

Bildungsurlaub

an der Frankfurter Volkshochschule



Programm
Frühjahr/Sommer 2021

Wir haben aktuell mehr als 190 Bildungsurlaube im Programm.

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementthemen. Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen 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 service.hessen.de

Bildungsurlaub muss beantragt werden

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

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

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	6
Informationen zur Anmeldung	8
VHS-Unterrichtsorte.....	70

Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 9

Arbeit und Leben (DGB/VHS)	11
----------------------------------	----

Kunst, Kultur, Kreativität 15

Gesundheit, Bewegung 17

Sprachen..... 20

Hinweise zu Sprachkursen	20
Arabisch.....	21
Chinesisch.....	21
Englisch	21
Französisch	25
Griechisch	26
Italienisch	26
Japanisch.....	27
Koreanisch	28
Kroatisch.....	28
Polnisch	29
Portugiesisch.....	29
Russisch.....	29
Spanisch	30
Türkisch	31

Beruf, Karriere, Computer, Internet 32

Computer und Internet.....	32
Textverarbeitung	33
Tabellenkalkulation	33
Datenbanken	37
Präsentation.....	38
Kombinationskurse – MS Office	39
Bild- und Fotobearbeitung.....	42
Design, Grafik, Layout	45

Audio, Video, Animation, 3D	50
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing.....	51
Webdesign und Webentwicklung	55
Programmieren	57
Betriebssysteme, Netze	59
Rhetorik, Kommunikation	60
Management	66
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis	67
Office-Training.....	69

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!

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 5).

Persönlich

Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter vhs.frankfurt.de, per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Online unter vhs.frankfurt.de

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:
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

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.

Wir haben ein breites Beratungsangebot von A wie Alphabetisierung bis S wie Schulabschlüsse:

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**
Einen Online-Sprachtest für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch finden Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- **Hauptschulabschluss**
- **Realschulabschluss Online**
Telefonische Beratung unter 069 212-39869
Di 17 – 18 Uhr
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703
- **Hochbegabtenzentrum**
Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.
Telefonische Beratung unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do 13 – 17 Uhr
Mi 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Bitte beachten: Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter vhs.frankfurt.de, per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter 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 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 zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. 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

Nachhaltig unterwegs durch die Verkehrswende

Mobilität im Spannungsfeld zwischen Komfort, Umwelt und Lebensqualität

Ressourcenschonende Mobilitätskonzepte, nachhaltige Stadtentwicklung und Klimawandel – die „Verkehrswende“ wird nicht nur global, sondern auch in Frankfurt gesellschaftlich und politisch heiß diskutiert. Wir widmen uns eine Woche lang insbesondere dem Vergleich von Fahrradfahren, dem Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) und dem Auto als Verkehrsmittel in der Stadt. Wir er„fahren“ die verschiedenen Verkehrsmittel bei gemeinsamen Ausflügen mit Rad, Auto oder ÖPNV, um uns selber ein Bild der Infrastruktur zu machen und dokumentieren unsere Eindrücke mit Video oder Foto. Wir besuchen das Verkehrsdezernat oder sprechen mit anderen politischen Akteur/-innen der Frankfurter Verkehrspolitik. Außerdem untersuchen wir Medienberichte, Stellungnahmen aus Politik und verschiedenen Lobbyverbänden.

Zusatzkosten: RMV Fahrtkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

0701-11  *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Apr. – 23. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Musliminnen und Muslime in Frankfurt

Religionskultur und Zusammenleben in der Vielfalt

Wir erkunden die facettenreiche Welt des Islam in Frankfurt. Exkursionen in Moscheen und Vorträge muslimischer Referent/-innen, u.a. aus den Bereichen Wissenschaft, Bildung, Gesundheit, Soziales sowie Antidiskriminierung, ermöglichen einen direkten Austausch. Begleitet von einer Religionswissenschaftlerin gewinnen wir Einblick in Glaubensinhalte und Quellen des Islam sowie in die gelebte Religionskultur von Muslim/-innen. Hier lebende Muslim/-innen gehören seit Jahrzehnten fest zum deutschen Alltag. Die vielfältigen Formen muslimischer Identität in Deutschland werden vorgestellt und reflektiert. Es erwartet Sie eine vielseitige und differenzierte Woche.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten statt.

0801-04  *Dr. Natalia Diefenbach*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai – 21. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im Programm

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

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. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

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

1003-21  Sabine Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Aug. – 27. Aug., 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, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Dieser Kurs kann bei der Kursleitung Elke Wilhelm im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-21  Beate Oelkers

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

1010-22  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Juli – 16. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

1010-23  Beate Oelkers

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Aug. – 27. 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

„Alles ist geplant“

Verschwörungstheoretische Welterklärung

Verschwörungstheorien haben immer dann Konjunktur, wenn infolge einer Krise oder eines Umbruchs die traditionellen, etablierten Deutungsmuster nicht mehr greifen. Kriege, Wirtschaftskrisen oder Epidemien sind der Boden, auf dem sie gedeihen. Auch wenn verschwörungstheoretische Erklärungen höchst unterschiedlich sind, besitzen sie alle eine Gemeinsamkeit: Sie kennen keinen Zufall. Alles sei also von einer langen Hand geplant. Das Seminar beschäftigt sich mit Verschwörungserzählungen und analysiert ihre Wirkungsmuster. Dabei sollen die Teilnehmenden in die Lage versetzt werden, zwischen fundierten Theorien und Verschwörungserzählungen zu unterscheiden und die politischen Folgen von letzteren zu diskutieren.

1803-03  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; 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“ stellen den demokratischen Konsens in Frage. 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 Agieren der demokratischen Institutionen problematisiert und hinterfragt, ohne in die populistisch-antidemokratischen Ideologien zurückzufallen.

1803-07  *Said Hosseini; Dr. Jürgen Behre*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Apr. – 23. Apr., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Gesundheitswesen im Wandel

Das Gesundheitswesen wurde in den letzten Jahrzehnten zu einer Gesundheitswirtschaft umgebaut. Krankenhäuser und Ärzte/-innen werden immer mehr gezwungen, kostenorientiert zu arbeiten. Die Folgen für Patienten/-innen und Beschäftigte sind in der Corona-Pandemie wie unter einem Brennglas sichtbar geworden. Der Widerstand der Beschäftigten gegen diese Ökonomisierung haben aber schon vorher begonnen und waren so stark, dass es einen vorsichtigen Wandel in der Gesundheitspolitik gibt. In diesem Seminar wollen wir die markanten Entwicklungslinien im Gesundheitswesen nachzeichnen und die dahinter liegenden Interessen beleuchten. Ein Schwerpunkt wird auf den Folgen und Herausforderungen durch die Corona-Pandemie liegen. Schließlich sollen mögliche Alternativen diskutiert werden.

1803-09  *Nadja Rakowitz; Stefan Schoppengerd*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Tourismus: Heil oder Plage? Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie

Der Tourismus ist einer der größten Wirtschaftszweige weltweit. Lange galt er vor allem für strukturschwache Regionen als Chance auf ökonomischen Aufschwung und sozialen Wohlstand. Für die Reisenden bedeutet er Abwechslung vom (Arbeits-)alltag und Verwirklichung individueller Freiheit. Seit einigen Jahren sind jedoch die negativen Auswirkungen auf Natur und prekäre Arbeitsbedingungen in den Mittelpunkt der Diskussion gerückt. Dieses

**NEU im
Programm**

Seminar beschäftigt sich mit der Entwicklung des Massentourismus und diskutiert wie ein nachhaltiger Tourismus aussehen könnte.

1803-11  *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; 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 Erklärungsmustern. Sie ist ein unvollendetes Projekt. Das Seminar beschäftigt sich mit der Philosophie als Wissenschaft und als Projekt des „Self-Empowerment“. Dargestellt werden drei philosophisch-wissenschaftliche Hauptströmungen der Aufklärungszeit: Rationalismus (R. Descartes), der Empirismus (J. Locke) und die Kritische Philosophie (I. Kant). Ebenfalls beleuchtet werden die Religionskritik von Feuerbach und die Kritik der Politik (K. Marx) als Fortsetzung der Aufklärungstradition im Sinne einer selbstbewussten Teilnahme an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen.

1803-13  *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Juli – 09. Juli, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Zivilgesellschaft und Feminismus

Feministische Bewegungen haben in vergangenen Jahrzehnten einiges erreicht, u.a. mehr Rechte und Gleichstellung für Frauen oder die Ehe für alle. Dem gingen lange zivilgesellschaftliche Auseinandersetzungen voraus. Die Gesellschaft ist heute offener. Doch es werden auch antifeministische Stimmen und Bewegungen lauter, die ein vermeintliches „Zuviel“ an sexueller und geschlechtlicher Selbstbestimmung kritisieren und die Errungenschaften zurückdrängen wollen. Wir beschäftigen uns mit aktuellen Kontroversen, z.B. um das Abtreibungsrecht, einen vermeintlichen „Gender-Wahn“ und toxische Männlichkeit. Ziel ist zum einen, antifeministische Argumentationsmuster und die politischen Motivationen der Akteur/-innen dahinter besser zu verstehen. Zum anderen richten wir den Blick auf aktuelle feministische Debatten und die darin entworfenen Gegenstrategien.

1803-17  *Ina Beyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Aug., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

**NEU im
Programm**

Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller

NEU im
Programm

Wir haben den Traum vom Schlaraffenland wahr gemacht. Heute fliegen uns Hühnerkeulen aus Thailand, Lammkoteletts aus Neuseeland und Rinderfilets aus Argentinien in den Mund. Zwischen Hunderten Fertiggerichten, Käse-, Wurstsorten, können wir wählen. Doch das Schlaraffenland 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 zeigen zahlreiche Projekte. Sie geben Impulse die schmecken: Nachhaltigkeit ist letztlich Genuss!

1803-21  Astrid Dermutz

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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



Kunst, Kultur, Kreativität

Von der Aufnahme zur Präsentation

Digitale Fotografie im geschäftlichen Umfeld

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, **22. März – 26. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

„Fake Pictures“ in Theorie und Praxis Fotografie und die Manipulation durch Bilder

NEU im
Programm

Das anfangs als wahr und objektiv geltende Medium der Fotografie wurde schon immer als manipulative Waffe eingesetzt. Die Möglichkeiten der Manipulation, sowohl an wie auch mit Fotos, untersuchen wir genauso wie das Ideal der „Veränderbarkeit der Welt durch Fotografie“. Wir befassen uns mit der historischen Entwicklung der Bildmanipulation und analysieren mehr oder weniger bekannte, gefälschte und gestellte Beispiele sowie den fotografischen Katastrophenjournalismus. In der Auseinandersetzung mit ausgewählten Materialien und der aktuellen Medienberichterstattung versuchen wir, eine eigene differenzierte und reflektierte Haltung zu dem Thema zu erarbeiten. Vor allem suchen wir in einem

Praxisteil Motive in unserem Umfeld und manipulieren selbst Realität mit Mitteln der Kamera – ganz ohne Bildbearbeitung, aber weit entfernt vom Original.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera, leere Speicherkarte, geladene Akkus

2406-10  Anouchka Olszewski; Peter Giefer

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen

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 diesem Bildungsurlaub lernen Sie vormittags in den Räumen der VHS eine besonders einfache und entspannende 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. In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie nachmittags 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. 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)

2506-10  Cläre Kunze; Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240



Gesundheit, Bewegung

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

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.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Grundkenntnisse.

Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Für Schwangere ist der Bildungsurlaub nicht geeignet.

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

3126-01 West  Eva Paasch

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**

BIKUZ Sporthalle; € 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 stärken können. Die Konzepte der Yogalehre werden leicht verständlich erklärt und so eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, 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.

3135-01 West  *Caroline Pauls-Albert*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

3135-02 West  *Caroline Pauls-Albert*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Aug. – 27. Aug., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Für Beruf und Alltag in Bewegung kommen:

Bewegt und ausgewogen den Herausforderungen einer schnelllebigen Gesellschaft begegnen

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. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, Bewegungsformen zu finden, die Ihnen liegen und 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)

3173-01 West  *Elena Bauer; Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Juli – 23. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

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)

3185-12 West  *Amalia Boutrid*
Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260



Weitere
Bildungsurlaube finden Sie im
Internet unter vhs.frankfurt.de
Stichwort „Bildungsurlaub
Gesundheit“.

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.

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.

Persönliche Beratung

Zum Redaktionsschluss des Programmheftes ist die persönliche Beratung zu unseren Sprachkursen nur mit Termin möglich. Sie können jederzeit einen Termin auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de, per E-Mail vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie.

Telefonische Beratung

- Englisch: Di, 14 – 17 Uhr, Telefon: 069 212-71122 oder Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Französisch: Do, 14 – 15 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Italienisch: Mo – Fr, 10 – 13 Uhr, Telefon: 069 212-37662
- Spanisch: Do, 15 – 16 Uhr, Telefon: 069 212-71541

Online-Test und telefonische Beratung

Unser Online-Sprachtest besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil:

- den schriftlichen Teil finden Sie im Internet unter: **vhs-frankfurt.eurotest.me**
- Für den mündlichen Teil senden Sie uns Ihr Testergebnis und Ihre Telefonnummer an E-Mail: berater.fremdsprachen.vhs@stadt-frankfurt.de
Nutzen Sie danach unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/-in zu führen (Beratungszeiten s.o.)



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.

Arabisch

Arabische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte arabischer Landeskunde.

Lehrwerk: Kalamuna A1, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4154-14  *Mata Gawrieh; Basel Gaurie*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli – 16. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im Programm

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.

4160-01  *Xue Liu; N.N.*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Juli – 23. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englisch

Englische Woche A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen in Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: Cambridge English Empower A1, Student's Book, Klett Verlag

4205-26  *Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Juli – 16. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche A2 – Teil 2

Aufbauend auf die Englische Woche A2 Teil 1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk: Cambridge English Empower A2, Student's Book, Klett Verlag, Lektion 7 – 10

4205-27   Sabine Posniak; Michaela Herr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März – 12. 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? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit. 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 Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke

Nicht für echte Anfänger/-innen!

4205-30   Robert Zammit
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

4205-35 West   Robert Zammit
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 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: Cambridge English Empower B1, Student's Book Pre Intermediate, Klett Verlag

4205-54  Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juni – 02. Juli, 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: Cambridge English Empower B1+, Student's Book Intermediate, Klett Verlag

4205-58   Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Juli – 09. Juli, 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.

4205-60 Nord    Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb. – 26. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Englische Woche B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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: Cambridge English Empower B1+, Student's Book Intermediate, Klett Verlag

4205-61   Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 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 Eng-

lish. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-65 Nord   Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 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

4205-68   Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Feb. – 12. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

4205-70   Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Mai – 07. Mai, 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.

4205-80 Nord   Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Französisch

Französische Woche 1 (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

4302-01  N.N.

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Französische Woche 2 (A1.2)

Themenbereiche:

- 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

4302-02  N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Französische Woche 3 (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 – Allezy! A2, Cornelsen Verlag

4302-03  N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Mai – 21. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Französische Woche 4 (A2.2)

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Imperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungssatz.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

4302-04  N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Juli – 09. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Griechisch

Griechische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte griechischer Landeskunde.

NEU im Programm

4351-20  Dr. Evangelia Kelperi

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März – 19. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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

4402-36  Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Italienische Woche A2

Viaggio nell'Italia sostenibile

Sprache und Landeskunde für Teilnehmer/-innen mit ca. 90 Ustd. Kenntnissen. Sie bauen Ihre elementare Kenntnisse in ausgewählten Alltagssituationen aus.

Sie lernen u.a.:

- sich über Reisen informieren und über Reisegewohnheiten sprechen
- Situationen in der Vergangenheit beschreiben
- ein Gericht bzw. Produkt kurz erläutern und über Lebensumstände und Essgewohnheiten sprechen
- Massenmedien miteinander vergleichen

Anhand von authentischem Textmaterial werden Sie jeden Tag in dem landeskundlichen Teil (ca. 25 Prozent) eine Reise durch Italien unternehmen und dabei Städte, Regionen, Produkte unter Aspekten der Nachhaltigkeit kennenlernen.

4402-37  N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. Juni – 25. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

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

4441-05  Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Juni – 02. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Vorankündigung: Die Partnerstadt Yokohama kennenlernen

Bildungsurlaub und Entdeckungsreise in Japan vom 11. bis 22. Oktober 2021

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.

Kostenlose Infoveranstaltung im Februar 2021

Lassen Sie sich auf die Interessentenliste setzen, wir werden Ihnen rechtzeitig eine Einladung zusenden.

Weitere Informationen:

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

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

Hinweis: Die Reise wird vom Reisebüro Takeda Bauer veranstaltet. Die VHS ist ausschließlich 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.

4448-90  *Seung Yeon Lee*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. Juni – 25. 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. 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.

4450-52  *Sladjana Paskalj*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März – 26. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Polnisch

Polnische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der polnischen Sprache zu erlernen. 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. Der Kurs ist auch als Einstieg für Polnisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-04  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr. – 23. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Portugiesisch

Portugiesische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte portugiesischer Landeskunde.

4473-47  *Igor Gutierrez*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Juni. – 11. Juni, 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. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-38  *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Juli – 23. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 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

4480-40  *Elena Jacob; Maria Flock*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Spanisch

Spanische Woche A1

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.

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

● Teil 1: Lektion 1 – 4

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen.

4502-50   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Apr. – 23. 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.

4502-51   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Mai – 21. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Mundo hispanico B1+/B2

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Niveau B1+/B2 (ca. 270 Ustd. Vorkenntnisse) und erarbeiten – anhand vom authentischen Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

4502-52   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im Programm

Türkisch

Türkische Woche A1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

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. 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.

4610-08  *Murat Solak*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240



VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](https://www.vhs-frankfurt.eurotest.me) können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, 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 und speichern sowie einen Einstieg ins Internet erhalten.

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, **15. März – 19. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-03  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-05 Nord  Biljana Varzic

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

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

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 2019 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2019 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 2019 und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01 Nord  Biljana Varzic

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

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

Textverarbeitung

Word 2019 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

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 2019. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Tabellen und Diagramme

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr. 5100) und Word 2019 II – Professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr. 5103).

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr. 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr. 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5102-01  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Tabellenkalkulation

Excel 2019 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 sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I (Kurs-Nr. 5140) und II (Kurs-Nr. 5142).

Inhalte u.a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr. 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr. 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5141-01  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **22. Feb. – 26. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-03 West  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **22. März – 26. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-05  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **19. Apr. – 23. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-07 Nord  Oliver Ochssner

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **17. Mai – 21. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-09  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-11  Dr. Jürgen Riehl

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **05. Juli – 09. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-13  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **23. Aug. – 27. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2019 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. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 II (Kurs-Nr. 5142) und III (Kurs-Nr. 5144).

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr. 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-01  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **08. März – 12. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-03  Oliver Ochssner

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-05  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **17. Mai – 21. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-07  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-09  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **12. Juli – 16. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-11 Nord  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 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.

Inhalte u.a.:

- Formeleingabe und benutzerdefinierte Funktionen 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
- Formal- und Aktualparameter, eingebaute Dialoge und benutzerdefinierte Dialoge 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, **22. Feb. – 26. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-03  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **22. März – 26. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-05  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **03. Mai – 07. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-07 Nord  Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-09  Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **19. Juli – 23. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-11  Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese soweit ausbauen und vertiefen wollen, können sich hier praxis-taugliche Lösungen erarbeiten.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr. 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr. 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5170-01  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **02. Aug. – 06. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Datenbanken

Access 2019 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u.a.:

- Erstellen von Tabellen
- Suchen und Sortieren von Daten
- Abfragen
- Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten
- Kombination von mehreren Tabellen

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr. 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr. 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5180-01  Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **22. März – 26. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5180-03  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **21. Juni – 25. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

Access 2019 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Access 2019 I (Kurs-Nr. 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5182-01  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Access 2019 SQL I – III

Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit SQL in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt. Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u.a.:

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

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access 2019 I (Kurs-Nr. 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5185-01  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Präsentation

PowerPoint 2019 I + II

Intensivkurs Präsentation

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich 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.

Inhalte u.a.:

- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung
- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten und Tabellen gestalten
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (Kurs-Nr. 5230) und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren (Kurs-Nr. 5232).

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr. 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr. 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5231-01  Biljana Varzic

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

5231-03  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2019 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2019 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2019 I, Excel 2019 I und PowerPoint 2019 I.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr. 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr. 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5272-01  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Feb. – 05. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-03 West  Claus Grund

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**

BIKUJ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-05  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Apr. – 23. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-07 Nord  Heidi Katting

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

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-09 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **17. Mai – 21. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-11 BU Heidi Katting

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **28. Juni – 02. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-13 Nord BU Heidi Katting

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **02. Aug. – 06. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2019 II**Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)**

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

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und VVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2019 II und Excel 2019 II.

Voraussetzung: Word 2019 I (Kurs-Nr. 5100), Excel 2019 I (Kurs-Nr. 5140), PowerPoint 2019 I (Kurs-Nr. 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5274-01 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-03 Nord BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-05 BU Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-07 BU Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

Word und Outlook 2019**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 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr. 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr. 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5281-01 BU Heidi Katting

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **21. Juni – 25. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

**Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook
Automatisierung von Routinearbeiten**

Word, Excel und Outlook 2019 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 u.a.:

- 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 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Bildungsurlaub lernen Sie, Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Sie werden darüber hinaus einfache Bildmontagen erstellen. Für stimmige Ergebnisse sind ein Grundverständnis rund um die Bildgröße und Druckauflösung entscheidend. Aber auch das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen helfen bei der bewussten Bildgestaltung.

Inhalte:

- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z“
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5302-20  Helge Neubauer

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop Elements I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – 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: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: falls vorhanden Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5305-01  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

5305-03  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juni – 02. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimalste aus Ihren Fotos herauszuholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms Photoshop: 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, Farbräume und Auflösung, Bilder für die Ausgabe (Druck und Web) vorbereiten.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5311-01  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. März – 26. März, 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.

Lightroom Classic und Photoshop CC

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung

Lernen Sie als engagierter Einsteiger/-in 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

5316-01  *Stefan Seibert*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung

Intensivkurs

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 Bildausschnitt 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 Bildbearbeitung:

- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung

- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku und leerer Speicher-Karte, USB-Stick und Kamerahandbuch

5317-01  *Anja Peschke*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Design, Grafik, Layout

Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5332-01  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

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: Computer-Grundkenntnisse

5335-01  *Tillman Suhr*

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **19. Apr. – 23. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5335-03  *Tillman Suhr*

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **05. Juli – 09. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Affinity Designer I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Designer 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: Computer-Grundkenntnisse

5342-01  *Tillman Suhr*

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **08. Feb. – 12. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten

- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5345-01  *Tillman Suhr*

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **08. März – 12. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-01  *Tillman Suhr*

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5351-03  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Adobe II

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen mit guten Grundkenntnissen in den drei Programmen, die diese verbreitern und vertiefen wollen, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und erstellen.

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografierregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzung: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

5352-01  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Juli – 16. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Affinity

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5353-01  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5355-01  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juni – 02. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5355-03 Nord  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Intensivkurs Adobe Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Lernen Sie die Möglichkeiten der professionellen Gestaltung mit Texten und Bildern kennen und erfahren Sie, wie Sie die Werkzeuge der Adobe Creative Cloud für überzeugende Layouts Ihrer Infomedien (Faltblätter, Broschüren, Plakat, Visitenkarte) oder eine Buch-Publikation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und ins Layout einzubinden und erfahren, wie Sie mit den Vektor-Zeichentools ein Logo professionell umsetzen können.

Inhalte:

- Grundlegende Anwendungskenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums „von A bis Z“
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Grafiken erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5357-01  *Helge Neubauer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Intensivkurs Affinity Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial und nutzen Sie effiziente Werkzeuge für Ihr Layout. Der 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). Lernen Sie, mit den Affinity-Werkzeugen aussagestarke Layouts zu schaffen sowie Ihr Bildmaterial überzeugend zu gestalten und einzusetzen. Mit den Vektor-Zeichentools lernen Sie außerdem, ein Logo umzusetzen.

Inhalte:

- Grundlegende Anwendungskenntnisse von Affinity Publisher
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit den Werkzeugen von Affinity Photo optimieren
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit Publisher erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

NEU im Programm

Voraussetzungen: gute Computer-Grundkenntnisse (Datei- und Ordnerverwaltung sowie Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm)

5359-20  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Feb. – 05. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Audio, Video, Animation, 3D

Premiere Elements I + II

Intensivkurs Videoschnitt und -bearbeitung

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

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung
- Präsentieren der fertigen Filme

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: (wenn vorhanden) Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer

5372-01  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs professionelle Bearbeitung digitaler Filme

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich 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
- Erste einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Sinnvolle Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Bitte mitbringen: Kopfhörer

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-01  Thomas Niederhaus

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

5386-03  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Aug., 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 Medien-gesetzgebung).

Voraussetzung: Windows-/Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung

Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5411-11  Katja Evertz

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Nachhaltiges Online-Marketing

Ressourcenschonende Kommunikation ist möglich

NEU im Programm

In Marketing und Kommunikation sind Unternehmen oft alles andere als nachhaltig – Ressourcen (Budgets, Zeit, Technik etc.) werden verschwendet und selten sinnvoll eingesetzt. Im Seminar zeigen erfahrene Kursleiter/-innen, wie Sie Ihre Ressourcen besser einsetzen und letztendlich ressourcenschonender kommunizieren können.

Themen sind:

- Online-Marketing: Ziele und Strategien
- Marketing-Elemente: Website, SEO, Ads, Newsletter, Content Marketing, Social Media
- Arbeitsfelder und Berufsbilder
- Webanalyse, Erfolgsmessung und Tools
- Rechtliche Aspekte

Der Bildungsurlaub schließt ab mit dem Thema: passende Marketing-Dienstleister finden und kosten-nutzen-effizient beauftragen. Angesprochen sind Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Medienschaffende sowie angehende Social Media-, Online Marketing-, oder Community Manager.

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

5413-51  Stefan Evertz; Katja Evertz; Christian Korte
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Juli – 09. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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 Kurs 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)
- Planung und Optimierung einer Social Media-Strategie

Im Bildungsurlaub sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5423-13  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5423-15  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Community Management und Reputation in der Kommunikation

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

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.

Inhalte:

- Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Angesprochen sind Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Social Media Manager, Online Marketing Manager, angehende Community Manager und Medienschaffende.

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

5426-11  Stefan Evertz; Vivian Pein
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März – 19. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Professionelles 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 Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5431-13  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Content-Produktion für Social Media

Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können? Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie Social Media Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Bildungsurlaub ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone. Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz)

5434-11  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März – 26. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5434-13  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli – 16. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Webdesign und Webentwicklung

WordPress/Webseiten erstellen I + II

Intensivkurs CMS

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 Plug-Ins 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: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten.

5472-01  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5472-03  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5472-05 Nord  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Webseiten erstellen und gestalten

Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie 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 sowie 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 Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video

- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5491-01 Nord  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März – 12. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5491-03 Nord  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5491-05  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Aug. – 13. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

HTML und CSS Intensivkurs

Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Sie möchten privat eine eigene Homepage erstellen oder Sie haben beruflich mit einer Website zu tun? Sie möchten diese Seite nicht irgendwie erstellen, sondern möchten die Prinzipien verstehen, wie so eine Webseite funktioniert? Sie möchten nicht eine Seite mit fünf Klicks von der Stange erstellen, sondern die volle Kontrolle über Ihre Seite haben? Dann sind Sie hier richtig!

Inhalte:

- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5492-01  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Mai – 07. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Dynamische Webseiten I + II

Intensivkurs 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

5497-01  Claus Grund
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Juni – 25. Juni, 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, **19. Juli – 23. 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

5504-01  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 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, **15. März – 19. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5506-03  *Joachim Seiter*
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **12. Juli – 16. 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, **17. Mai – 21. Mai, 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–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5512-07  *Joachim Seiter*
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **21. Juni – 25. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank 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
- Einführung in Sprach- und Mustererkennung mit einer KI (künstliche Intelligenz)
- 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

5513-01  *Roland Michelmann*
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5513-03  *Roland Michelmann*
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **19. Juli – 23. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Betriebssysteme, Netze

Windows Server 2019

Anhand einer Beispielinstallation 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, **26. Apr. – 30. Apr., 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, **05. Juli – 09. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260



Rhetorik, 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  *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5560-03  *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. Aug. – 13. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

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. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

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

5563-01  *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Feb. – 19. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5563-03  *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5563-05  *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Arbeitswelt wird in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie möchten als Führungskraft einen wertschätzenden Umgang etablieren, welcher eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht? Sie wünschen sich eine innere Haltung, die auch in schwierigen Gesprächen tragfähig ist.

NEU im Programm

hing ist? Sie möchten lernen, Ihre Mitarbeiter empathisch abzuholen? Wir führen Sie in die „Wertschätzende Kommunikation“ (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) ein und üben die praktische Umsetzung dieser zukunftsweisenden Haltung, die auch für ein „agiles Mindset“ verwendet werden kann. Dieser Kurs ist eine Leadership-Qualifikation für Führungskräfte und bietet eine Fülle von Anregungen für noch mehr Klarheit und Authentizität in Ihrem Führungsalltag.

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

5563-07   Jeannette Werner

Mo–Fr, 09.00–16.30 Uhr, **21. Juni – 25. Juni, 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   Jeannette Werner

Mo–Fr, 09.00–16.30 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

5564-03   Jeannette Werner

Mo–Fr, 09.00–16.30 Uhr, **05. Juli – 09. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 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, **22. Feb. – 26. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Moderation Intensivkurs: 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, **08. März – 12. März, 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, **15. Feb. – 19. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-03  Dirk Hannemann

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-05  Dirk Hannemann

Mo–Fr, 09.30–17.00 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

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, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

5595-03  Dirk Hannemann

Mo–Fr, 09.30–17.00 Uhr, **19. Juli – 23. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Fachtrainer/-in

Der Train the Trainer für Experten/-innen, Dozenten/-innen, Ausbilder/-innen

Der Frontalvortrag ist bei Fachleuten immer noch die beliebteste Methode, um Wissen an Gruppen weiterzugeben. Wobei beliebt nicht die Meinung des Publikums widerspiegelt, das sich an Schule erinnert fühlt und wenig mitnimmt. Wie sich Vorlesungen in abwechslungs-

reiche Trainings verwandeln lassen, erfahren Sie in diesem Kurs. Sie lernen, welche Methoden Sie für abstrakte Themen wie Management, Gesundheit, Ökologie, Recht, Sicherheit einsetzen können, damit Ihre Teilnehmenden sich neues Wissen selbstbestimmt aneignen. So macht Lernen Spaß und der Transfer in den beruflichen Alltag gelingt nachhaltig. Füllen Sie jetzt Ihren Methodenkoffer mit dreißig Techniken der modernen Erwachsenenbildung. Konzipieren Sie schon im Kurs Ihre nächste Veranstaltung mit maximalem Praxisanteil. Geeignet für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Blended Learning und Methoden für Online-Trainings werden angesprochen.

5595-07  Dirk Hannemann

Mo–Fr, 09.30–17.00 Uhr, **15. März – 19. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

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, **22. März – 26. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

5597-03  Dr. Dennis Teschner

Mo–Fr, 09.00–16.30 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion anstreben oder bereits erste vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den 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
- Führung von Mitarbeiter/-innen
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-01   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. März – 26. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5601-03   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 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, **21. Juni – 25. Juni, 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.

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

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

5701-01  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März – 12. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5710-03  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Mai – 21. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

NEU im Programm

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 – 16.30 Uhr, **22. März – 26. 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 Kursinhalte 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
- 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, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

5721-05 Nord  *Volkward Schmid*

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Mai – 04. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Projekte planen mit MS-Project

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

5725-03  *Fritz Reidenbach*

Mo–Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Mai – 07. Mai, 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, **08. März – 12. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

VHS-Unterrichtsorte

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

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.



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

VHS im stadtRAUMfrankfurt

Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.



S3–S6, Tram 11 → Galluswarte

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

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

