

Fit für Alltag und Beruf

Computerkurse, Bewerbungstraining,
Mein Gehalt



Für alle
mit Deutsch-
Kenntnissen ab
Niveau B1

Kostenfrei

Information und Anmeldung

VHS-Zentrum (BZO), Sonnemannstr. 13
Terminvereinbarung +49 (0)69 212 46703

VHS im Nordwestzentrum (NWZ), Tituscorso 7
Mittwochs, 10-12 Uhr, ohne Anmeldung

Fit für Alltag und Beruf

Computerkurse, Bewerbungstraining,
Mein Gehalt



Für alle
mit Deutsch-
Kenntnissen ab
Niveau B1

Kostenfrei

Information und Anmeldung

VHS-Zentrum (BZO), Sonnemannstr. 13
Terminvereinbarung +49 (0)69 212 46703

VHS im Nordwestzentrum (NWZ), Tituscorso 7
Mittwochs, 10-12 Uhr, ohne Anmeldung

Computer leicht gemacht

Grundlagenkurs für Anfänger/-innen

- Wie arbeite ich mit Tastatur und Maus am Computer?
- Wie schreibe ich Briefe und E-Mails?
- Wie komme ich bei Problemen mit dem Computer weiter?

Termine

Kursnr. 5802-20: Sa, 17. Okt. – 14. Nov. 2026, 09.00 – 15.00 Uhr,
5 Termine, Ort: BZO (VHS Sonnemannstraße)

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Kursinhalte

- Microsoft Office für den Beruf: Word, Excel und Outlook
- Wie erstelle ich Bewerbungen und Rechnungen
- Wie schütze ich meine Daten? Wie speichere ich Daten?

Voraussetzung zur Teilnahme: Computer-Grundkenntnisse

Termine

Kursnr. 5802-22: Sa, 28. Nov. – 19. Dez. 2026, 09.00 – 14.00 Uhr,
4 Termine, Ort: BZO (VHS Sonnemannstraße)

**Alle Angebote sind kostenfrei, gefördert aus den Mitteln
von HESSENCAMPUS FRANKFURT**



Information und Anmeldung: Monica Rella,

Telefon: +49 (0)69 212-46703, E-Mail:
bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de



Bewerbungstraining

Kursinhalte

- Wie schreibt man eine Bewerbung?
- Was sind meine Stärken, Kompetenzen und Kenntnisse?
- Was sind die häufigsten Fragen in einem Vorstellungsgespräch?

Hinweis:

Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen. Auch unvollständige oder einfache Unterlagen sind willkommen – wir arbeiten gemeinsam daran weiter.

Termine

Kursnr. 5801-25N: Sa, 10. Okt. 2026, 10.00 – 18.00 Uhr,
1 Termin, Ort: Nordwestzentrum

Kursnr. 5801-27: Sa, 07. Nov. 2026, 10.00 – 18.00 Uhr,
1 Termin, Ort: BZO (VHS Sonnemannstraße)

Meine Gehaltsabrechnung verstehen

Kursinhalte

- Gehaltsabrechnungen lesen und verstehen
- Steuern und Sozialversicherungen einfach erklärt
- Sicher im Alltag: Unterlagen verstehen, praktische Tipps und hilfreiche Anlaufstellen

Hinweis:

Es werden Grundlagen vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Kursnr. 5803-20: Mi, 18. Nov. 2026, 09.00 – 14.00 Uhr,
1 Termin, Ort: BZO, Raum 74 (VHS Sonnemannstraße)

