

# Bildungsurlaub

an der Frankfurter Volkshochschule



Programm  
Frühjahr/Sommer 2020

# Wir haben aktuell mehr als 170 Bildungsurlaube im Programm.

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschafts-politischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu Computer, Internet und Managementthemen. Die einwöchigen Kurse richten sich an Beschäftigte, stehen grundsätzlich aber allen Interessenten offen.

## Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht. Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter [verwaltung.hessen.de](http://verwaltung.hessen.de)

## Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **mindestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) heruntergeladen werden.

# Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung .....	6
Informationen zur Anmeldung .....	8
VHS-Unterrichtsorte .....	78
 <b>Gesellschaft, Politik, Psychologie</b> .....	9
Arbeit und Leben (DGB/VHS) .....	11
 <b>Kunst, Kultur, Kreativität</b> .....	16
 <b>Gesundheit, Bewegung</b> .....	18
 <b>Sprachen</b> .....	27
Hinweise zu Sprachkursen .....	27
Chinesisch .....	28
Englisch .....	28
Französisch .....	31
Italienisch .....	33
Japanisch .....	34
Koreanisch .....	35
Kroatisch .....	36
Polnisch .....	36
Russisch .....	36
Spanisch .....	37
Tschechisch .....	38
Türkisch .....	39
 <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet</b> .....	40
Computer und Internet .....	40
Textverarbeitung .....	41
Tabellenkalkulation .....	41
Datenbanken .....	45
Präsentation .....	46
Kombinationskurse – MS Office .....	46
Bildbearbeitung .....	49
Grafik, Gestaltung, Layout .....	52
Video, Animation .....	55
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing .....	56

Webdesign und Webentwicklung .....	58
Programmieren .....	61
Betriebssysteme, Netze .....	63
Rhetorik .....	64
Kommunikation .....	65
Präsentation und Moderation .....	67
Train the Trainer .....	69
NLP .....	69
Management .....	70
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis .....	72
Office-Training .....	73
 <b>Besseres Deutsch</b> .....	75

**Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de**  
Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

## Die VHS-Geschenkeidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für bestimmte Kurse und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

Bitte geben Sie den gewünschten Gutscheinbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an. Wenn Sie einen ausgewählten Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch noch den Namen und die Anschrift des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 6).



## Kursanmeldung und Information

Sprechen Sie uns an, unser Serviceteam freut sich auf Sie!

**Bitte beachten Sie**, dass Sie sich für Kurse Deutsch als Fremdsprache und Kurse, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können (siehe Seite 7).

### Persönlich

#### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

Nach Vereinbarung (Tel. 069 212-71501): Di + Do, 10 – 13 Uhr

#### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

### Online unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:  
[vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

### Info-Telefon 069 212-71501

#### Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr

Sa 9 – 15 Uhr

### Schriftlich

Schriftliche Anmeldung unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.

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

**Post** Volkshochschule Frankfurt a.M.

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

**Fax** 069 212-71500



## Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

### Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Um einen Deutschkurs zu buchen, benötigen Sie einen Einstufungstest und eine Beratung. Die Deutschkursberatung findet an den VHS-Standorten in der Sonnemannstraße 13 und im BiKuZ in Höchst statt. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

### Englisch

#### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 14 – 17 Uhr

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 14 – 18 Uhr

### Alle Fremdsprachen (außer DaF)

#### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Do 15 – 19 Uhr

### Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter

[sprachtest-frankfurt.portfolio.no](https://sprachtest-frankfurt.portfolio.no)

Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Weitere Informationen unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

### Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Mi 10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung unter Telefon: 069 212-46703

**Unser vollständiges Beratungsangebot finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)**

## Informationen zur Anmeldung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

### Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen. In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 10 Tage nach Kursbeginn.).

**Bitte beachten:** Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

### Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber/-innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger/-innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber/-innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

Fügen Sie bitte die aktuelle Bescheinigung in Kopie der Anmeldung bei. Eine nachträgliche Ermäßigung nach Kursbeginn ist nicht möglich!

### Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

### Symbole im Programm

☒ Keine schriftliche Anmeldung, ⓘ Informationsblatt zur Veranstaltung, ♀ Angebote für Frauen, ☒ Bildungsurlaub, ♿ Behindertengerechter Zugang, TN = Teilnehmer/-in

# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein werden hier vermittelt. Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke  
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**1003-15** ☒ Sabine Pütz

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

**1003-16 Nord** ☒ Sabine Pütz

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

**1003-17** ☒ Sabine Pütz

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung. Neben der Vermittlung der Grundlagen liegt der Schwerpunkt hier auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und können erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie

und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Dieser Kurs kann sowohl im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GfK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

**1010-15**  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

**1010-16 Nord**  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

**1010-17**  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240



**Arbeit und Leben**  
(DGB/VHS)  
Frankfurt am Main

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

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

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

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub). Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch VHS, DGB, DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Hier finden Sie einen Überblick über die Bildungsurlaube. Das vollständige Angebot finden Sie in unserem Programmheft oder im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

### „Zum Golde drängt, am Golde hängt doch alles!“ Geld und Geldpolitik verstehen

Finanzkrise, Euro-Krise, Staatsschuldenkrise? Schon bei den Beschreibungen der aktuellen Krise zeigt sich, wie unklar die Begriffe sind. Dies zeigt sich auch bei den Lösungsversuchen: Die Europäische Zentralbank flutet den Euroraum mit Zentralbankgeld in bisher ungekanntem Ausmaß, um die Wirtschaft anzukurbeln. Die Rettungsmaßnahmen scheinen bisher aber nicht zu greifen. Was ist der geldtheoretische Hintergrund dieser Debatten und dieser Maßnahmen? Dieses Seminar gibt einen Überblick über verschiedene Theorien des Geldes von Smith über Marx bis Keynes und die Neoklassik. Letztere ist besonders zentral, da sie als Grundlage für die Politik des Neoliberalismus gilt.

**1803-02**  Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb. – 14. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Arbeitszeit und Lebenszeit

### Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen?

Über folgende Themen wollen wir informieren und diskutieren:

- Die „Domestizierung“ von Raum und Zeit: Zeitbewusstsein in früheren Kulturen
- Zeitstrukturen und -messung
- Die „kopernikanische Wende“ des Zeitbewusstseins: Lineare und zyklische Zeit, das „industrielle Zeitarrangement“ und die Entstehung des Normalarbeitstages
- Entfremdete Arbeit und enteignete Zeit: Lohnarbeit und Herrschaft über die Zeit
- Arbeitszeitstudien und Zeitvorgaben in der Arbeitswelt
- Individuelle Zeitbudgets – wem gehört die Zeit?
- Arbeitszeit und Lebenszeit – ein Blick in die Zukunft

Zusatzkosten: Für den Besuch des Technomuseums in Mannheim ist in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl ein Eintrittsgeld zu entrichten.

**1803-03**  *Birgita Dusse; Dennis Bruns*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Beschleunigung und Muße

### in der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft

Unsere Welt wird immer rasanter. Zunehmend befinden sich Menschen im Wettlauf mit der Zeit. Wie kam es zu einer beschleunigten Welt? Noch im Altertum galt ein Leben frei von Zwecken und Zwängen als Ideal. Muße ist für viele ein Fremdwort. In der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft kommt Muße so gut wie nicht mehr vor. Einst galt Muße als edelste Haltung des Menschen, als Zeit zum Denken und Reflektieren. Doch die Muße geriet in Verdacht, die Menschen zu verführen. Nichtstun wurde gleichgesetzt mit Inhaltsleere und existenzieller Ahnungslosigkeit. Hektik und Stress stehen für Machen und Tun. Können wir der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft entfliehen, kann sie verlangsamt werden? Müssen wir Arbeit und Muße neu justieren? Welche Folgen hat dies für politische Teilhabe und Autonomie?

**1803-05**  *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der sozio-kulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann“ verdrängen den demokratischen Konsens. Das Seminar führt die Teilnehmer/-innen

in die Ideengeschichte der Demokratie und Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es die gegenwärtigen Fragen und Herausforderungen der demokratischen Gesellschaften und Rechtsnormen. Im Seminar geht es auch darum, Argumentationsfiguren und Überlegungen zu entwickeln, wie man die gesellschaftspolitischen Krisen oder das Versagen der demokratischen Institutionen problematisiert und hinterfragt, ohne in die populistisch-antidemokratischen Ideologien zurückzufallen.

**1803-07**  *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Fit im Job

### Gesundheit und Arbeitsleben ein gesellschaftliches Spannungsverhältnis?!

Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Es liegt daher nahe, dafür zu sorgen, dass der Arbeitsplatz und die Arbeit so gestaltet sind, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist. Jahr für Jahr gehen Millionen Euro durch Krankheit für Arbeitgeber und Krankenkassen verloren. In der Gesundheitspolitik werden Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt. Es ist wichtig, sich für das Thema betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.

Themen:

- Grundlagen der Gesundheitsförderung
- Möglichkeiten der Umsetzung im Betrieb
- Arbeitsplatz und Arbeitsgestaltung
- Körperliche und psychische Fehlbelastungen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Situation
- Unterstützung durch Betrieb, Berufsgenossenschaften, Krankenkassen und Rentenversicherung

**1803-08**  *Gabriele Endisch; Eva Zinke*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Europa und die arabische Welt

Die Arabische Welt ist die unmittelbare Nachbarin von Europa. Ihre moderne Geschichte ist eng mit der Geschichte der kolonialen Expansion der europäischen Mächte verflochten. Aber auch gesellschaftspolitisch und kulturell haben sich Europa und die arabische Welt jahrhundertlang wechselseitig beeinflusst. Nun seit den jüngsten dramatischen Veränderungen in den arabischen Ländern nehmen wir allmählich wahr, dass was dort sich ereignet und in Zeiten der Globalisierung auch unser gesellschaftliches Zusammenleben, politische Handlungsmöglichkeiten und kultu-

rellen Ausrichtungen beeinträchtigt. Wie viel wissen wir über die Arabische Welt, über ihre Beziehung zu Europa und zur Europäischen Union? Gibt es praktische Möglichkeiten für eine demokratische Transformation dort und ein friedliches Zusammenleben verschiedener Kulturen hier? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. In der Tradition der politischen Bildung erstrebt das Seminar, die Teilnehmer/-innen zu einer kritischen Reflexion und zu einem ausdifferenzierten Blick zu ermutigen.

**1803-09**  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Geschichte der Philosophie Zeitalter der Aufklärung

Die Aufklärung gilt als Meilenstein in der Entwicklung moderner, demokratischer Gesellschaften. Sie ist, so Kant, „Ausweg des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“. Aufklärung ist der Prozess der Selbsterkenntnis und zugleich auch Emanzipation von allen Formen der Unterdrückung und ideologisch-dogmatischen Erklärungsmuster. Sie ist ein unvollendetes Projekt. Das Seminar beschäftigt sich mit der Philosophie sowohl als Wissenschaft als auch als Aufklärung; als Wissenschaft, wo drei philosophische Hauptströmungen der Aufklärungszeit, der Rationalismus (R. Descartes), der Empirismus (J. Locke) und die Kritische Philosophie (I. Kant) dargestellt werden, und als Aufklärung, wo die Religionskritik (L. Feuerbach) und die Kritik der Politik (K. Marx) als Fortsetzung der Aufklärungstradition einer aufklärerischen Kritik für eine selbstbewusste Teilnahme an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen.

**1803-11**  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller

**NEU im  
Programm**

Wir haben den Traum vom Scharaffenland wahr gemacht. Heute fliegen uns Hühnerkeulen aus Thailand, Lammkoteletts aus Neuseeland und Rinderfilets aus Argentinien in den Mund. Zwischen Hunderten Käse-, Wurstsorten, Fertiggerichten können wir wählen. Doch das Scharaffenland zeigt Nebenwirkung. Selbst Mineralwasser enthält heute Mikroplastik und 20 Prozent der Nahrung landet im Müll. Ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder, zunehmende Wasserknappheit sind der Preis für Billigfleisch und Schnäppchenkonsum. Experten warnen vor den Folgen der Klimakiller auf unseren Tellern.

Doch was können wir dagegen tun? Zuerst analysieren, was schief läuft in der Agrar-, Fleisch- und Lebensmittelindustrie, um zu erkennen, wie Überfluss und Hunger zusammenhängen. Eine kulinarische Reise von der Antike bis heute hilft Mechanismen zu durchschauen, die jeweilige Geschmacksvorlieben und Gesundheitsmythen prägen. Wie es ohne Klimakiller gehen kann, beweisen zahlreiche Projekte. Sie geben Impulse die schmecken, zeigen: Nachhaltigkeit ist letztlich Genuss!

**1803-13**  Astrid Dermutz  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um  
die Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

# Kunst, Kultur, Kreativität

## Von der Aufnahme zur Präsentation

### Grundlagen

Im Internetzeitalter erhält die digitale Fotografie immer mehr Bedeutung. Fotografien werden nicht nur für Zwecke der Dokumentation, sondern auch für Marketing und Selbstdarstellung in den sozialen Medien wie Facebook und Twitter gebraucht. Anhand zahlreicher praktischer Übungen erhalten Sie ein fundiertes Wissen über digitale Fotografie in ihren verschiedenen Facetten. Wir befassen uns mit dem Weg vom Motiv bis hin zum fertigen Bild für den Druck oder das Internet, dem Weg zu einem guten fotografischen „Workflow“. Dabei wird exemplarisch auch auf die Tücken der Bildverarbeitung am Computer hingewiesen. Konfliktpotenzial bietet vor allem die Veröffentlichung von Fotos. Deswegen befassen wir uns auch eingehend mit Fragestellungen zum Thema „Recht am eigenen Bild“ versus Veröffentlichung im Internet.

Themen sind u.a.

- ameratechnik: Belichtung, Verschlusszeit, Blende und ISO
- Bildgestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Digitale Archivierung von Fotos und Dateiformate
- Möglichkeiten der Bildbearbeitung

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

**2403-10**  *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Storytelling und Reportagefotografie

### Geschichten erzählen mit Fotografien

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto „Bilder sagen mehr als 1000 Worte“ erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine gute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzähkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit

den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling. Im Praxisteil suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera festhalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera  
Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

**2406-10**  *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

### Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen – Bildungsurlaub

Sie suchen eine Auszeit von hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können. In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus, tauchen Sie in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an. In den Räumen der VHS lernen Sie eine besonders einfache und spannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen. Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten.

Zusatzkosten: ca. € 15 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

**2506-11**  *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*  
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

# Gesundheit, Bewegung

## Gesund bleiben in Beruf und Alltag Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen. In diesem Seminar wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel/Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

**3070-13**  Franz Konter; Barbara Barres  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Gesundheit stärken – beruflich und privat Bewegung/Entspannung – Ressourcen in Zeiten gesellschaftlichen Wandels

Bewegung ist der einfachste Beitrag für eine gesunde Lebensführung. Leider nutzen wir diese wertvolle Ressource im Alltag oft zu wenig, wenn berufliche und private Zeitpläne Widerstände produzieren. In diesem Bildungsurlaub können Sie in fünf Tagen ganz praktisch Ihre Gesundheit fördern durch Erlernen und Verfeinern des Nordic Walkings und eines Programms zur Förderung der Rückenbeweglichkeit und des Haltungsaufbaus. Außerdem lernen Sie unterschiedliche körperbezogene Entspannungsmethoden kennen. Hierzu gehört die Progressive Muskelentspannung genauso wie bewegte Meditationen und Phantasiereisen. Zusätzlich betrachten wir gemeinsam die Hindernisse, die einem aktiven Alltag oft im Wege stehen und entwickeln Strategien auf individueller und beruflicher Ebene, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden), regenfeste Kleidung, Sportkleidung, Walking- oder Laufschuhe, Schreibzeug und Getränke

Zusatzkosten: Bei Bedarf € 5 Gesamtleihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke (an Dozentin zu zahlen). Bei geplanter Neuananschaffung, bitte die Beratung am ersten Tag abwarten.

**3070-20 Nord**  Katharina Peters  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

## Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong Energie tanken – Ressourcen für wachsende gesellschaftliche Anforderungen

Der Bildungsurlaub vermittelt ein eindrückliches Bild von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste. Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form“ mit Einzelübungen des Qigong lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes verbessern lässt und wie man den Rücken zugleich entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren Sie, wie man die beiden „Bewegungsschulen“ nutzen kann, um im anstrengenden Alltag bereits dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand sein.

### ● für Anfänger/-innen und Wiederholer/-innen

**3071-42**  Jobst Flesch  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

### ● Entspannen und Energie tanken im Kloster

Der Bildungsurlaub im schönen Kloster Höchst im Odenwald bietet Ihnen die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte:

- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form“ und Einzelübungen des Qigong
- Erkennung und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-)Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen“

- Fragen der gesunden Lebensführung

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/ WC und Vollpension à € 66 p.P./Tag

**3071-43** ⓘ ⓘ *Jobst Flesch*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

## **Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung**

### **Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft**

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkunden die eigenen Gesundheitsressourcen, erkennen Fehlbelastungen und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihr mentales Stressbewältigungsvermögen in Beruf und Alltag steigern können.

Im Vordergrund stehen folgende Inhalte:

- Grundlagen, Hintergründe und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche und individuelle Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und ihnen vorbeugen
- Methoden (Praxiseinheiten) zur Haltungsschulung, Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Maßnahmen zur Verringerung von Stressreaktionen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden für den (Berufs-)Alltag
- Einfache Strategien zur nachhaltigen Integration des Gelernten in den Alltag

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Rückenbeschwerden gemacht haben oder/und diesen vorbeugen möchten. Er ersetzt jedoch keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

**3072-12 West** ⓘ ⓘ *Amalia Boutrid*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

## **In Bewegung kommen**

### **Herausforderungen in einem fordernden (Berufs-)Alltag bewegt und ausgewogen meistern**

Bewegung und Ernährung spielen nicht nur für die körperliche Gesundheit eine entscheidende Rolle. Auch Stress lässt sich durch einen aktiven Alltag und regelmäßiges, ausgewogenes Essen besser bewältigen. In einem fordernden (Arbeits-)Alltag kommt beides jedoch häufig trotz guter Vorsätze zu kurz. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, Bewegungsformen zu finden, die Ihnen liegen und den erhofften Ausgleich bringen. Sie lernen, wie sie mit einfachen Tricks Bewegung und Ernährung in Ihrem Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken.

Inhalte:

- Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf Bewegung und Ernährung und deren Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Bewegung zwischendurch – so einfach geht's
- Mit Genuss gut Essen – Praxistipps für den (Arbeits-)Alltag
- Motivation erlangen und erhalten
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Übungen für den (Arbeits-)Alltag, Basis-Rückentraining, Tanzend fit, Dehnen und Entspannen, Yoga für den Einstieg.

Egal ob zu Hause bei der morgendlichen Routine, abends auf der Couch, unterwegs oder während der Arbeit – manchmal machen schon ganz kleine Veränderungen einen großen Unterschied.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

**3073-01 West** ⓘ ⓘ *Elena Bauer; Sylvia Nahrendorf-Nemetz*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

BIKUZ Sporthalle; € 240

## **Fit in Beruf und Alltag durch Yoga**

### **Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf**

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie sich Stress auf Ihre Gesundheit auswirkt und was Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen sind. Aber was viel Entscheidender ist: Sie lernen, wie Yoga und andere Methoden Sie darin unterstützen können, Belastungen auszugleichen und bereits im Vorfeld gelassener damit umzugehen.

Inhalte:

- Das Phänomen Stress und wie man ihm am besten „zu Leibe rückt“
- Vorstellung von Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Philosophie- und Gesundheitskonzepte

- Yogapraxis: Einführung in klassische Körper-, Atem- und Meditationsübungen; spezielle Übungen zur Anwendung bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Übungen zur Schulung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken mit praktischen Übungen (PMR, Bodyscan, Yoga Nidra)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken. Wir empfehlen, eine eigene Yogamatte mitzubringen.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

**3074-37 Nord**  *Susanne Kleidon*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation im Kloster

### Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung auf die Gesundheit
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Ayurveda – Einführung in eine typgerechte Lebens- und Ernährungsweise

Nach dieser Woche kennen Sie die Hintergründe von Yoga, Meditation und Tiefenentspannung sowie deren Gesundheitspotenziale. Sie wissen, welche Formen zu Ihnen passen und können diese in Ihren Alltag integrieren, um Stresssituationen gelassener zu meistern.

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

**3074-39**  *Eva Paasch*

Mo, 09.00 – 17.00 Uhr, Di – Do, 07.30 – 16.30 Uhr,

Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

## Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

### Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, bedarf es der Balance zwischen den Anforderungen von außen sowie den eigenen Bedürfnissen und Interessen. Es gilt eine innere Haltung zu finden, die uns ermöglicht, gelassener, entscheidungsfreudiger und selbstbewusster zu werden. Yoga bietet hierzu ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium zur individuellen Stressbewältigung, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Die wichtigsten Methoden hierbei sind: Studium des Selbst (Svadyaya), Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation (Dhyana). Darüber hinaus bietet Yoga ein breites Spektrum an Entspannungstechniken. Die Beschäftigung mit den philosophischen Hintergründen des Yoga sowie Aspekte des Ayurveda werden ebenfalls Bestandteil des Bildungsurlaubs sein.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

**3074-40**  *Dr. Petra Laubach; Barbara Barres*

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Yoga und Meditation für eine gesunde

### Work-Life- Balance

### Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die jahrtausendealten Konzepte der Yogalehre werden leicht verständlich erklärt und so eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Moderne Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept, Wirkweise und Präventionspotenziale
- Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten

- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibmaterial. Wir empfehlen eine eigene Yogamatte mitzubringen.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

**3074-41 Nord**  *Caroline Pauls-Albert*

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

Nordwestzentrum; € 240

**3074-97 West**  *Caroline Pauls-Albert*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

## Gesundheit fördern für einen anspruchsvollen Berufsalltag

### Achtsamkeit und Naturwahrnehmung als Antwort auf das Massenphänomen Stress

Ein Bildungsurlaub in der ursprünglichen Natur des Hintertaunus – fünf Tage für Erholung und Regeneration! Durch „Bäder im Wald“ lernen Sie die wohltuende Wirkung des Aufenthalts in der Natur praktisch kennen: Ihr Immunsystem wird gestärkt, das Stresshormon Kortisol abgebaut, der Blutdruck gesenkt, Körper und Gehirn mit Sauerstoff geflutet. Durch die Bewegung werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem schonend gekräftigt. Sinnesaktivierende Übungen, sanfte Geräusche und beruhigendes Grün fördern Entspannung und Wohlbefinden. Ergänzt wird das Seminarprogramm durch Übungen zur Achtsamkeit und Meditation. Sie lernen, wie Sie Ihr subjektives Stressempfinden reduzieren und Ihre mentale Stärke und Konzentrationsfähigkeit steigern können. Mit ausgewählten Körperübungen schulen Sie Ihre Körper- und Selbstwahrnehmung. So sensibilisiert, lernen Sie die Signale Ihres Körpers besser zu deuten und angemessen darauf zu reagieren.

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung/Vollpension im Seminarhaus möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 74,30 pro Person/Tag und € 3 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

**3077-01**   *Michaela Dalchow*

Mo – Do, 09.00 – 18.00 Uhr, Fr, 09.00 – 12.00 Uhr,

**11. Mai – 15. Mai, 5x**

Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 240

## Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung

### Autogenes Training, Walking, Jogging und Fantasiereisen

Leiden Sie unter dem Gefühl von Überlastung, Zeitnot und Leistungsdruck? Ob diese Faktoren gesundheitsschädigend wirken, hängt auch von der Fähigkeit des Organismus ab, sich mit diesen Stressoren auseinander zu setzen. Mit Hilfe bestimmter Methoden und Techniken kann es gelingen, Körper, Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen und damit Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Inhalte:

- Stress – was ist das überhaupt?
- Stressoren und Stress-Signale
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Blitzentspannung, Muskelentspannung, Akupressur
- Autogenes Training mit Märchen und Phantasiereisen
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Gehmeditation
- Walking und Jogging in Theorie und Praxis

**3077-71**  *Jürgen Schäfer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 240

## Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken

### Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Ein Angebot für Menschen, die alte Lebensgewohnheiten verändern und achtsamer mit sich umgehen möchten. Die Schulung von bewusster und konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion fördern. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen wird möglich. Ein weiterer Schwerpunkt des Programms sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.

Inhalte:

- Konzept der Achtsamkeit: Theoretische Einführung und praktisches Üben
- Einführung in den Ayurveda – ganzheitliche Naturheilkunde mit Schwerpunkt Prävention
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- Kräuter für den Hausgebrauch

- Atem- und Entspannungsübungen, Yogahaltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

**3078-01**  Tina Wagner; N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**

Zeitlos, Zentrum für Bewegung, Meditation und Therapie; € 240

**3078-02**  Tina Wagner; N.N.

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

ArtofBalance Bornheim; € 240

## In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

### Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein: Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Warum wird Stress individuell unterschiedlich empfunden und welche Rolle spielt hierbei die eigene Konstitution? Aber vor allem: Wie gelingt es, sich aus Anspannung und Lähmung zu befreien? Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditation und einfache Massagetechniken zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können.

Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

**3079-01**  Tina Wagner; Barbara Barres

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**

ArtofBalance Bornheim; € 240

### Weitere Bildungsurlaube im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!



## Sprachen

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen.

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. Wenn Sie bereits über Sprachkenntnisse verfügen und einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no** einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen. Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

Alternativ besuchen Sie unsere Fremdsprachenberatung (s. Seite 7). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus. Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

### Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, im richtigen Kurs weder über- noch unterfordert zu sein. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot (s. Seite 7).

### Wie melde ich mich an?

Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden. Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach einer Beratung (persönlich, online und/oder telefonisch) möglich. Wenn Sie zu uns in die persönliche Beratung kommen, können Sie sich direkt im Anschluss anmelden. Nach einem telefonischen Einstufungsgespräch erhalten Sie einen Buchungscode und können sich bequem online anmelden (s. Seite 7).

### Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

Bei jeder Kursbeschreibung finden Sie einen Hinweis auf die benötigten Lernmaterialien. Bitte besorgen Sie sich – wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet – die angegebenen Lehrbücher im Buchhandel und bringen sie zum Kurs mit.

## Chinesisch

### Chinesische Woche

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen, auch mit geringen Vorkenntnissen. Sie erarbeiten landeskundliche Themen aus Geschichte, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache und Schrift eingeführt.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in der Volksrepublik China geeignet.

**4160-74**  Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Englisch

### Englische Woche A2

#### Kenntnisse ab Stufe 4

Dieser Bildungsurlaub eignet sich für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden aufgefrischt und erweitert. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

**4205-03**   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### PDL – Englisch lernen einmal anders

#### Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechem-

mungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden ([www.psychodramaturgie.de](http://www.psychodramaturgie.de)).

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

#### Nicht für echte Anfänger/-innen!

**4205-06 West**   Robert Zammit

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

**4205-07 West**   Robert Zammit

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

### Englische Woche B1.1

#### Kenntnisse ab Stufe 6

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

**4205-10**   Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### Englische Woche B1.2

#### Kenntnisse ab Stufe 7

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

**4205-12**   Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### Business English Week B1+

#### Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs werden Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aufgefrischt und erweitert. Außerdem erarbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

**4205-14 Nord**    Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Business English Week B2

### Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

**4205-16 Nord**    *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

## The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls. At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- Learn and practice the language of effective persuasion: language that influences
- Tips and tricks to navigate cultural differences: being polite and persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

**4205-18**    *Lance Gray*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

**4205-19 Nord**    *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

## The Business Influencer C1/C2

This course is intended for those English speakers of C1 level or higher who work in an international environment and need to positively influence others they interact with in order to achieve goals. By the end of the seminar the participant will learn the specific skills necessary for affecting positive change and gain the competence and confidence to successfully employ these skills in English.

**4205-20 West**   *Lance Gray*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

## Australian Week C1/C2

Did you know that many Australians celebrate Christmas in July, and spend the summer wearing thongs on their feet? Come and spend a week learning about the land Downunder, without the jetlag, and discover the reasons for these unusual customs and much more. We will look at the history, development, politics and culture of Australia, considering both the amazing uniqueness of the people and land while also making an honest assessment of some of the more confronting realities behind the sun and sand of the tourist brochures. How do Australians see themselves, and what are the big issues being faced in the 21st century, far away on the 'other' side of the world? We will use these types of topics to learn more about the sunburnt country and to practice, refine and expand your English knowledge through discussion, conversation, listening and reading. Chances are, you'll even get a bickie with your cuppa!

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

**4205-23**   *Bruce Long*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im Programm

## Französisch

### Französische Woche A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives Alliez-y A1, Cornelsen Verlag, Unité 1–5

**4302-10**  Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Französische Woche A1.2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives Alliez-y A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6

**4302-12**  Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Französische Woche A2.1

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

Sie lernen:

- über Vergangenes berichten, Tagesabläufe, Entschuldigungen
- Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen
- über Ausbildung und Werdegang sprechen

Lehrwerk: Perspectives A2 Alliez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–5

**4302-14**  Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Französische Woche PDL für Anfänger/-innen

Der beste Einstieg in die Sprache! Dieser Bildungsurlaub bietet die besten Bedingungen, um mit Französisch zu starten. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht

mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt in dieser Anfangsphase liegt auf die Melodie der Sprache. Sie wird Ihnen von Anfang an vertraut. Sie werden individuell von einer Trainerin unterstützt und begleitet, die sich auf den Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. So können Sie das Gefühl entwickeln, dass Sie wie ein Franzose „klingen“. Durch strukturierte und gezielte Techniken werden Sie sich die Sprache aneignen und sie dadurch mit Sicherheit erwerben. Sie lernen nicht nur die französische Sprache effektiv und dauerhaft, sondern Sie entwickeln auch Techniken, Fähigkeiten und Geschick, die in jeder Interaktion (auch in der Muttersprache) wichtig sind. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut werden. Nach einer Woche Intensivkurs für Anfänger/-innen können die Teilnehmer/-innen spontan und sicher innerhalb der Gruppe interagieren.

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

Dieser Bildungsurlaub eignet sich auch besonders gut für Pädagogik-Interessierte, Lehrer/-innen oder Sprachbegleiter/-innen, die Inspiration oder neue Lehrformen suchen. Sie werden hier eine Vielfalt von Übungen praktisch erleben und sie in Ihren Unterrichtskontext integrieren können.

Für eine Beratung oder einen Buchungscode, kontaktieren Sie bitte die Telefonberatung Französisch: Do, 14 – 15 Uhr, Telefon: 069 212-71541

**4305-05 West**  Lara Vincent

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

## Italienisch

### Italienische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Anhand von authentischem Textmaterial erarbeiten Sie Aspekte italienischer Landeskunde. Darüber hinaus erwerben Sie elementare Sprachkenntnisse in einigen ausgewählten Alltagssituationen.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag

**4402-30**  Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 3. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### Vorankündigung: Die Partnerstadt Mailand entdecken

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) werden Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen lernen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen. Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali“ der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen diese Reise Italienischler/-innen ab Stufe B1+ (abgeschlossen, ca. 300 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse).

Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen

Kosten: € 200 (Programm, Organisation, Betreuung)

Unterkunft: in zentralen einfachen Hostel (€ 79 pro Tag mit Halbpension)

Eigene Anreise

Termin: Oktober

Information und Beratung

Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)

E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

## Japanisch

### Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde. Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

**4441-01**  Tomoko Tsuruta; Miwa Kanosue Schuler

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### Vorankündigung: Die Partnerstadt Yokohama kennenlernen, 12. – 22. Oktober 2020

Die erste Woche ist als Bildungsurlaub in Yokohama geplant. Im Anschluss reisen wir durch Japan.

Im Bildungsurlaub werden wir in Vorträgen, Gesprächen und Besuchen unterschiedlicher Einrichtungen (wie z.B. Rathaus, Yokohama

City University, Soji Tempel), verschiedene Facetten Yokohamas und Tokios kennen- und verstehen lernen.

Im Anschluss an den Bildungsurlaub in Yokohama beginnen wir unsere Rundreise in Hakone. Hier besuchen wir u.a. den nahe gelegenen Ashi-See im Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark. Von Hakone aus geht es weiter nach Kyoto – eine der geschichtlich und kulturell bedeutendsten Städte Japans. Kyoto dient uns zugleich als Ausgangspunkt für verschiedene Tagesausflüge z.B. zu einigen alten und gut erhaltenen Tempeln und Schreinen in und um Nara herum, welche Teil des UNESCO-Weltkulturerbes sind. Weiterhin werden wir mit der Seilbahn zum Gipfel des Hiei Bergs fahren und die Stadt Omihachiman besuchen. Unsere Reise endet mit dem Besuch von Osaka, der drittgrößten Stadt Japans und sogenannten „Küche Japans“.

### Kostenlose Infoveranstaltung am 28. Feb. 2020

Information und Beratung

Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662

E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Bernd Eckhardt, Telefon: 069 212-39814

E-Mail: bernd.eckhardt.vhs@stadt-frankfurt.de

**!** Hinweis: Die Reise wird veranstaltet von dem Reisebüro Takeda Bauer. Die VHS ist lediglich verantwortlich für die Planung und Durchführung des Bildungsurlaubs vor Ort

Die Bildungsreise wird unterstützt von:

- Stadt Frankfurt am Main (Referat für Internationale Angelegenheiten, Dezernat für Integration und Bildung)
- City of Yokohama Frankfurt Representative Office
- Japanisches Kultur- und Sprachzentrum e.V.
- Deutsch-Japanische Gesellschaft

## Koreanisch

### Koreanische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

**4448-50**  Seung Yeon Lee

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Kroatisch

### Kroatische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Kroatisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

**4450-00**  *Sladjana Paskalj*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im  
Programm

## Polnisch

### Polnische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

**4471-00**  *Martin Ptasinski*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im  
Programm

## Russisch

### Russische Woche A1

Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

#### ● Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in

Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen.

Zusatzkosten: für Kopien

**4480-67 Nord**  *Maryna Kubitzka; Dr. Alexandra Hajok*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

#### ● Teil 2

Aufbauend auf die Russische Woche A1, Teil 1 erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie im nächsten Halbjahr einen Kurs der Stufe 2 (A1) besuchen können. Am letzten Tag des Bildungsurlaubs machen Sie eine Exkursion nach Wiesbaden, wo Sie die Russisch-Orthodoxe Kirche, den Russischen Friedhof und das Kurhaus besuchen.

Zusatzkosten: für Kopien

**4480-68**  *Elena Jacob; Maria Flock*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Spanisch

### Spanische Woche A1

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

#### ● Teil 1: Lektion 1–4

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde. Für Anfänger/-innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen.

**4502-10**  *Kursleiter/-innen Team*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

#### ● Teil 2: Lektion 5–8

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder. Für Teilnehmer/-innen mit ca. 40–50 Ustd. Vorkenntnissen.

**4502-11**  *Kursleiter/-innen Team*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Spanische Woche A2: Teil 2

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 130 Ustd. Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

**4502-20**   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Lateinamerikanische Woche B1

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

Für Teilnehmer/-innen, die schon einen Kurs in der Kompetenzstufe B1 besucht haben.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

**4502-25**   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Tschechisch

### Tschechische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Tschechisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für Tschechisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

**4607-00**   Martin Ptasinski

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im  
Programm

## Türkisch

### Türkische Woche A1

#### Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

NEU im  
Programm

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Türkisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang die Grundlagen der türkischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

**4610-00**  Murat Solak

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Computer und Internet

### Erste Schritte am Computer

#### Windows 10, Word 2016, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie einen Ausflug ins Internet unternehmen.

Inhalte:

- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

#### 5015-01 Nord Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

#### 5015-03 Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 15

#### 5015-05 Nord Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

### Zweite Schritte am Computer

#### Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2016 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2016 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:

- Bedienung der Windows 10-Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browser- und Suchmaschinen
- Word 2016 und Outlook 2016 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet.

Bitte mitbringen: USB-Stick

#### 5016-03 Nord Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

## Textverarbeitung

### Word 2016 I+II

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie die letzten Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2016. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen. Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen und Word 2016 II – Professionelle Textgestaltung.

Inhalte:

- neue Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- automatische Arbeitshilfen
- Tabellen und Diagramme

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

#### 5120-01 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

## Tabellenkalkulation

### Excel 2016 I+II

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt

und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte entsprechen denen der Bausteine Excel I und II.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateiverwaltung mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse

**5141-01**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb. – 28. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5141-03**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5141-05**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5141-07 Nord**  Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

**5141-09**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5141-11**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5141-13**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

## Excel 2016 II+III

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben.

Themen u.a.:

- erweiterte Formatierungsfunktionen
- die Arbeit mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Verwendung von Namen; Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Szenario-Manager
- Gültigkeitsprüfung
- bedingte Formatierungen
- dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Windows Basiswissen, Dateiverwaltung mit dem Explorer und Excel I oder vergleichbare Kenntnisse

**5143-01**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5143-02**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5143-03**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5143-04 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

**5143-05**  Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**5143-06**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

## VBA mit Excel I+II

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) kennen.

Themen:

- Formeleingabe und benutzerdefinierte Funktion entwickeln und erweitern
- einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln
- Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- eingebaute Funktionen und vb-Konstanten verwenden
- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Formalparameter, Aktualparameter, Eingebauten Dialog und Benutzerdefinierten Dialog entwickeln
- Programmierhilfen und Fehler behandeln

Voraussetzung: gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

**5162-01**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Feb. – 21. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

**5162-03**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

**5162-05**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

**5162-07**  Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

**5162-09 Nord**  Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

**5162-11**  Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

**VBA mit Excel III+IV**

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese soweit verbreitern und vertiefen wollen, können sich hier praxistaugliche Lösungen erstellen.

Themen:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Arbeit mit Objekten und Objektvariablen
- Arbeit mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

**5170-01**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**Planen Sie frühzeitig!**

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich beantragt werden.

**Datenbanken****Access I**

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Sie lernen beides: Erstellen von Tabellen, Suchen und Sortieren von Daten, Abfragen, Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten sowie die Kombination von mehreren Tabellen.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse

**5180-01**  Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

**5180-03**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

**Access II**

Fortgeschrittene Nutzer von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Themen:

- Aufbau einer Datenbank
- Entwurf von Tabellen, Auswahl-, Funktions- und Aktionsabfragen
- Operatoren und Funktionen
- Formate, Tabellenverknüpfungen, Formulare und Berichte, Steuerelemente

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

**5182-01**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**Access 2016 SQL I–III**

Sie erlernen den Umgang mit SQL in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Ebenfalls behandelt wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server. Es wird eine systematische Einführung in SQL gegeben, soweit es in Access einsetzbar ist.

Themen:

- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank Administration (Rechtverwaltung)

Sie werden einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL bekommen und die Sprache soweit erlernen, dass sie sie in Access

zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

**5185-01** BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Präsentation

### PowerPoint 2016 I+II – Kompakt und Intensiv

Die Inhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen und PowerPoint 2016 II – Professionell Visualisieren. Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich darüber hinaus mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen, mit der Kursleitung besprechen und diese in den Übungsphasen bearbeiten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

**5231-01** BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

**5231-03** BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

## Kombinationskurse – MS Office

### Word, Excel und PowerPoint 2016 I

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Möglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2016 vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag. Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 I, Excel 2016 I und PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger/-innen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

**5272-01** BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

**5272-03 Nord** BU Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

**5272-05 West** BU Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

**5272-07** BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

**5272-09** BU Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

**5272-11** BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

**5272-13 Nord** BU Heidi Katting

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

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

### Word, Excel und PowerPoint 2016 II Aufbaukurs

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Word: Designs und Schnellformatvorlagen, Grafische Objekte und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagrammfunktion
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Kursinhalte Word und Excel sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 II und Excel 2016 II.

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2016 oder vergleichbare Kenntnisse

**5274-01**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

**5274-03 Nord**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

**5274-05**  Klaus-Dieter Schmidt

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

**5274-07**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

## Word und Outlook 2016

### Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u. a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

**5281-01**  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

## Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

### Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2016 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte:

- optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

**5282-01**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Bildbearbeitung

### Affinity Photo I+II

Im Bildungsurlaub lernen Sie Fotos mit Affinity Photo umfassend zu bearbeiten und auszugeben, wie zum Beispiel optimiertes Bildmaterial für Websites, hochwertige Fotoprints oder ein Printlayout. Für optimale Ergebnisse ist insbesondere ein Grundverständnis rund um die Bildgröße, Bild-Neuberechnungen sowie die Druckauflösung entscheidend. Sie werden darüber hinaus u. a. kleinere Bildmontagen sowie ein Layout erstellen, bspw. einen Bucheinband.

Inhalte:

- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, Personas etc.
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z“
- Anpassungsebenen und Live-Filter
- Arbeiten mit unterschiedlichen Werkzeugen (Auswahl-, Pinsel-, Textwerkzeug etc.)
- Montage und Layouttechnik
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

**5305-01**  Helge Neubauer

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Kreative Fotografie und Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien! Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bild-

ausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte – Fotografie:

- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungskorrektur
- Weißabgleich und Histogramm
- Autofokus

Inhalte – Potoshop Elements:

- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Bitte mitbringen: eine Digitalkamera

**5309-01**  Anja Peschke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Photoshop Elements

### Fotobearbeitung für Anfänger/-innen

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung – von den Kameraeinstellungen über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print.

Inhalte:

- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- einfache RAW-Entwicklung
- Auflösung, Farben, Helligkeit, Kontrast
- Werkzeuge zum Freistellen, zur Bildretusche und Textbearbeitung, Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computerkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

**5313-01**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Lightroom Classic und Photoshop CC

### Professionelle Fotobearbeitung

Lernen Sie als engagierter Einsteiger und Profi wie der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt. Der Schwerpunkt ist hier das Arbeiten mit Lightroom.

Inhalte – Lightroom Classic:

- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- ausführliche RAW-Entwicklung mit Farbmanagement, Bildretusche und Bildmanipulation

Inhalte – Photoshop CC:

- Dateiaustausch
- Arbeitsoberfläche und Grundlagenwissen
- Textbearbeitung
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computerkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

**5319-01**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Photoshop CC – I+II

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimalste aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die wichtigsten Funktionen: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben, Bilder retuschieren, Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Arbeiten mit Ebenen und Masken, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren,

Fotomontagen erstellen, Bildformate, Farb Räume und Auflösung, Bilder für die Ausgabe (Druck und Web) vorbereiten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5321-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

**5321-03 Nord**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

**5321-05**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Grafik, Gestaltung, Layout

### Printmedien mit Adobe CC professionell gestalten

#### InDesign und Photoshop

Sie suchen nach erweiterten Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial, möchten effiziente Werkzeuge für Ihre Layouts nutzen, sowie lernen, Bildmaterial zu optimieren und in Ihre Gestaltung einzubinden. Dieser Bildungsurlaub wendet sich insbesondere an Interessierte, die bereits im Rahmen einer Textverarbeitung (Microsoft Word o.a.) mit dem Erstellen einfacher Infomedien befasst waren oder es sind (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte).

Inhalte:

- Grundlegende Anwendungskennntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Basis-Know-how für Photoshop, Bildmaterial optimieren und richtig ausgeben
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit InDesign erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Windows- oder MAC-Kenntnisse, Datei- und Ordneroperationen im Explorer/Finder, Solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

Unkostenbeitrag für das begleitende Skript, je Teilnehmer/-in: € 8

**5341-01**  *Helge Neubauer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### InDesign CC – I+II

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5331-01 Nord**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

**5331-03**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

**5331-05**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Illustrator CC – I+II

Sie möchten einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen und haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial für Ihre Flyer, Präsentationen und Videos zurückgreifen zu müssen? Das Zeichenprogramm ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-, Web-Grafiken, Schriften und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln

- Digitales Malen, Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate (eps, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5339-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator für Anfänger/-innen

Sie möchten sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut machen? Im Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5343-01**  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Grafisches Gestalten mit Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Adobe Programmen Photoshop, InDesign und Illustrator kann man professionelle Ergebnisse erzielen, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit Gimp können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraaster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten sowie Screendesign unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

**5344-01 Nord**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

**5344-03**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Video, Animation

### Premiere Elements

#### Videoschnitt für Anfänger/-innen

Mit der Videokamera eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen.

Inhalte:

- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen, Verwaltung
- Schneiden und Anordnen
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer

**5355-01**  *Stefan Seibert*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Premiere Pro und After Effects CC für Anfänger/-innen

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiodbereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Bildern Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte – Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Inhalte – Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel von Bildern, Fotos und Bewegtbild

- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC  
Bitte mitbringen: Kopfhörer

**5358-01**  *Thomas Niederhaus*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

### Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:

- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Internet-Erfahrung  
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

**5411-01**  *Ulla Schmitz; Andreas Mann*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Social Media Marketing

#### Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:

- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

**5423-01**  *Armin Gemmer*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5423-03**  *Armin Gemmer*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Community Management und Reputation in der Kommunikation

#### Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen – für Unternehmen, Verbände und Behörden

NEU im Programm

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der „Community“ (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen („Shitstorms“). Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander. Tag 2 wird gemeinsam mit Vivian Pein (Buchautorin, Beraterin) als Co-Teaching realisiert.

Inhalte:

- Tag 1: Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Tag 2: Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Tag 3: Community Management im Alltag
- Tag 4: Reputation und Krisenkommunikation
- Tag 5: Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen.

**5426-01**  *Stefan Evertz; Vivian Pein*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 290

## Texten für Internet und Social Media

### Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:

- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens: Stilistik und Sprache
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Bildungsurlaub gibt viel Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

**5432-01**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5432-03**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Webdesign und Webentwicklung

### Webseiten erstellen mit HTML, CSS und WordPress

Sie wollen in den Bereich der Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen. Wir erstellen in unserem Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS, Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows, in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress Themes nach Wunsch anpassen und mit Plugins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

- Planung eines Web-Projekts

- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Webseiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

**5462-01 Nord**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

**5462-03**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5462-05**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5462-07**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## WordPress-Webseiten erstellen

### Kompakt und Intensiv

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Inhalte: Aufbau eines CMS, Einstieg in WordPress, mit fertigen Themes arbeiten, WordPress-Themes verstehen und anpassen, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Administration, Benutzerverwaltung, neue Funktionen durch Plugins hinzufügen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse, Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten. HTML und CSS-Kenntnisse sind bei der Anpassung des Layouts hilfreich.

**5466-01**  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5466-03**  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

- Editoren/ Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

**5474-01**  *Claus Grund*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Ein eigenes soziales Netzwerk erstellen mit Drupal 8

**NEU im Programm**

Sie möchten Ihr eigenes soziales Netzwerk betreiben, für Familie, Freunde, Ihren Verein oder Kunden? Ein Netzwerk, bei dem nur berechtigte Benutzer auf Inhalte und Aktivitäten Zugriff haben? In unserem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie Ihre Planung umsetzen mit Drupal 8 und LiveChat. Themen sind die Installation von Drupal 8, Inhaltstypen, Themes, Blöcke, Ansichten, Benutzergruppen und Berechtigungen, LiveChat, Datenschutz und Datensicherheit.

Voraussetzungen: Gute Internetkenntnisse, HTML und CSS. Umgang mit Content-Management-Systemen.

Zur Vorbereitung eignet sich der Bildungsurlaub Webseiten erstellen HTML, CSS und WordPress bzw. die entsprechenden Wochenend-Seminare

**5480-01**  *Barbara Funke*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Programmieren

### Programmiersprachen

#### Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5501-01**  *Joachim Seiter*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmieren eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftssträchtigen Programmiersprache. Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse.

Voraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse

**5504-03**  *Joachim Seiter*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5506-01**  *Joachim Seiter*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

**5506-03**  *Joachim Seiter*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank...

Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

**5510-01**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Python

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5512-01**  Joachim Seiter  
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb. + 25. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5512-03**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Roboterprogrammierung mit Python

NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBanks Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs besteht aus einem viertägigen theoretischen Teil und einem eintägigen praktischen Teil.

Inhalte des theoretischen Teils:

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO

Inhalte des praktischen Teils:

- Erster Kontakt mit dem NAO
- Test und Anpassung der erstellten Programme für den NAO

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

**5513-03**  Roland Michelmann  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Betriebssysteme, Netze

### Windows Server 2019

Anhand einer Beispielininstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgeführt: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab. Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2019.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

**5535-01**  Wolfgang Weirich  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5535-03**  Wolfgang Weirich  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender mehr und mehr zu DER Windows-Alternative.

Themen: Desktops (Unity, Gnome, KDE), X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.), Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.), Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation.

Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

**5546-01**  Wolfgang Weirich  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Rhetorik

### Meisterklasse Rhetorik

#### 100 Profi-Tipps für Business und Beratung

Präsentationen werden oft als einschläfernd und langweilig empfunden. Wer vor Kollegen oder Kunden überzeugen will, kann sich das nicht leisten. Erfahren Sie an fünf Tagen, wie Sie mit Techniken aus der Werbung und den Methoden der professionellen Speaker ungewöhnlich und neuartig präsentieren, sodass das Publikum die Botschaft nicht nur versteht, sondern sich auch garantiert merkt. Lernen Sie beim Storytelling, wie Sie mit Geschichten diese besondere emotionale Wirkung erzielen, die Ihre Zuhörer zugleich unterhält und überzeugt. 100 Tipps aus der Trickkiste der Profis.

Themen:

- Besser motivieren und informieren
- Souveräne Ausstrahlung auf der Bühne
- Sag es mit einem Bild
- Emotionale Rhetorik mit Geschichten
- Praxisnahe Übungen mit Kamera-Feedback
- Der gekonnte Pitch
- Originelle Ideen aus TED Talks

**5553-01**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

#### Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln

Möchten Sie souveräner im Gespräch mit Kunden und Mitarbeitern werden? Würden Sie gerne Ihr sicheres Auftreten im Rahmen von Verhandlungen ausbauen? Wollen Sie frei vor Publikum reden und dabei nachhaltig überzeugen? Gute Rhetorik kann so einfach sein! Wir vermitteln Ihnen solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung.

Themen:

- Basis-Handwerkszeug wie z.B. einen sauberen Argumentationsaufbau, den konsequenten Einsatz von Kernbotschaften und souveränes Auftreten

- Fortgeschrittene Taktiken für öffentliche Diskussionen
- Schwierige (Team-)Gespräche, Verhandlungen unter Druck
- Manipulative Rhetorik sowie faire Einwandbehandlung

Am Ende des Seminars können Sie sowohl typische Situationen, als auch schwierige Momente im Berufsalltag professionell meistern.

Zusatzkosten: € 7 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5556-01 Nord**  Marius Jost

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

**5556-03 Nord**  Marius Jost

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Kommunikation

### Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:

- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören/Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

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

**5560-01 Nord**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

**5560-03**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240



Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um  
die Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

## Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

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

**5563-01 Nord**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

**5563-03**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, auch wenn es mal schwierig wird, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

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

**5564-01 Nord**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Professionelle Gesprächsführung

### Top-Techniken für Beruf, Beratung und Management

Ein „gutes Gespräch“, wer schätzt es nicht? Beide Gesprächspartner drücken sich klar und deutlich aus, haben ein offenes Ohr für die Wünsche des Anderen und finden gemeinsam Lösungen zu Problemen, die beiden Seiten gerecht werden. Leider bleibt diese Form des Dialogs oft eine Wunschvorstellung. In diesem praxisnahen Kurs können Sie Techniken der Gesprächsführung lernen, wie sie Berater und Führungskräfte einsetzen, um Konflikte partnerschaftlich zu lösen. Dies gelingt am besten mit sanften Mitteln, etwa dem „Führen durch Fragen“, damit am Ende beide Gesprächspartner vom Ergebnis überzeugt sind. Üben Sie die Formen der harten und weichen Verhandlung, lernen Sie die Erfolgsrezepte guten Coachings und erfahren Sie, wie sie sich vor Bluffs und Machtspielen wirksam schützen.

**5565-01**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Präsentation und Moderation

### Präsentationstraining

#### Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik

Die Form transportiert den Inhalt. Viele Lehrende und Präsentierende tragen ein enormes fachliches Wissen mit sich, es gelingt ihnen aber nicht „die PS auf die Straße“ zu bringen. Essenzielle Aspekte einer gelungen Präsentation sind eigene Authentizität, inhaltliche Struktur, eine angemessene körpersprachliche und stimmliche Präsenz, eine stabile Bindung zum Publikum, ein adäquater Sprachgebrauch, der gehirngerechte Einsatz technischer Hilfsmittel, aber auch der adäquate Umgang mit Störungen und Angriffen.

Themen:

- Authentizität/inhaltliche Struktur/State-Management
- Kalibrieren/robuster Rapport zum Publikum
- Erzähltrance/Arbeiten mit Metaphern/Nested Loops
- Raum, Flipchart, Multimedia, Vorführungen und Übungen
- Der Umgang mit Störungen und (in)direkten Angriffen

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

**5576-01**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Besprechungen und Workshops leiten

### Techniken der Moderation

Kennen Sie das? Wenn wichtige Personen fehlen, während manche Teilnehmer sich fragen, warum sie eingeladen wurden, das sorgt für Verdruss. Ist die Agenda vage, schweifen Gespräche vom Thema ab und nur wenige haben die Unterlagen gelesen, dann werden Meetings zur reinen Zeitverschwendung. Wir zeigen Ihnen Methoden, wie Sie eine Besprechung so vorbereiten und leiten, dass die Gruppe fokussiert am Thema arbeitet und anstehende Probleme wirklich löst. Mit einer gekonnten Moderation treffen Sie Entscheidungen im Konsens und beenden jedes Meeting mit konkreten Ergebnissen.

Themen:

- Die richtige Vor- und Nachbereitung
- Effektive Gesprächsführung
- Kreativitätstechniken
- Einsatz von Moderationsmaterialien
- Souverän bei Konflikten
- Umgang mit Vielrednern

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

**5577-01**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **10. Feb. – 14. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Visualisieren mit Sketchnotes & Co.

### Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format. Wie man für diese Form der visuellen Notizen die passende Bildsprache entwickelt und mit Schatten und Farben grandiose Effekte erzielt, lernen Sie in langsamen Schritten.

Zusatzkosten: € 25 für Stifte, Papier und Skript (im Kurs zu zahlen)

**5580-01**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

**5580-03**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

**5580-05**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Train the Trainer

### Train the Trainer

Sie erwerben das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt, sowie Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlussituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer werfen Sie nicht aus der Bahn. Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Ziel ist, dass Sie in Zukunft in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören: „Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht“.

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

**5595-01**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

**5595-03**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

**5595-05**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## NLP

### Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung“ (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen

Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP“), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören“ und „Paraphrasieren“, „Gewaltfreie Kommunikation“ und die „Transaktionsanalyse“.

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

**5597-01**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

**5597-03**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

## Management

### Erfolgreich führen

#### Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskennntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

**5601-01**   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

**5601-03**   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

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

**5602-01**  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### Souverän ans Ziel

#### Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen ...) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung) um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

**5603-01**   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im  
Programm

## BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

### Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

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

**5701-03**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

### Projekte erfolgreich durchführen

#### Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Der Projektleiter kann durch sein Know-How den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:

- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen-/Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

**5721-01**  Dr. Silvia Schäfer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

## Projektmanagement

### Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:

- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management und Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeiten

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

**5721-03 Nord**  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb. – 14. Feb., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

**5721-05 Nord**  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

### Projekte planen mit MS-Project

An einem betrieblichen Beispiel erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

**5725-05**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Office-Training

### Büroorganisation im Wandel der Zeit

#### Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch

Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

**5776-01**  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240



## Besseres Deutsch

Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2/C1) aber Sie möchten Ihre schriftliche Ausdrucksfähigkeit verbessern?

In unseren Kursen lernen Sie die sichere Anwendung von Rechtschreib- und Zeichensetzungsregeln, Grammatik und des Formulierens.

Wenn Sie sich unsicher sind, welches Angebot das Richtige für Sie ist, wir beraten Sie gerne!

### Beratung

#### Lesen, Schreiben, Rechnen, Deutsch für Deutschsprachige, Schulabschlüsse

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Raum 067 (Abendgymnasium)

Mi 14 – 17 Uhr (Nicht in den Schulferien.)

oder nach Vereinbarung:

Carina Lamberti

Telefon 069 212-34380

E-Mail carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim

Telefon 069 212-40611

E-Mail dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

### Bessere Texte schreiben

#### Formulieren Sie Ihre Inhalte klar, verständlich und ansprechend.

Ob Briefe, E-Mails oder Berichte – das Verfassen von korrekten und ansprechenden Texten erfordert Übung. In dieser Woche lernen Sie, wie Sie sich verständlich ausdrücken, Inhalte strukturiert darstellen und empfängerorientiert formulieren.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Füllwörter und Floskeln vermeiden
- Adjektive richtig einsetzen
- verständlicher Satzbau
- Texte sinnvoll gliedern und gestalten
- formale Gestaltung nach DIN 5008

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (mindestens Niveau B2/C1).

Gerne senden wir Ihnen vorab eine Übersicht der Inhalte des Bildungsurlaubes.

**6550-10**  Dr. Hermann Kocyba; Gabriele Endisch  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Besseres Deutsch intensiv

### Rechtschreibung und Zeichensetzung

Sie wiederholen und üben die wichtigsten Regeln zur Rechtschreibung und Zeichensetzung und lernen, welche Regeln bezüglich des Satzbaus zu beachten sind. Außerdem trainieren Sie so zu schreiben, dass Ihnen der Empfänger beim Lesen Ihres Textes leicht folgen kann.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Groß- und Kleinschreibung
- Zusammen- und Getrennschreibung
- Kommasetzung
- s/ss/ß
- Vermeidung häufiger Fehler

Der Kurs richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (mindestens Niveau B2)

Gerne senden wir Ihnen vorab eine Übersicht der Inhalte des Bildungsurlaubes.

**6550-20**  Gabriele Endisch; Dr. Hermann Kocyba  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240

## Bildungsberatung HESSENCAMPUS

### Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

### Kontakt und Terminvereinbarung:

Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: [nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de)

### Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Mittwoch 10 bis 13 Uhr

## VHS-Unterrichtsorte

### **ArtofBalance**

Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.

Bus 38 → Löwengasse

### **BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum**

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



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

### **BiKuZ Sporthalle**

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

### **Dr. Hoch's Konservatorium**

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.



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

### **Nordwestzentrum**

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.



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

### **Seminarhaus am Liebfrauenberg**

Am Liebfrauenberg, 65618 Selters (Taunus)

Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

### **Tagungshaus Kloster Höchst**

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald



Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

### **VHS Sonnemannstraße**

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.



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

### **VHS-Zentrum Nord**

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.



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

### **VHS-Zentrum West**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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



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

### **Zeitlos – Zentrum für Bewegung, Meditation und Therapie**

Hungerstraße 5, 60389 Frankfurt a.M.

Tram 18, Bus 30 → Münzenbergerstraße

**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

**Telefon** 069 212-71501

**Fax** 069 212-71500

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

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

