns gemeinsam eine Idee für die weltbeste App entwickeln! Wir brauchen einige Grundlagen in Sachen Programmieren, dann legen wir los. Wir planen und realisieren die App für Windows oder Linux oder als Webanwendung oder ...? Wenn ihr gute Ideen habt, kreativ seid, ein bisschen Teamgeist, Geduld und Ausdauer mitbringt, sollte das doch zu schaffen sein!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit min. 1 GB freiem Speicher

Kosten: 100 €

Kursnummer und Kursleitung: 7011-51 mit Roland Michelmann

Wann: Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 26. Aug. – 23. Sep., 5x

Wie funktioniert ein Geheimcode?

Pazm apbw qvbwk? Alles klar? Wenn ihr ihn mit dem richtigen Buchstaben-Cäsar entschlüsselt, könnt ihr diesen Satz problemlos lesen! Und schon sind wir mitten im Thema angewandte Kryptografie. Nach kurzen theoretischen Überlegungen und einer gezielten Einführung ins Programmieren, schreiben wir direkt unser erstes eigenes kleines Programm zum Ver- und Entschlüsseln von Nachrichten. Wir beginnen mit einer einfachen Verschlüsselung, dann steigern wir uns und probieren Verfahren aus, die sicherer sind. Wenn wir gut sind, und davon gehe ich aus, können wir Nachrichten erstellen, die keiner so leicht knackt, nicht mal die NSA!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit min. 1 GB freiem Speicher

Kosten: 75 €

Kursnummer und Kursleitung: 7011-52 mit Roland Michelmann

Wann: Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, 26. Aug. – 23. Sep., 5x

Zeichnen: Perspektive

Damit ihr ein Motiv perspektivisch genau zeichnen könnt, müsst ihr die dazu notwendigen Regeln kennen und anwenden lernen. Ihr erfahrt wesentliches über die Bedeutung von Fluchtpunkt, Vogel-, Frosch- und Zentralperspektive und werdet erleben, dass der eigene Standpunkt von großer Bedeutung ist, wenn ihr wollt, dass die Illusion von Raum auf einem flachen Papier entstehen soll. Wenn ihr das verstanden habt, könnt ihr ganze Welten erfinden, aber auch die Realität auf Papier bringen. Danach seht ihr mehr – verspochen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 43 €, zzgl. 6 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7011-53 mit Maria Bubenik

Wann: So, 13.00 – 16.30 Uhr, 27. Aug. + 03. Sep., 2x

Papier selber machen

Bei uns landen alte Zeitungen nicht im Papiermüll! Wir stellen aus dem Altpapier nämlich wunderschöne bunte Blätter her, die dann beschrieben und bemalt werden können. Dazu brauchen wir einen Schöpfrahmen und ein bisschen Geduld, denn wir wollen ein eigenes kleines Buch zusammenstellen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 49 €, zzgl. 8 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7011-54 mit Michèle Zeuner

Wann: Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, 23. Sep. + 24. Sep., 2x

Zeichnen: Porträt

Jedes Gesicht ist einzigartig und jeder Betrachter sieht es auf eigene Art und Weise. Gemeinsam finden wir heraus, wie wir unsere jeweils individuellen Beobachtungen umsetzen können. Zeigt was ihr seht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel

Kosten: 22 €, zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch im Kurs zu zahlen

Kursnummer und Kursleitung: 7011-55 mit Maria Bubenik

Wann: So, 13.00 – 16.30 Uhr, 24. Sep., 1x

App – Phase II

Eine erste Version steht. Aber eine App ist nie fertig! Fehler sind zu beheben. Neue Funktionen sollen hinzukommen. Wir planen gemeinsam und perfektionieren die App Stück für Stück. Auch motivierte Einsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit min. 1 GB freiem Speicher

Kosten: 100 €

Kursnummer und Kursleitung: 7011-56 mit Roland Michelmann

Wann: Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, 11. Nov. – 16. Dez., 5x, (kein Kurs am 25. Nov.)

Viren, Würmer, Trojaner, Rootkits und Co.

Lasst uns gemeinsam der Frage nachgehen, wie sicher unsere Geräte sind und wie wir sie sicherer machen können. Was können die NSA und andere Geheimdienste, was wir nicht können?!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Kosten: 100 €

Kursnummer und Kursleitung: 7011-57 mit Roland Michelmann

Wann: Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, 11. Nov. – 16. Dez., 5x, (kein Kurs am 25. Nov.)

Gebrochene Dimensionen oder ein Teppich voller Löcher

Ein Gedankenexperiment. Stellt euch vor, ihr nehmt eine Schere und schneidet aus einem dünnen Teppich ein Muster heraus und folgt dabei besonderen Regeln. Diesen Vorgang wiederholt ihr mehrmals. Was bleibt übrig? Wird aus dem Rest eine Fläche oder ein unendlich verzweigter dünner Faden übrig bleiben? Und zu welcher Dimension wird dieser Rest gehören? Zu der ersten oder zweiten oder zu irgendeiner dazwischen? Wir lernen neue mathematische Dimensionen kennen, und das, was uns vorher vertraut schien, wird uns in großes Staunen versetzen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte

Kosten: 31 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7011-58 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, 25. Nov., 1x

12 – 14 Jahre

„Deal oder saure Gurken?“

Wie verhandelt man richtig? Welche Strategien sind zielführend? Wir lernen von den Profis und verhandeln live in Teams, hart aber immer fair! Wenn wir gut sind, können wir zuschauen wie der gemeinsame Kuchen immer größer wird.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Nerven

Kosten: 50 €, zzgl. 7 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7012-51 mit Thorsten Schopf

Wann: Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, 19. Aug. + 20. Aug., 2x

„Der Chef bin ich!“

Mitarbeiter einstellen, Marketing planen, Material auswählen und die Wettbewerber beobachten – ein Unternehmen zu führen will gelernt sein. Man kann nicht früh genug anfangen, das zu lernen! Erprobt euch in einem Planspiel. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Teams, versetzen uns in die Situation eines Unternehmers, treffen wie ein richtiger Geschäftsführer Entscheidungen und erleben die Konsequenzen unseres Handelns. Ich bin gespannt, welches Team die beste Strategie entwickelt und am Ende der Saison den größten Gewinn verbuchen kann?

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Nerven

Kosten: 50 €, zzgl. 4 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7012-52 mit Thorsten Schopf

Wann: Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, 09. Dez. + 10. Dez., 2x

12 – 15 Jahre

Die geheimnisvolle Zahl Pi

Die irrationale Zahl „Pi“ ist als Kreiszahl seit mehr als 4000 Jahren den Ägyptern und Babyloniern bekannt. Ob Geometrie, Zahlentheorie, Analysis oder Wahrscheinlichkeitsrechnung – die Zahl „Pi“ kommt immer vor! Welche Werte hat man für „Pi“ im Laufe der Zeit errechnet? Kann man ihren Wert berechnen oder durch Experimente ermitteln? Was bedeutet „Pi“ ist transzendent? Wir beleuchten mathematisch-historische Aspekte, rechnen intensiv und wo es möglich ist experimentieren wir.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte.

Kosten: 49 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7012-53 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 16. Sep. + 17. Sep., 2x

13 – 15 Jahre

Irrationale – algebraische und transzendente Zahlen

Wir nehmen gedanklich die irrationalen Zahlen unter die Lupe. Wir entdecken dort zwei verschiedene Teilmengen, obwohl beide unendlich sind, ist das „Gewicht“ der Unendlichkeit beider von ganz anderer Qualität. Es entsteht eine neue Hierarchie der „Mächtigkeit“, die unsere Vorstellung von Unendlichkeit erweitert und nicht nur mathematisch neue Impulse liefert.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte

Kosten: 49 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7013-51 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 09. Dez. + 10. Dez., 2x

ab 15 Jahre

Mathematische Grundlagen des RSA-Verfahrens

Wenn man zwei große Primzahlen multipliziert, bekommt man als Ergebnis eine noch größere Zahl – diese Rechnung ist einfach. Umgekehrt aber gilt nicht das gleiche: kennt man ein Produkt von zwei Zahlen, ist es schwer zu erraten, aus welchen Primzahlen das Produkt entstanden ist. Diese Tatsache legt die Grundlage zu einem asymmetrischen Verfahren, welches durch die Benutzung von Einwegfunktionen, Botschaften sicher verschlüsseln kann. Darauf beruhen die moderne Public-Key-Kryptologie und Verschlüsselungstechniken, die heute eine große Bedeutung in der Sicherung von Daten spielen. Wir lernen RSA-Verfahren und mathematische Grundlagen der Modul-Arithmetik von Einwegfunktionen kennen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Heft und Schreibzeug

Kosten: 49 €

Kursnummer und Kursleitung: 7015-51 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 18. Nov. + 19. Nov., 2x

Mathe-Überblick: Analysis

Analysis ist ein Teilgebiet der Mathematik. Grundlegend für die gesamte Analysis sind die reellen Funktionen und deren Eigenschaften. Wir werden auf Begriffe wie Grenzwerte, Stetigkeit oder Differenzierbarkeit stoßen und deren Bedeutung und Verknüpfung durch gezielte Aufgaben und geometrische Darstellungen veranschaulichen. Ziel ist es einen umfassenden Überblick zu vermitteln. Alle, die sich gerne tiefergehend mit diesem Thema beschäftigen möchten, sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schreibhefte, Geo-Dreieck, Lineal, Bleistifte und Schreibzeug.

Kosten: 49 €, zzgl. 3 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7015-52 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 04. Nov. + 05. Nov., 2x

Mathe-Überblick: Analytische Geometrie

Die Königin der mathematischen Bereiche, die Geometrie bekommt Verstärkung! Um geometrische Gebilde präziser beschreiben zu können, hat man Teile der Algebra (vor allem der linearen Algebra)! zur Hilfe gerufen und dadurch ein sehr mächtiges Hilfsmittel zur Lösung vieler naturwissenschaftlicher Probleme geschaffen, insbesondere in der Physik. Wir beschäftigen uns mit affinen Räumen und deren eigenen Gebilden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Geo-Dreieck, Lineal, Bleistifte und Schreibzeug

Kosten: 49 €, zzgl. 2 € Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer und Kursleitung: 7015-53 mit Malgorzata Maksymienko-Schröppel

Wann: Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, 27. Jan. + 28. Jan., 2x

Elterngruppen

Hochbegabte Kinder und ihre Familien

Die Zusammensetzung der Gesprächsgruppen bleibt für die Dauer eines Kurses konstant, dadurch haben Sie die Möglichkeit im vertrauensvollen Rahmen Fragen zu stellen oder von Ihren Sorgen zu berichten. Gemeinsam wird es uns gelingen, wertschätzend neue Perspektiven zu eröffnen, Lösungen und konkrete Handlungsvorschläge zu finden. Sie haben aber auch die Möglichkeit, die schönen Momente, die Sie mit ihren hochbegabten Kindern erleben, einzubringen ohne Neid befürchten zu müssen.

Kosten: 53 €

Kursleitung: Kerstin Zahrt

Kursnummer: 7020-51

Wann: Do, 19.00 – 21.00 Uhr, 17. Aug., 21. Sep., 26. Okt., 30. Nov., 4x

Kursnummer: 7020-52

Wann: Di, 19.00 – 21.00 Uhr, 29. Aug., 26. Sep., 24. Okt., 28. Nov., 4x

Kursnummer: 7020-53

Wann: Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, 30. Aug., 27. Sep., 01. Nov., 06. Dez., 4x

Kursnummer: 7020-54

Wann: Do, 19.00 – 21.00 Uhr, 31. Aug., 28. Sep., 02. Nov., 07. Dez., 4x

Kursnummer: 7020-55

Wann: Mi, 09.30 – 11.30 Uhr, 06. Sep., 04. Okt., 01. Nov., 29. Nov., 4x

Themenabende

Noch immer ranken sich viele Mythen um das Thema Hochbegabung. Das führt dazu, dass Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen im Umgang mit hochbegabten Kindern oft verunsichert sind. Mit unserer Vortragsreihe möchten wir einen Rahmen bieten, der zum Fragen stellen und zum Austausch einlädt. Mythen werden durch Fakten ersetzt, dadurch soll Sicherheit im Umgang mit den Kindern entstehen. Gleichzeitig möchten wir die Chancen, die diesen Kindern innewohnen und Herausforderungen vor denen sie stehen, beleuchten. Außerdem bietet dieser Rahmen auch eine Möglichkeit für Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen miteinander ins Gespräch zu kommen, die eigenen Perspektiven zu erweitern und Kontakte zu knüpfen.

Hochbegabte Kinder in der Schule

Wir nehmen die „typischen Stolpersteine“ über die hochbegabte Kinder in der Schule oft stolpern ins Visier, um möglichst viele lösungsorientierte Wege aufzutun. Wir beleuchten die Sichtweisen der Kinder, der Eltern und der Lehrer. Nur wenn alle Parteien Verständnis für die Bedürfnisse und Grenzen der jeweils anderen Seite aufbringen, kann ein gutes Miteinander gelingen. Konkret werden wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Wie können Eltern die Hochbegabung ihrer Kinder bei Lehrern thematisieren?
- Wie könnten Kooperationen zwischen Eltern und Lehrern aussehen?
- Welche Freiräume bietet das Schulsystem für hochbegabte Kinder?
- Welche Grenzen müssen sie akzeptieren?

Kosten: 10 €

Kursnummer und Kursleitung: 7020-56 mit Kerstin Zahrt

Wann: Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, 22. Sep., 1x

Geschwister

Allen Kindern in einer Familie gerecht zu werden, stellt Eltern vor große Herausforderungen. Wenn ein Kind dann noch hochbegabt ist und mit seinen vielen Fragen und seinem Wissensdurst ständig die Aufmerksamkeit auf sich lenkt, wird das durchaus zu einem Balanceakt. Sind mehrere Kinder hochbegabt und treten dann in Wettstreit miteinander, strapaziert das die Nerven aller Familienmitglieder! Konkret werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie gehen wir damit um, wenn ein Kind in der Geschwisterreihe hochbegabt ist?
- Wie schaffen wir es, mehreren hochbegabten Kindern gerecht zu werden?
- Wie begegnen wir Konkurrenzkämpfen unter den Geschwistern?
- Wie reagieren wir, wenn das Umfeld Vergleiche zieht?
- Welche Informationen geben wir nach außen, welche nicht?
- Sollten Geschwister auf die gleiche Schule gehen?
- Was müssen wir bei der Freizeitgestaltung beachten?

Kosten: 10 €

Kursnummer und Kursleitung: 7020-57 mit Kerstin Zahrt

Wann: Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, 24. Nov., 1x

Die Begleitung und Erziehung hochbegabter Kinder

Die Begleitung hochbegabter Kinder stellt besondere Anforderungen an Eltern, Lehrerinnen und Lehrer. Gerade in den letzten Jahren ist das Thema Begabung in aller Munde. Gibt es Schwierigkeiten, gesellen sich schnell Diagnosen wie ADHS oder Asperger-Syndrom hinzu. Lehrer und Eltern scheinen zunehmend verunsichert. Der Vortrag soll Orientierung in diesem Feld geben und den betroffenen Begleitern hochbegabter Kinder helfen, souverän zu handeln. Im Anschluss an den Vortrag können Lehrerinnen und Lehrer bzw. Eltern mit der Referentin gemeinsam über die Thematik des Vortrags diskutieren.

Mit Dipl. Psych. Kathrin Borsche

Wann: Do, 19.30 – 21.30 Uhr, 09. Nov., 1x

Wo: Staatliches Schulamt, Stadthof 13, 63065 Offenbach

Anmeldungen bis spätestens 02. November an: hochbegabung@kultus.hessen.de

Volkshochschule Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist die größte öffentliche Weiterbildungseinrichtung in Hessen und kann auf eine über 125jährige Geschichte zurückblicken. Ihr Programm setzt sich aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf, Grundbildung und speziellen Angebote zusammen.

Dazu gehören Kurse, Seminare, Workshops, Symposien, Führungen, Studienreisen und Ausstellungen. Das Programm findet in eigenen Veranstaltungsorten sowie in Schulen und anderen Unterrichtsräumen statt. Mit über 130 hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und mehr als 1.000 Kursleitenden führt die Frankfurter VHS im Jahr etwa 5.800 Veranstaltungen durch.

Als kommunale Weiterbildungseinrichtung verpflichtet sich die Frankfurter Volkshochschule zu transparenter Arbeitsweise, effizienter Organisation und zur Beachtung des wirtschaftlichen Einsatzes ihrer Ressourcen. Für ihre geprüfte Qualität auf dem Gebiet der allgemeinen und beruflichen Weiterbildung erhielt die Volkshochschule in den letzten Jahren mehrere Gütesiegel.

Anmeldung

Die Anmeldung kann persönlich, postalisch, per Telefon oder online erfolgen. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie der Berechtigung bei.

Schriftlich: unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit IBAN und BIC und Ihrer Unterschrift
VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstr. 13
60314 Frankfurt am Main
vhs@frankfurt.de

Telefonisch: 069 212-71501
Montag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 16 Uhr, Freitag von 9 Uhr bis 13 Uhr

Online: unter www.vhs.frankfurt.de

Ermäßigung: Mit erstem Wohnsitz/Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main erhalten (Leistungsbescheide nicht älter als 3 Monate):

- 20% Ermäßigung: Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50 Prozent
- 50% Ermäßigung: Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger, Frankfurt-Pass-Inhaberinnen und -Inhaber und Arbeitslose

Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card erhalten 20% Ermäßigung unabhängig von Ihrem Hauptwohnsitz.

Theater

Schauspieltechniken – Improvisation und Selbstdarstellung

Möchten Sie Theater spielen, ohne Texte auswendig lernen zu müssen? Möchten Sie Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen? Es ist schnell erlernbar und kann richtig spannend werden! Wir beginnen mit intensivem Körpertraining (Aufwecken des Körpers) und arbeiten dann an Atemtechnik, Sprache, Lautstärke und Emotion. Tanzsequenzen zu temperamentvoller Musik ergänzen die Übungen. Blockaden werden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen. Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters“. Am Ende des Abendkurses ist in Absprache mit den Teilnehmenden eine Aufführung möglich. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung sowie Schreibheft und Stift

Am Abend

Kosten: 129 €

Kursnummer und Kursleitung: 2105-55 Parviz Barid

Wann: Fr, 19.00 – 22.00 Uhr, 29. Sep. – 01. Dez., 10x

Einmalig zum Schnuppern

Kosten: 27 €

Kursnummer und Kursleitung: 2105-56 Parviz Barid

Wann: Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, 18. Nov., 1x

Kompakt am Wochenende

Kosten: 56 €

Kursnummer und Kursleitung: 2105-57 Parviz Barid

Wann: Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, 04. Nov. + 05. Nov., 2x

Theater im Alltag

Mit Einlassbereitschaft und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung 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 Clowntheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

Kosten: 56 €

Kursnummer und Kursleitung: 2105-58 Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller

Wann: Sa + So, 11.00 – 18.00 Uhr, 23. Sep. + 24. Sep., 2x

Kosten: 103 €

Kursnummer und Kursleitung: 2105-59 Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller

Wann: Di, 19.00 – 22.00 Uhr, 17. Okt. – 12. Dez., 8x

Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck

Einführung in die Stimmbildung für Bühne und Alltag

Das Sprechen kommt ohne Stimme nicht aus. Wenn die Stimme gut funktioniert, wird das Sprechen müheloser und Sie gewinnen an Präsenz. Wir befassen uns mit sensorischer Wahrnehmung, mit dem Stimmklang und der Stimmlage. Auch Atmung und Körperspannung werden dabei beachtet, sowie die Verständlichkeit und das Sprechtempo, die Modulation, die Tragfähigkeit der Stimme, ihre Präsenz und ihr Ausdruck. Zudem geht es darum, bei stimmlichen Herausforderungen, Beschwerden zu vermeiden.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung, warme Socken, eine Decke oder Isomatte

Kosten: 32 €

Kursnummer und Kursleitung: 2105-62 Susanne Schwarz

Wann: Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, 28. Okt., 1x

Musik

Stimmbildung und Singfreude intensiv

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene Menschen, die singen lernen wollen, müssen verschiedene Herausforderungen meistern; die richtige Atmung, die Vokaltechnik, die Interpretation. Sie erhalten einen umfangreichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung und einen neuen, bewussten Zugang zu Ihrer Stimme! Alle komplexen Vorgänge beim Singen werden anschaulich vermittelt. Ein optimaler Gesang entsteht, wenn die Abläufe des Singens verstanden worden sind. Technische Übungen werden anhand musikalischer Beispiele praktisch angewendet. Auf die jeweils individuelle Stimmproblematik der Teilnehmenden wird ebenfalls eingegangen. Auch Blockaden emotionaler Art, die den Zugang zur eigenen Stimme erschweren können, werden bearbeitet. Ziel ist es, die ursprüngliche unreflektierte Freude am Singen in ein bewusstes, durch technisches und musikalisches Wissen ergänztes Singen zu verwandeln. Das Seminar richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an stimmlich fortgeschrittene Sänger/-innen.

Kosten: 49 €

Kursnummer und Kursleitung: 2321-54 i Gregor Otto Papadopoulos

Wann: Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, 10. Nov. + 11. Nov., 2x

Stimmbildung

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Im Mittelpunkt steht eine intensive Atem- und Körperschulung, die in Einzel- und Partnerübungen durchgeführt werden. Ziel ist es, einen bewussten und sensibleren Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln und zu pflegen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Wolldecke, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kosten: 69 €

Kursnummer und Kursleitung: 2321-57 Christiane Reusch

Wann: Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, 20. Sep. – 06. Dez., 10x

Sprachen

Musikreise in die arabische Welt

Auf umfangreichem Instrumentarium und mit den erklärenden Worten des Musikwissenschaftlers demonstriert Riad Kheder die variationsreichen Ausdrucksformen arabischer Musik. Die Musik nimmt verschiedene Kulturen wie die des Orients, Nordafrikas und Europas in sich auf und verbindet sie auf einzigartige Weise.

Kosten: 12 €

Kursnummer und Kursleitung: 4154-55 Riad Kheder

Wann: So, 14.00 - 16.15 Uhr, 12. Nov., 1x

Kroatisch A2

Kroatisch 5

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1, Hrvatska sveucilisna naklada, Zagreb, ab Lektion 15

Kosten: 220 €

Kursnummer und Kursleitung: 4450-50 Natalija Mann

Wann: Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, 11. Sep. – 29. Jan., 15x



Musikalische Bildung

Selbstverständlich singen wir (Ü3)

Singen und Musik gehören so selbstverständlich in den Kindergartenalltag wie Sprechen und Spielen. Kinder werden aufmerksam, wenn in Ihrer Umgebung gesungen wird und lieben es ihre eigene Stimme musikalisch einzusetzen und mit ihr zu experimentieren. Egal in welchem Alter, die Stimme ist das erste Instrument, das uns zur Verfügung steht, daher sollten wir uns immer wieder damit beschäftigen und den Umgang mit ihm trainieren. Die Fortbildung gibt Anregungen, das Singen ohne großen Aufwand in den Alltag der Kita zu integrieren. Wir erarbeiten neue Lieder oder entwickeln für alt bekannte neue Inhalte. Wir spielen mit der Stimme, experimentieren mit Sprache und entdecken und vertiefen den Spaß am gemeinsamen musikalischen Tun mit unserem ureigensten Instrument.

Ziele und Inhalte:

- Neue und bekannte Lieder (wieder)entdecken
- Stimmbildung für Kinder
- Stimmpflege für ErzieherInnen
- Hintergrundwissen zur musikalischen Entwicklung von Kindern

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

Kosten: 50 €

Kursnummer und Kursleitung: 5914-01 Ulrike Winter

Wann: Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 03. Nov., 1x

Stimme, Tanz und Rhythmus im Hort

Wie wir auch Hortkinder mit Musik und Bewegung begeistern können In diesem Seminar beschäftigen wir uns im Besonderen mit der Altersgruppe der Hortkinder. Wie können wir Jungen und Mädchen gleichermaßen in Bewegung bringen, mit ihnen singen und Musik machen? Dieser Fortbildungstag bietet Anregungen, um die Spiel- und Tanzfreude der Hortkinder zu fördern und den richtigen Groove zu finden. Was können wir mit Liedern aus den Charts anfangen, wie Elemente von Breakdance oder HipHop einbauen, die wir von den Kindern lernen? Welche Lieder singen auch Hortkinder gerne?

Inhalte:

- Musik – und Rhythmusspiele
- Bodypercussion
- Lieder für Hortkinder
- Tanz im Hort
- Musikauswahl

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

Kosten: 50 €

Kursnummer und Kursleitung: 5918-01 Ulrike Winter

Wann: Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 22. Sep., 1x

Musik im Hort

Cajon, Boomwhackers und Co. Perkussioninstrumente wirken auf Menschen aller Altersstufen einladend, sie sagen: „Spiel mit mir“. Diesen Impuls wollen wir in diesem Kurs nutzen. Im Spannungsfeld von Ausprobieren und Erforschen auf der einen Seite und der konkreten Erarbeitung von Rhythmusbausteinen zum gemeinsamen Spiel auf der anderen Seiten lernen wir die verschiedenen musikalischen Möglichkeiten von Cajon, Boomwhacker und Co. kennen und wenden sie an. Wir lernen anhand von Liedern und Songs verschiedene Möglichkeiten der Begleitung kennen. Wir entwickeln Rhythmusbausteine erproben sie mit Körperpercussion und übertragen sie auf Instrumente. Aus Rhythmusbausteinen entstehen im Zusammenspiel der Gruppe rhythmische Instrumentalstücke. Auf dieser Grundlage geben wir Raum für die Entwicklung eigener Ideen und Improvisation. Inhalte und Ziele:

- Kennenlernen und Spielen von verschiedenen Perkussioninstrumenten
- Entwicklung von rhythmischer Sicherheit und Stabilität
- Kennenlernen von musikalischen Spielformen
- Anwenden von Spieltechniken zur Begleitung von Liedern oder Gestaltung von Instrumentalstücken
- Hilfestellung zum selbstständigen Erarbeiten von Liedbegleitungen und anderen Musikformen
- Erweiterung der eigenen musikbezogenen Fertigkeiten

Kosten: 50 €

Kursnummer und Kursleitung: 5919-01 Mathias Metzner

Wann: Do, 09.00 – 16.00 Uhr, 14. Sep., 1x

Alphabetisierung, Lese- und Schreibtraining

Lerntreff: Lese- und Schreibwerkstatt

In der Lese- und Schreibwerkstatt können Sie durch Anleitung und Unterstützung einer Lernbegleiterin Lese- und Schreibkenntnisse erwerben und weiter entwickeln. In einer kleinen Gruppe eignen Sie sich an, was Ihnen noch fehlt, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Zum Lernen stehen viele Übungsmaterialien zur Verfügung. Angebote der Stadtteilbibliothek Gallus werden mit einbezogen. Die einzelnen Kurse haben unterschiedliche Schwerpunkte und sind miteinander kombinierbar. Sie können je nach persönlichem Lernbedarf ausgewählt und zusammengestellt werden. In einem Beratungsgespräch erstellen wir gemeinsam Ihren Lernplan.

Kosten: 60 €

Kursnummer und Kursleitung: 6001-85 e Nadine Sobolewski

Wann: Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, 18. Sep. – 29. Jan., 14x

Kursnummer und Kursleitung: 6001-86 e Hans-Jürgen Locher

Wann: Di, 10.00 – 12.15 Uhr, 19. Sep. – 30. Jan., 13x

Kursnummer und Kursleitung: 6001-87 e Nadine Sobolewski

Wann: Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, 20. Sep. – 31. Jan., 14x

Kursnummer und Kursleitung: 6001-88 e Hans-Jürgen Locher

Wann: Do, 10.00 – 12.15 Uhr, 21. Sep. – 01. Feb., 14x

Allgemeine Hinweise

Teilnahmebedingungen

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main sowie die Rahmenentgeltordnung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter www.vhs.frankfurt.de → Service → Konditionen herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

Ummeldung

Vor Veranstaltungsbeginn kann eine Ummeldung in einen vergleichbaren Kurs im laufenden Programm erfolgen; bereits gezahltes Entgelt wird verrechnet. Für Ummeldungen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5 erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

Abmeldung

Bis zehn Tage vor Kursbeginn werden das gezahlte Entgelt und besondere Kosten in voller Höhe erstattet. Bis einen Werktag vor Kursbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30% des Entgeltes, mindestens jedoch € 10 erhoben. Entgelte unter € 10 werden in voller Höhe fällig. Ein Anspruch auf Erstattung der besonderen Kosten besteht nicht. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Die Ummeldung/Abmeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Stichwortverzeichnis

nach Themen

Angabe der Zielgruppe bzw. Altersbegrenzung in Klammern

Musik und Stimme

Community Music (für Alle).....	40
Einführung in die Stimmbildung für Bühne und Alltag (Erwachsene).....	93
Eltern-Kind-Musikkurs ab 18 Monaten.....	41
Eltern-Kind-Musikkurs ab 30 Monaten.....	41
Gitarre (ab 6 Jahren).....	40
Klavier (ab 6 Jahren).....	40
Musik im Hort (Fachpersonal).....	97
Musikreise in die arabische Welt (Erwachsene).....	95
Musikalische Früherziehung – ab 3 bis 4 Jahre.....	41
Musikalische Früherziehung – ab 5 Jahren.....	41
Selbstverständlich singen wir (U3) (Fachpersonal).....	96
Stimmbildung (Erwachsene).....	94
Stimmbildung und Singfreude intensiv (Erwachsene).....	94
Stimme, Tanz und Rhythmus im Hort (Fachpersonal).....	96

Kunst, Theater, Kreatives und Handwerk

A wie Albatros – Z wie Zyklus (7-9 Jahre).....	62
Cheese! (6-8 Jahre) (Fotografie).....	51
Das Konfetti-Wunder (4-6 Jahre).....	46
Die Aufsauger!? (7-9 Jahre).....	58
Hexen (7-9 Jahre).....	61
Internationale Automobilausstellung – Salzauto (9-11 Jahre).....	75
Kleine Kunstfälscher gehen auf Beutezug (7-9 Jahre).....	59
Luftschiff mit Propellerantrieb (10-12 Jahre).....	78
Magie des Sonnenuntergangs (9-11 Jahre).....	74
Malen mit Mama oder Papa (4-6 Jahre).....	45
Mit Licht malen (7-9 Jahre).....	60
Ornamente und Muster (7-9 Jahre).....	55
Papier selber machen (11-13 Jahre).....	82
Schauspieltechniken – Improvisation und Selbstdarstellung (Erwachsene).....	92
Schneller Propeller (8-10 Jahre).....	69
Sonne im Glas (8-12 Jahre).....	70
Sonnenschein – handgemalt! (6-8 Jahre).....	53
Startbahnsegler (10-12 Jahre).....	79
Theater im Alltag (Erwachsene).....	92
Töpferkurs (Erwachsene).....	17

Wir bauen eine Stadt (9-11 Jahre).....	74
Woher kommt der Weihnachtsbaum? (5-7 Jahre).....	51
Zahlen malen – Nicht malen nach Zahlen (5-7 Jahre).....	49
Zeichnen: Perspektive (11-13 Jahre).....	82
Zeichnen: Portrait (11-13 Jahre).....	82

Familie, Erziehung, Schwangerschaft, Mütter und Väter

Die Begleitung und Erziehung hochbegabter Kinder (Eltern).....	89
Familienlandkarte – kreiert von Kindern und Eltern (4-6 Jahre und Eltern).....	46
Familienzentrum.....	22-26
Geburtsvorbereitungskurs (werdende Eltern).....	23
Geschwister hochbegabter Kinder (Eltern).....	89
Hebammensprechstunde und -station (werdende Mütter).....	16, 22, 23
Hochbegabte Kinder in der Schule (Eltern).....	88
Hochbegabte Kinder und ihre Familien – Elterngruppen des HBZ (Eltern).....	87
Babytreff 0 – 1 Jahr (Eltern und ihre Kinder bis zu einem Jahr).....	17, 23
Krabbeltreff 8 Monate bis 3 Jahre (Eltern und ihre Kinder bis zu drei Jahren).....	17, 23
Musik-Kita.....	27
papa[plus]-Karussell (Väter und ihre Kinder).....	16, 26

Treffpunkte, Begegnung, Austausch

Café Vielfalt (für alle).....	15
Familienrestaurant.....	15
Frauentreff (Frauen).....	16
Gallus Garten.....	31
Get together-Café (Erwachsene, Flüchtlinge und Helfer).....	16
Spieleabend (Erwachsene).....	16

Tanz, Sport und Bewegung

Bulgarische Volkstänze (Erwachsene).....	14
Chinesischer Tanz und Gesang (Erwachsene).....	15
Flamenco (Erwachsene).....	15
Kämpfen lernen, um nicht kämpfen zu müssen – Fortsetzer (ab 10 Jahre).....	76
Kämpfen lernen, um nicht kämpfen zu müssen (ab 10 Jahre).....	76
Orientalischer Tanz (Erwachsene).....	15
Pilates (Erwachsene ab 16 Jahren).....	14
Rückenfitness (Erwachsene ab 16 Jahren).....	13
Yoga (Erwachsene ab 16 Jahren).....	13
Zumba (Frauen).....	14

Gesundheit

Bitter und Süß (7-9 Jahre).....	61
Die „Bohne“ und das süße Naschen (4-6 Jahre).....	49
Entspannungskurs (Erwachsene).....	14
Gesund in Familie und Arbeit.....	34
Gesundheitssprechstunde (Erwachsene).....	14
Gesundheitswerkstatt.....	34-35
Kosmetiksalon Elena Shmaina.....	37
Schokolade ist mein Gemüse! (ab 10 Jahre).....	77

Sprachen

Arabisch (9-11 Jahre).....	73
Arabische Kalligrafie (9-11 Jahre).....	73
Kroatisch 2 (Erwachsene).....	95
Lerntreff: Lese- und Schreibwerkstatt (Erwachsene).....	98
netfirhcsmieheG netseb eiD (8-10 Jahre).....	66
Psst – streng geheim!!! (6-8 Jahre).....	52
UND, ODER, OHNE (6-8 Jahre).....	52
Wie funktioniert ein Geheimcode? (11-13 Jahre).....	81

Naturwissenschaften (Mathematik, Chemie, Physik, Geografie...)

Allerlei Gase (7-9 Jahre).....	56
Auf den Spuren unserer Vorfahren (8-10 Jahre).....	66
Die Nacht (5-7 Jahre).....	50
Die Welt in der Hosentasche (8-10 Jahre).....	69
Feuer, Flamme und noch mehr (7-9 Jahre).....	59
Gehirn – alle haben eins – nur ich hab mein (6-8 Jahre).....	52
Gehirn – alle haben eins – nur ich hab meins (8-10 Jahre).....	64
Geschichte der Steine (7-9 Jahre).....	60
Haben Pinguine kalte Füße? (6-8 Jahre).....	54
Heiße Flamme und noch mehr (4-6 Jahre).....	48
Heiße Sachen (ab 10 Jahre).....	77
Klimawandel verstehen und Lösungsideen entwickeln (10-13 Jahre).....	80
Kontinente der Erde (7-9 Jahre).....	62
Kreislauf der Gesteine – für Fortgeschrittene (8-10 Jahre).....	68
Kugeln bahnen ihren Weg (4-6 Jahre).....	49
Kugeln bahnen ihren Weg (7-9 Jahre).....	63
Naturforschercamp Herbst (7-9 Jahre).....	43
Regenbogen (5-7 Jahre).....	50
Reise ins Innere der Erde (7-9 Jahre).....	58
Schmelzen und Erstarren (7-9 Jahre).....	61

Schwimmen, Tauchen und Sinken – alles dicht!?! (7-9 Jahre).....	55
Starke Wasserhaut und bunte Seifenblasen (4-6 Jahre).....	47
Versteinerungen für Fortgeschrittene (7-9 Jahre).....	60
Vulkane und Geysire für Fortgeschrittene (7-9 Jahre).....	57
Vulkanen auf der Spur (6-8 Jahre).....	51
Warum schwimmen Eisberge? (6-8 Jahre).....	54
Was ein Schwamm so alles kann! (4-6 Jahre).....	48
Was ist ein Gas? (4-6 Jahre).....	47
Was schwimmt, was taucht und was versinkt!?! (4-6 Jahre).....	46
Wasserhaut und Seifenblasen (7-9 Jahre).....	57
Weich und fest (4-6 Jahre).....	48
Wer traut sich? (4-6 Jahre).....	47
Wer traut sich? (7-9 Jahre).....	57

Mathematik

Befreundete, vollkommene und narzisstische Zahlen (9-11 Jahre).....	74
Die geheimnisvolle Zahl Pi (12-15 Jahre).....	84
Gebrochene Dimensionen oder ein Teppich voller Löcher (11-13 Jahre).....	83
Irrationale – algebraische und transzendente Zahlen (13-15 Jahre).....	85
Mathe und die Liebe zur Weisheit (8-10 Jahre).....	70
Mathematik der Antike (8-10 Jahre).....	65
Mathe-Überblick: Analysis (ab 15 Jahre).....	86
Mathe-Überblick: Analytische Geometrie (ab 15 Jahre).....	86
Relationen und Funktionen (9-11 Jahre).....	75
Wer hat die Null erfunden? (8-9 Jahre).....	64
Zahlensysteme (8-9 Jahre).....	64
Zaubern mit Zahlen (8-10 Jahre).....	68

Computer, Software, Digitales, Technik, Informatik

App – Phase I (11-13 Jahre).....	81
App – Phase II (11-13 Jahre).....	83
Bilderwelt Utopien (7-9 Jahre).....	62
Blender 3D (10-12 Jahre).....	77
Digitaler 8 Bit High End-Tannenbaum (8-10 Jahre).....	68
Digitaler Weihnachtsstern – Nur für Mädchen! (9-11 Jahre).....	75
Elektronische Kettenreaktion (8-10 Jahre).....	44
Gimp und Inscap (9-11 Jahre).....	72
IoT – Internet der Dinge (9-11 Jahre).....	72
Klein aber oho – Arduino! (9-11 Jahre).....	76
LED-Lampen – Da strahlt die Leuchte! (8-10 Jahre).....	67
Mars Rover (10-12 Jahre).....	78
Mathematische Grundlagen des RSA-Verfahrens (ab 15 Jahre).....	85

Miniroboter – Wer baut den Kleinsten? (10-13 Jahre).....	79
Raspberry Pi (10-13 Jahre).....	80
Solarwackler (8-12 Jahre).....	71
Synthesizer und Audacity (9-11 Jahre).....	73
Viren, Würmer, Trojaner, Rootkits und Co. (11-13 Jahre).....	83
Wie entsteht ein Computerspiel? (9-11 Jahre).....	44
Wir bauen eine Taschenlampe (8-9 Jahre).....	65

Beratungsangebote

Inklusiver Sozialraum Gallus.....	30
Sozialpädagogische Familienhilfe.....	28
Sozialpädagogische Lernhilfe.....	29

Weitere Kinder- und Jugendangebote

Ausflug in die Römerzeit – für Kinder und Eltern (7-9 Jahre und Eltern).....	56
Besser Lernen durch ein Training im Lern-Fitnessstudio (10-13 Jahre).....	79
„Deal oder saure Gurken?“ (12-14 Jahre).....	84
„Der Chef bin ich!“ (12-14 Jahre).....	84
Der Ärger mit dem Ärger (6-8 Jahre).....	53
Ferienprogramm – Herbst und Winter (11 bis 18 Jahre).....	21
Geld oder bunte Murmeln? (6-8 Jahre).....	53
Geld war gestern – Daten sind das Kapital der Zukunft (11-13 Jahre).....	45
Gewinn (10-13 Jahre).....	80
Hausaufgabenbetreuung.....	19
HBZ – Latest news! (10-12 Jahre).....	44
Ich ärger mich NICHT!!! (8-10 Jahre).....	67
Innenleben – Anatomie.....	66
KoNzEnTrAtIoN (8-12 Jahre).....	71
Pädagogischer Mittagstisch (ab 8 Jahren).....	19
Schach – Für Alle! (6-10 Jahre).....	55
Wahllokal U18 (Jugendliche).....	20
Wut (8-10 Jahre).....	67

Engagement im Gallus.....	36
Grundbildungslehrgang Hauswirtschaft mit Zusatzqual. Sozialwesen.....	32-33
Nähsalon und Änderungsschneiderei Zargoona Ghaussy.....	37



**Mehr
Generationen
Haus
Frankfurt**

Mehrgenerationenhaus Frankfurt

Allgemeine Information

Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt am Main
Montag bis Freitag 8.30 – 12.30 Uhr und
14.30 – 20.30 Uhr
Samstag und Sonntag 9 – 17 Uhr (kann ab-
weichen, bitte vorher informieren)

Telefonisch

069 7584-6666

E-Mail

empfang@kiz-gallus.de

Internet

www.kiz-gallus.de

Musikschule Frankfurt e.V.

Zentrale

Saalgasse 20
60311 Frankfurt am Main

Telefonisch

069 212-39849

E-Mail

info@musikschule-frankfurt.de

Internet

www.musikschule-frankfurt.de



Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main

Telefonische Sprechzeiten:

Idsteiner Str. 91, 60326 Frankfurt am Main
Montag und Mittwoch 10 – 13 Uhr
Dienstag und Donnerstag 13 – 17 Uhr

Petra Laubenstein

069 2045725-11

Günborg Julia Dinsbacher

069 2045725-12

E-Mail

hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet

www.hochbegabtenzentrum.de

Volkshochschule Frankfurt am Main

Zentrale

Sonnemannstr. 13
60314 Frankfurt am Main

Telefonisch

069 212-71501

Montag bis Donnerstag 9 – 16 Uhr

Freitag 9 – 13 Uhr

E-Mail

vhs@frankfurt.de

Internet

www.vhs.frankfurt.de



gefördert durch die Dezernate Soziales, Senioren, Jugend und Recht sowie Integration und Bildung der Stadt Frankfurt am Main



Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen im Programm vorbehalten