

Bildungsurlaub

an der Frankfurter Volkshochschule

**Bildungs-
urlaube
vor Ort und
online!**

Programm
Frühjahr/Sommer 2022

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	5
Informationen zur Anmeldung	7
Bildungsurlaub an der Frankfurter VHS	8
Online lernen	10
VHS-Unterrichtsorte	86
 Gesellschaft, Politik, Psychologie	12
Arbeit und Leben (DGB/VHS)	15
 Kunst, Kultur, Kreativität	19
 Gesundheit, Bewegung	21
 Sprachen	31
Hinweise zu Sprachkursen	31
Chinesisch	32
Englisch	32
Esperanto	36
Französisch	36
Italienisch	38
Japanisch	39
Koreanisch	39
Kroatisch	39
Polnisch	40
Russisch	40
Spanisch	41
Tschechisch	42
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	43
Computer und Internet	43
Textverarbeitung	44
Tabellenkalkulation	45
Datenbanken	48
Präsentation	50
Kombinationskurse – MS Office	50
Bild- und Fotobearbeitung	53
Design, Grafik, Layout	56

Video, Animation63

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing65

Webdesign und Webentwicklung70

Programmieren73

Betriebssysteme, Netze75

Rhetorik, Kommunikation77

Management81

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis82

Office-Training84

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!

Symbole im Programm

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

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.



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.

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/Anmeldung**

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.de/Onlinesprachtest
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest
- **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 oder per E-Mail an bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de
- **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 und 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/Beratung

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.

Mach' mal Bildungsurlaub

Eine Woche für Ihre Weiterbildung – intensiv und kompakt

Sie möchten sich gerne weiterbilden, Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern und gleichzeitig auch etwas für sich persönlich tun? Besuchen Sie einen unserer mehr als 350 Bildungsurlaube pro Jahr – wir bieten Ihnen eine große Themenvielfalt.

Gesundheitsbewusst und aktiv den Berufsalltag gestalten

In unseren Bildungsurlauben aus den Programmbereichen Gesundheit, Bewegung und Psychologie stehen Strategien und Methoden im Fokus, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Intensiv eine Sprache lernen

Englisch, Italienisch, Französisch, Spanisch, aber auch z.B. Japanisch, Russisch oder Türkisch – wir haben Bildungsurlaube in zwölf Fremdsprachen im Programm. Abwechslungsreich und möglichst authentisch lernen oder vertiefen Sie eine Sprache und erfahren mehr über die jeweiligen Länder und Kulturen, in denen diese Sprache gesprochen wird.

Beruflich weiterbilden

Erlernen Sie Computer-Grundlagen oder bauen Sie Ihre EDV-Kenntnisse aus – wir haben Bildungsurlaube u.a. zu Bildbearbeitung, Grafik und Layout, Tabellenkalkulation und Textverarbeitung bis hin zu Social Media, Programmieren, Videoschnitt, Webdesign u.v.m. im Programm.

Stärken Sie in Kursen zu Konfliktmanagement und Rhetorik Ihre Kommunikationsfähigkeit oder lernen Sie z.B. Projekte oder Verhandlungen sicher zum Erfolg zu führen.

Aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik oder Umwelt bearbeiten

Unsere Bildungsurlaube im Bereich Gesellschaft und politische Bildung geben Ihnen Einblicke in vielfältige Zusammenhänge des Zusammenlebens oder auch verschiedene Aspekte der Kommunalpolitik. Inhalte werden anschaulich und lebensweltorientiert vermittelt, um Möglichkeiten zu eröffnen, neue Handlungsspielräume zu erschließen.

Bildungsurlaube werden von uns fortlaufend im Jahr geplant. Alle Angebote finden Sie im Internet unter

vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub



Gut zu wissen!



Allen Beschäftigten und Auszubildenden in Hessen stehen pro Jahr bis zu 5 Tage Bildungsurlaub zu.

Voraussetzung: Sie müssen mind. 6 Monate bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber beschäftigt sein. Ihr Anspruch berechnet sich dann nach Ihrer Wochenarbeitszeit. Sie arbeiten 5 Tage pro Woche? Dann stehen Ihnen 5 Tage Bildungsurlaub zu. Bei einer 4 Tage-Woche, 4 Tage usw.

Für Beamte/Beamtinnen, Richter/-innen und Soldaten/Soldatinnen gelten Sondervorschriften.

Ihr Wunschkurs muss vom Land Hessen als Bildungsurlaub anerkannt sein.

Die Kurse müssen u.a. entweder der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes dienen. Unsere Bildungsurlaube erfüllen alle Kriterien und sind vom Land Hessen anerkannt.

I.d.R. müssen Sie einen Bildungsurlaub 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

Dem Antrag müssen Sie beifügen: die Anmeldebestätigung, die Anerkennung des Landes Hessen und das Programm der Veranstaltung. Die erforderlichen Unterlagen erhalten Sie von uns i.d.R. mit der Anmeldebestätigung oder Sie können sich die Unterlagen online unter der jeweiligen Kursnummer herunterladen.

Ihr Arbeitgeber stellt Sie für die Dauer des Bildungsurlaubs frei und zahlt Ihr Gehalt weiter.

Die Kurskosten müssen Sie i.d.R. selbst zahlen. Unsere Bildungsurlaube sind zumeist Wochenkurse von Montag bis Freitag i.d.R. von 9 bis 16 Uhr.

Der Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf das Folgejahr übertragbar.

Damit wären 10 Tage Bildungsurlaub in einem Jahr möglich. Den Übertrag müssen Sie rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

Eine Ablehnung Ihres Bildungsurlaubs durch Ihren Arbeitgeber ist nur in Ausnahmefällen möglich.

Neben betrieblichen Gründen kann auch die Nicht-Einhaltung von Fristen ein Grund für eine Ablehnung sein.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim Land Hessen unter **arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub**

Möchten Sie Besuch von uns?

Lernen Sie live und interaktiv im eigenen Wohnzimmer

In unserem breiten Onlinekursangebot findet jede/r einen Kurs – für jedes Interesse und jedes Alter. Unser Angebot wird kontinuierlich erweitert, also schauen Sie gerne öfter bei uns auf der Website vhs.frankfurt.de vorbei.

Für unsere Online-Kurse und -Vorträge nutzen wir je nach Kurskonzept vorwiegend das Videokonferenz-Tool Zoom oder die Lernplattform vhs.cloud.



Digitale Lernangebote aus allen VHS-Themenbereichen



Gesellschaft, Politik, Psychologie

In unseren Online-Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung befassen wir uns mit den großen und kleinen Fragestellungen des menschlichen Seins und unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Wir blicken auf den einzelnen Menschen, das Gemeinsame, aber auch nach Frankfurt und in die Welt.



Frankfurt, Region, Umwelt

Im Bereich Umwelt und Natur finden Sie Angebote z.B. zum UNESCO-Welterbeprogramm oder zu Nachhaltigkeit.



Kunst, Kultur, Kreativität

Kreativ werden mit Tastatur, Stift, Kamera oder einem Instrument – Sie finden bei uns Kurse zum literarischen Schreiben, Fotografie, Malerei und Musik. Sie sind teils theoretisch, teils praktisch orientiert.

Tipp: Meet and Create: Mit Bildern und Farben sprechen – Ein kostenloser Online-Infonachmittag am 12. Februar mit Kurzvorträgen rund um Grafik und Gestaltung auf Papier und digital (Kursnr. 5320-00).



Gesundheit, Bewegung

Stress abbauen mit Achtsamkeitsübungen, aber auch Rückentraining oder Yoga – mit unseren Kursen wird Ihr Wohnzimmer zum Fitnessraum oder zur entspannenden Oase.



Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an.



Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, Konversation üben, mal in das Dänische hineinschnuppern oder Französisch für eine Reise trainieren – viele unserer Sprachkurse haben wir direkt als Onlineformat geplant.



Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, PowerPoint-Präsentationen, Musik- und Sprachaufnahmen, Infografiken, Videokonferenzen, Webdesign und Social Media – unser Sortiment an Kursen lässt kaum eine Wissenslücke offen. Auch Rhetorikkurse, Kurse zu Konflikt- oder Selbstmanagement und Weiterbildungsangebote für soziale und pädagogische Berufe sind mit dabei.

Tipp: Unser kostenloser Online-Infonachmittag am 19. Februar rund um die Themen Bloggen und Social Media gibt Ihnen einen Einblick in unser umfangreiches Kursangebot in diesem Bereich (Kursnr. 5400-40).



Grundbildung, Schule

Gemeinsam online das Schreiben trainieren oder den Realschulabschluss nachholen, sicherer werden in Rechtschreibung und Zeichensetzung.

Spezielle Angebote

Auch im Hochbegabtenzentrum, bei der Jungen VHS und in unserem Programm „Aktiv im Alter“ haben wir Online-Kurs geplant.

Probieren Sie das Onlinelernen einfach mal aus!

Unsere aktuellen Online-Angebote finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Onlinelernen

Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Online-Kurse begrüßen zu dürfen.

Die VHS im Wohnzimmer
Live und interaktiv –
Online lernen mit der
Frankfurter VHS





Gesellschaft, Politik, Psychologie

Demokratie in Frankfurt einst und jetzt

In einer Demokratie ist jeder und jede Politiker/-in. Aber was ist eigentlich Demokratie? Wie funktioniert sie? Wie kann ich mich beteiligen? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die traditionellen politischen Strukturen und neue Ansätze der Beteiligung in der Stadt Frankfurt kennen. Wir besuchen historische und aktuelle Orte der Demokratie, lernen Aktive im und außerhalb des Frankfurter Rathauses kennen. Demokratie benötigt eine gewisse Beharrlichkeit, eine gesunde Streitkultur und Achtsamkeit gegenüber anderen. Das verleitet zu „Abkürzungen“. Wie demokratisch verhalte ich mich in Alltagssituationen? Dieser Frage gehen wir in Übungen nach der Betzavta-Methode. „Betzavta“ ist das hebräische Wort für Miteinander und ist ein Ansatz aus der Demokratiebildung, entwickelt am ADAM-Institut für Demokratie und Frieden in Jerusalem.

NEU im Programm

0700-03  Mikael GB Horstmann

Mo, 09.00 – 17.00 Uhr, Di, 11.00 – 18.30 Uhr,
Mi, 09.00 – 18.15 Uhr, Do, 12.00 – 19.30 Uhr, Fr, 09.30 – 17.30 Uhr,
21. Feb. – 25. Feb., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

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)

0700-05  Nina Czerwenka; Manuel Gauda

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. 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, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Gewaltfreie Kommunikation 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. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. 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.

Der Kurs von Elke Wilhelm kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-19  Beate Oelkers

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1010-20 Nord Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
 Nordwestzentrum; € 260

1010-23 Nord Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
 Nordwestzentrum; € 260



Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

... das ist das Ziel des UNESCO
 Programms „Bildung für nachhaltige
 Entwicklung“ (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft
 nachhaltig mit! Anregungen dazu
 finden Sie in unseren Kursen.

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/BNE



Arbeit und Leben
 (DGB/VHS)
 Frankfurt am Main

„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, **21. März – 25. März, 5x**
 VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Am Anfang war das WIR

Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft morgen

NEU im
 Programm

Wir besitzen einen grenzenlosen Erfindungsgeist. Dieser führte uns vom Leben als nomadisierende Jäger und Sammler in eine hochtechnologische Welt mit Komfort, in der sich immer schneller unser Arbeitsleben, die Privatsphäre, die Gesellschaft und das Klima verändern. Viele fühlen sich davon überrollt. Was, wenn wir Ressourcen verbrauchen bis uns die Luft ausgeht und uns intelligente Systeme und Roboter ersetzen? Eine faszinierende Reise durch die Geschichte der Menschheit in die Gegenwart. Sie veranschaulicht was uns über hunderttausende von Jahren ausmachte, bevor wir begannen den Boden unter den Füßen unser Eigentum zu nennen. Dieser Bildungsurlaub verfolgt das Ziel den stattfindenden ökologischen und damit einher gehenden sozialen und wirtschaftlichen Strukturwandels zu erläutern. Gleichzeitig sollen die Teilnehmenden Lösungsstrategien der Vergangenheit bekannt gemacht werden, um die Diskussion darüber anzuregen, wie die aktuellen Herausforderungen unserer Zeit bewältigt werden könnten.

1803-04 Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
 VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Utopie und Wahrheit

Brauchen wir eine neue Utopie

Wohlstand und Wohlfahrt für alle durch Wachstum und technischen Fortschritt. Das ist im Wesentlichen der Stoff aus dem in den westlichen (Post)Industriegesellschaften die Zukunftsphantasien und Lebenspläne entworfen sind. Zwar hat die Wachstums- und Fortschrittserzählung durch den Wandel von der Industrie zur Dienstleistungsgesellschaft und den damit einhergehenden neuen sozialen Verwundbarkeiten einige Risse bekommen, seine Strahlkraft ist aber weiterhin erhalten geblieben. Die Jahre 2020/21 haben mit der Corona-Pandemie und anhaltenden Extremwetterereignissen dieses auf Fortschritt und Wachstum basierenden Lebensentwürfe möglicherweise nachhaltig erschüttert. Dieser Bildungsurlaub nimmt die gesellschaftlichen Veränderung in (West)Europa in den Blick und erläutert die sie begleitenden Ideen und Ideologien. Zugleich sollen Alternativen für die Zukunft diskutiert werden.

1803-06  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der sozio-kulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Basis 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. Es geht 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  Dr. Jürgen Behre; Stefan Schoppengerd
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; 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
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; 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 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, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurt – Stadt im Wandel!?

Frankfurt ist vielfältig und voller Leben. Für eine zukunftsfähige Stadtentwicklung rücken Themen wie Wohnen, Arbeiten, Mobilität, Digitalisierung und Klimawandel in den Fokus. Wie kann ein Frankfurt in Zukunft aussehen, in dem es sich für alle gut leben, wohnen und arbeiten lässt? Welche Ideen und Konzepte – aber auch welche Widerstände dagegen – gab und gibt es dazu bei den Frankfurter/-innen, in Politik, Wirtschaft, Kultur und Subkultur? Wir begeben uns zunächst auf Spurensuche und lernen Frankfurter Stadtplanung und Architektur aus historischer Perspektive kennen. Weiter betrachten wir aktuelle gesellschaftliche Veränderungsprozesse und untersuchen, welche Herausforderungen und Lösungsansätze sich daraus für Frankfurt und seine Bewohner/-innen ergeben. Wir sprechen mit unterschiedlichen städtischen Akteurl/-innen über ihre Vision einer lebenswerten Stadt und machen uns gemeinsam auf die Suche nach Freiräumen und poetischen Orten im urbanen Geflecht. Außerdem werden Klima- und umweltpolitische Konzepte vorgestellt und diskutiert.

1803-15  Susanne Bergstaedt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; 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; Ruth Hatlapa

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen

Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller

Wir haben den Traum vom Schlaraffenland wahrgemacht. 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, **04. Juli – 08. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



Kunst, Kultur, Kreativität

„Fake Pictures“ in Theorie und Praxis

Fotografie und die Manipulation durch Bilder

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, Speicherkarte, geladene Akkus

2406-12  Anouchka Olszewski; Peter Giefer

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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 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 die Frankfurter Parks, den Riederwald oder den Taunus (Oberursel), 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.

Erfahren Sie, wie die Meditation oder auch der Body Scan mehr Qualität in Ihr Leben bringen und Ihre Gehirnstruktur positiv und nachhaltig verändern können. 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. € 18 für Material (im Kurs zu zahlen) sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung

2506-10  Cläre Kunze; Michaela Dalchow
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

2506-12  Cläre Kunze; Michaela Dalchow
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Planen Sie frühzeitig!

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



Gesundheit, Bewegung

Gesund bleiben in Beruf und Alltag

Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

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

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

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

3102-21  Franz Konter; Barbara Barres
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

3102-22  Psy-fit GbR; Franz Konter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
Art of Balance Bornheim; € 260

3102-23  Franz Konter; Barbara Barres
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

Lernen Sie mit Achtsamkeitsmeditation, Yoga und Bewegung, wie Sie Stress an Ihrem Arbeitsplatz und darüber hinaus reduzieren und mehr Lebensfreude gewinnen können. In diesem Bildungsurlaub üben Sie sich in einem erprobten Trainingsprogramm und erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen können. Die regelmäßige Durchführung der Bewegungs- und Yogasequenzen, praktische Übungen sowie die Meditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen. Somit verbessern Sie Ihre Work-Life-Balance und stärken Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

Inhalte:

- Stress, Erschöpfung und Burnout
- Yoga und Achtsamkeit
- Mindful2Work – das Grundprinzip
- Körperwahrnehmung und Atem
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Akzeptanz, Mitgefühl und Selbstfürsorge

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Schreibmaterial, warme Socken, Laufschuhe, Sitzkissen falls vorhanden, Decke
Kursmaterial: Übungsbuch „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels ISBN 9783867812450, Arbor Verlag (wird nicht von der VHS gestellt)

3103-01 Nord  Nicole Zijnen

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

Nordwestzentrum; € 260

In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag

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

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

3115-01  Tina Wagner; N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. – 04. Feb., 5x**

ArtofBalance Bornheim; € 260

Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken

Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Ein Angebot für Menschen, die lernen möchten, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Die Schulung von bewusster und

konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt des Programms sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.

Inhalte:

- Konzept der Achtsamkeit: Theoretische Einführung und praktisches Üben
- Einführung in den Ayurveda – ganzheitliche Naturheilkunde mit Schwerpunkt Prävention
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- Kräuter für den Hausgebrauch
- Atem- und Entspannungsübungen, Yogahaltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

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

3119-02  Tina Wagner; N.N.

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

ArtofBalance Bornheim; € 260

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.

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!

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

3126-01 Nord  Eva Paasch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Aug. – 19. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

3126-02 West  Eva Paasch

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

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- 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
- Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, Socken, etwas zum Überziehen

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

3135-01 West  Caroline Pauls-Albert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3135-16 Nord  Caroline Pauls-Albert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 5

3136-01 West  Caroline Pauls-Albert

Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3136-02 West  Caroline Pauls-Albert

Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben

Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

Kurze Stressphasen im Arbeitsalltag können wir gut verarbeiten, aber als ständige Belastung machen sie den Körper krank, blockieren Motivation und Ausgeglichenheit und damit auch das erfolgreiche und zufriedene Wirken im Beruf. In diesem Bildungsurlaub werden Sie die Vielseitigkeit und Wirksamkeit des Hatha Yoga kennenlernen und praktizieren. Dazu gehören Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama), Meditation und Entspannung. Durch einfache und sanfte Yoga- und Meditationsübungen lernen Sie Ihren Körper zu entspannen und das Nervensystem und den Geist zu beruhigen. Die Meditationen und Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen können helfen, Abstand von der Hektik des Berufsalltags zu bekommen, wieder aufzutanken und einen Zustand von Motivation, Ausgeglichenheit und Energie herzustellen, um arbeitsreiche Phasen im Berufsalltag gelassen und erfolgreich zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken

3137-12 Nord  Sabine Berger; N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

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

Inhalte:

- Das Phänomen Stress und wie man ihm am besten „zu Leibe rückt“
- Vorstellung von Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Philosophie- und Gesundheitskonzepte
- Yogapraxis: Einführung in klassische Körper-, Atem- und Meditationsübungen; spezielle Übungen zur Anwendung bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Übungen zur Schulung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung

- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken mit praktischen Übungen (PMR, Bodyscan, Yoga Nidra)

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte

3142-01 Nord  Susanne Kleidon

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

Nordwestzentrum; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Der Bildungsurlaub im schönen Kloster Höchst im Odenwald bietet Ihnen die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Erfahren Sie mehr zu Stress und dessen Wirkung auf Körper und Geist und lernen Sie Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen kennen. Entdecken Sie Methoden, um Stress abzubauen und um künftig besser mit Stress umzugehen.

Inhalte:

- das Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit
- Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Methoden zur Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit
- Yoga-, Atem- und Meditationsübungen
- Yoga bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Tipps für den Alltag aus dem Ayurveda und der Yogaphilosophie

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!

Bitte beachten: Die Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension € 66 pro Person/Tag

3142-12  Susanne Kleidon

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr,

Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

• Entspannen und Energie tanken im Kloster

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

Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte sind:

- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form“ und Einzelübungen des Qigong
- Erkennen und Vorbeugen von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-)Alltag
- Fragen der gesunden Lebensführung

Bitte beachten: Die Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension € 66 pro Person/Tag

3160-11  Jobst Flesch

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

Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

• Energie tanken – Ressourcen für wachsende gesellschaftliche Anforderungen

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

Dieser Bildungsurlaub ist auch für Wiederholer geeignet, da er gegenüber der Standardversion sowohl in den Übungen als auch in den inhaltlichen Teilen neue Aspekte bietet.

3165-12  Jobst Flesch

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung

Autogenes Training / Walking / Jogging / Fantasiereisen

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

Inhalte:

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken; für den Outdoor-Teil: wetterfeste Kleidung und Laufschuhe
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

3175-01 Jürgen Schäfer

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di, 09.00 – 17.30 Uhr,

Mi + Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 12.00 Uhr,

29. Aug. – 02. Sep., 5x

Tagungshaus Kloster Höchst; € 260, Mat. Kosten € 5

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.

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)

3185-01 Amalia Boutrid

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3185-02 Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**

Art of Balance Bornheim; € 260

Rücken gut – alles gut!?

Verbesserung beruflicher Leistungsfähigkeit durch körperliche und mentale Fitness

NEU im Programm

Ein gesunder Rücken ist stabil und kraftvoll, beweglich und auch entspannt. Einem gesunden Geist kann man diese Eigenschaften auch zuschreiben. Er ist widerstandsfähig und kann Herausforderungen bewältigen. Selbstverantwortung zu übernehmen gehört zu dieser inneren Stärke dazu. Wenn wir selbst die Verantwortung für uns und unsere Gesundheit übernehmen, können wir nicht nur Krankheiten effektiv vorbeugen, sondern sind auch leistungsfähiger im Beruf. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie, Ihre rückengesunde und ausgeglichene Lebensführung zu finden. Mit dynamischem Bewegungstraining aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Faszientraining und Faszienmassage sowie Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung bringen wir unseren Körper in Bewegung – stabil, kraftvoll, beweglich und auch entspannt. Zusätzlich reflektieren wir unsere Herausforderungen des beruflichen Alltages, sprechen über Stressfaktoren und trainieren Strategien, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schreibutensilien, Sportkleidung, Handtuch, warme Socken, Matte, Schere, Kleber, Zeitschriften mit Bildern zum Zerschneiden

Bitte beachten: Die Teilnahme ist nur mit Übernachtung/Vollpensi-

on im Seminarhaus möglich. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

3187-01  Franziska Engel

Mo, 10.00 – 17.00 Uhr, Di – Do, 08.00 – 16.00 Uhr,

11. Apr. – 14. Apr., 4x

Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 224

3187-02  Franziska Engel

Mo, 10.00 – 17.00 Uhr, Di – Fr, 08.00 – 16.00 Uhr,

25. Juli – 29. Juli, 5x

Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 260

Die VHS-Geschenkkategorie: Gutscheine

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

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 5).



Sprachen

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, dass Sie in Ihrem Kurs weder über- noch unterfordert sind. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot.

Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter vhs.frankfurt.de,
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de,
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten persönlich (s. Seite 5) anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach Beratung (telefonisch oder persönlich) möglich. Informationen unter vhs.frankfurt.de/Beratung

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 diese zum Kurs mit.

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

Italienisch: CELI-Prüfungen

Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

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.

4160-02   Yonghua Wang; Xue Liu
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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

4205-08   Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: Cambridge English Empower A2, Student's Book, Klett Verlag

4205-10   Sabine Posniak; Michaela Herr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

PDL – Englisch lernen einmal anders (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 manchmal noch die Worte? 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. Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf Ihren individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand 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, eichte Decke
Nicht für echte Anfänger/-innen geeignet.

4205-12   Shuzhen Dziadek
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4205-15   Shuzhen Dziadek
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1: Play with English!

Kenntnisse ab Stufe 6

Spiele sind ein effektives Lern-Tool, das erwachsene Englischlernende spielen können, um ihren Sprachfluss zu verbessern. Auf eine spaßige Art und Weise verbessern Sie Ihre Fertigkeiten in Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und bearbeiten landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern. An einem Nachmittag nehmen Sie auch an einem Murder Mystery teil!

4205-21   Sam Martin Seyedkalal; Gretel Ghamsharick
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Entspannt Englisch lernen mit Yoga B1

Kenntnisse ab Stufe 6

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden, Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch
Lehrwerk: Cambridge English Empower B1, Student's Book Pre Intermediate, Klett Verlag

4205-25   Veena Kade-Luthra; Isabelle Wagner
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

NEU im
Programm

Englische Woche B1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

● Kenntnisse ab Stufe 6 (B1.1)

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

4205-26   Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

● Kenntnisse ab Stufe 7 (B1.2)

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

4205-28   Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-32 Nord   Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-41 Nord   Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

North American Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural

and political aspects of life in North America. Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-42   Dr. Julian Namé
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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
- cultural differences: being polite and persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-80   Lance Gray
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4205-84   Lance Gray
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-88 Nord   Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Esperanto

Esperanto Woche

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen von Esperanto zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Neben der Sprache werden u.a. auch die geschichtlichen Hintergründe des Esperanto, seine Kultur und seine Relevanz in der modernen Popkultur vermittelt. Bonvenon!

4290-00  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Französisch

Französische Woche A1

● 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
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag,
Lektion 1 – 5

4302-10  *Christine Blézeau; Bérengère Griffon*

Mo – Fr, 09.30– 16.30 Uhr, **14. Feb. – 18. Feb. 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

● Französische Woche 2 (A1.2)

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

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern

- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag,
Lektion 6 – 10

4302-11  *Christine Blézeau; Bérengère Griffon*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A2

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

● Französische Woche 3 (A2.1)

Für Teilnehmer/-innen mit gefestigten Grundkenntnissen. Sie lernen:

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

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

4302-12  *Christine Blézeau*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

● Französische Woche 4 (A2.2)

Themen:

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

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

4302-13  *Christine Blézeau; Bérengère Griffon*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche B1

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

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4302-14  *Christine Blézeau; Bérengère Griffon*

Mo – Fr, 09.30– 16.30 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Italienisch

Italienische Woche 1 (A1)

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

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

4402-40  Cristina Burger-Piovera

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Italienische Woche 2 (A1.2)

Sprache und Landeskunde für Teilnehmer/-innen mit elementaren Vorkenntnissen (ca. 40 Ustd.). Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten anhand authentischer Materialien ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde.

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

4402-43  Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Feb. – 18. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **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.



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

4441-10  Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

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.

4448-10  Seung Yeon Lee

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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.

4450-02  Sladjana Paskalj

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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 den Kurs Polnisch 1 geeignet.

4471-08  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Russisch

Russische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? 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: für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Erwerben Sie erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen, erlernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache und des kyrillischen Schriftsystems. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-14 Nord  *Maryna Kubitza; Maria Flock*

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

Nordwestzentrum; € 260

4480-17  *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

● Teil 2

Teil 2 baut auf Teil 1 auf. Sie erweitern Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 2 (A1) besuchen können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-20  *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Russische Woche A2, Teil 1

Kenntnisse ab Stufe 4

Auf abwechslungsreiche Weise lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und in vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 6 (A2) besuchen können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-23 Nord  *Maryna Kubitza; Maria Flock*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

NEU im
Programm

Spanisch

Spanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen und üben vor allem das Hören und Sprechen. Darüber hinaus lernen Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

● Teil 1

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4502-60  *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 09. – 13. Mai, 5x

VHS Sonnemannstraße; € 260

● Teil 2

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. 40 Ustd.). Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4502-61  *Kursleiter/-innen Team*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Spanische Woche A2+

Sie festigen Ihre Kenntnisse auf Kursniveau A2 (ca. 180 Ustd. Vorkenntnisse) und lernen anhand von authentischen Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

4502-63  Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben schon Kurse auf Niveau B1 besucht? Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

4502-64  Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Tschechisch

Tschechische Woche A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Tschechisch lernen? 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 den Kurs Tschechisch 1 gut geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4607-76  Martin Ptasinski

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Sie möchten von
zu Hause aus lernen?

Wir haben im
Frühjahr/Sommer 2022
mehr als 450 Online-Kurse
im Programm:

**vhs.frankfurt.de/
Onlinelernen**



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie Ihren Internet-Browser und die Google-Suche kennenlernen.

Inhalte:

- Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Wichtige Elemente von Windows 10, Einrichten und Anpassen von Windows
- Apps suchen, starten und beenden
- Texte schreiben, speichern und drucken
- Anlegen und Organisieren von Dateien und Ordnern
- Aufbau und Nutzung des Browsers
- Internetadressierung und Besuch von Webseiten
- Fehlerbehebung bei kleineren PC-Problemen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne PC-Vorkenntnisse, Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und alle die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-01 West  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-03 Nord  Biljana Varzic

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

Nordwestzentrum; € 280, 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 Browsern und Suchmaschinen
- Word und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01  Biljana Varzic

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

Textverarbeitung

Word 2019 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie 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 (5100) und Word 2019 II – Professionelle Textgestaltung (5103).

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

5102-02  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Tabellenkalkulation

Excel 2019 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

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 (5140) und II (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 (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5141-02  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-04 Nord  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-06  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-08  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-10 West  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-12  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-14  Klaus-Dieter Schmidt

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

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 (5142) und III (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 (5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-02  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-04  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-06  Klaus-Dieter Schmidt

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-08  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-10 Nord  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-12  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

VBA mit EXCEL I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

In diesem Kurs lernen Sie, Excel mit VBA-Programmen zu steuern. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, häufig wiederkehrende Tätigkeiten

auf einen Knopfdruck zu reduzieren. Zunächst werden wir Makros mit Hilfe des Makro-Rekorders aufzeichnen. Excel wird wie gewohnt bedient und die Aufzeichnungsfunktion von Excel erzeugt aus den von uns ausgeführten Schritten ein Makro. Danach werden wir an den aufgezeichneten Makros Veränderungen vornehmen, indem wir den Programmiercode bearbeiten, der während der Aufzeichnung entstanden ist. Im Hauptteil des Kurses beginnen wir die Programmierung mit VBA und lernen dabei die wichtigsten Programmiertechniken und -bausteine kennen:

- Dialoge als Schnittstelle zwischen Programm und Benutzer/-innen
- Variablen als Datengedächtnis der Makros
- Verzweigungen zur Programmierung alternativer Programmpfade
- Schleifen zur Programmierung wiederholter Ausführung von Programmen bzw. Programmteilen
- Unterschied zwischen Standardprozeduren und Funktionen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich

5162-02  Oliver Ochssner

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-04  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-06  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-08 Nord  Oliver Ochssner

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

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-10  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-12  Oliver Ochssner

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche 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
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5167-02  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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.:

- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von Access, Abgrenzung zu Excel

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

5180-02  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5180-04  Oliver Ochssner

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Access 2019 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

- Daten importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen (Inkonsistenz, Aggregation, Abfragen auf Basis anderer Abfragen erstellen)
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten im Nachhinein erweitern oder austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung aus Unterformularen, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symboleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Versions-Konversion, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access 2019 I (5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5182-02  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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 (5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5185-02  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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 den Einstieg (5230) und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren (5232).

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

5231-02  *Anja Geiling*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5231-04  *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

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 (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5272-02  *Claus Grund*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. – 04. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-04 West  *Klaus-Dieter Schmidt*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb. – 04. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-06  *Anja Geiling*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-08 Nord  *Klaus-Dieter Schmidt*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-10  *Heidi Katting*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-12 Nord  *Heidi Katting*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-14  *Heidi Katting*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, 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 WVERWEIS), 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, Excel 2019 II und PowerPoint II.

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

5274-02  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-04 Nord  Klaus-Dieter Schmidt

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

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-06  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-08  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

Verpassen
Sie keine Neuigkeiten –
melden Sie sich für
den kostenlosen
VHS-Newsletter an:
**[vhs.frankfurt.de/
Newsletter](https://vhs.frankfurt.de/Newsletter)**



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 (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5281-02  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019

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

5282-02  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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 eine Webseite, ein 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: Gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5302-01  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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 Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel

5305-01  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Photoshop auseinandersetzen, um das Optimalere aus Ihren Fotos herauszuholen

zu können? Sie erlernen die Grundfunktionen des Programms und lernen mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-How für die Ausgabe von Bildern (Druck und Web).

Inhalt:

- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-01  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

5310-03  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Lightroom Classic und Photoshop CC

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

Sie erlernen die Grundlagen der Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic und Photoshop. Im Handumdrehen verbessert, vereinfacht und beschleunigt der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Lightroom. Darüber hinaus widmen wir uns auch dem Fotografieren, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

Inhalte – Lightroom Classic:

- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Arbeitsoberfläche und wichtige Werkzeuge
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- Fotobearbeitung: RAW-Entwicklung mit Farbmanagement, Bildretusche und Bildmanipulation

Inhalte – Photoshop CC:

- Dateitransfer und Arbeitsoberfläche
- Grundlagen der Bildbearbeitung (Freistellen, Masken, Helligkeit und Kontrast, Tonwertkontrolle, Zuschneiden, u.ä.)

- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung (Druck/Web)
- 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, **14. März – 18. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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, Kamerahandbuch

5317-01  Anja Peschke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Design, Grafik, Layout

Online-Kurs: 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, Tabellen, 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: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5331-01  Tillman Suhr

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

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Von der Idee bis zum druckfertigen Layout – 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.

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

5334-01  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5334-03  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Affinity Designer I + II

Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und 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
- Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5341-01  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Online-Kurs: 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: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5345-01  Tillman Suhr

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

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten kostenpflichtigen Grafik-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 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 unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Komponenten von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-01  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

„Drei auf einen Streich!“ – machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator vertraut. Sie erhalten einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafi-

ken 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.

Inhalte:

- Überblick Illustration, Bildbearbeitung und Layout: Dateiformate, Arbeitsoberflächen, wichtige Grundeinstellungen
- Grundwissen Typographie, Farbe und Gestaltung
- Illustrator: Grundlagen Vektortechnik, Objekte erstellen und anpassen, Pfade und Knotenpunkte
- Photoshop: Bildoptimierung, Ebenen, Masken und Auswahl
- InDesign: Dokument-Erstellung, Objekte und Bilder einfügen, mehrseitige Dokumente, PDF-Export

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-01  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Grafisches Gestalten mit Adobe II Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

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

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign, Gestaltungs- und Typografieregeln
- 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, sicherer Umgang mit Ihrem PC/
Laptop (Windows oder Mac)

5353-01  Tillman Suhr

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

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Adobe Creative Cloud Workshop Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator

NEU im
Programm

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop, InDesign und Illustrator sowie die Vorzüge von Bridge und Acrobat werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mind. einem der Programme der Creative Cloud

5354-01  Tillman Suhr

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 18. Mai, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 195

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 einer Buch-Publikation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und ins Layout einzubinden und erfahren, wie Sie mit den Vektor-Zeichentools ein Logo erstellen 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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5355-01  Helge Neubauer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Affinity

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. Sie erhalten 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

5358-01  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: 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 richtet sich auch an diejenigen, die sich bereits mit dem Erstellen einfacher Infomedien in z.B. Microsoft Word befassen (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte) und diese nun im Grafikprogramm professioneller und effizienter gestalten möchten. Lernen Sie, mit den Affinity-Werkzeugen aussagestarke Layouts zu erstellen sowie Ihr Bildmaterial überzeugend einzusetzen. Mit den Vektor-Zeichentools lernen Sie außerdem, ein Logo zu gestalten.

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder sowie in der Arbeit mit einem Textverarbeitungsprogramm

5359-01  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb. – 04. März, 5x**

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Video, Animation

Premiere Elements I + II

Filmworkshop: Von der Idee bis zum fertigen Film

Imagefilme, Veranstaltungsdokumentationen, Video-Clips für Social Media, das Intranet oder die Webseite – Filme und Videos sind auch aus der Unternehmenskommunikation nicht mehr wegzudenken. Lernen Sie in diesem Kurs, wie eine Geschichte gut erzählt wird, welche Basics Sie für die Filmaufnahmen beachten müssen und wie Sie das gefilmte Material dann am PC zu einem gelungenen Film zusammenschneiden. Mit dem richtigen Handwerkszeug und ein paar Kniffen kann bei der Film-/Videoproduktion fast nichts mehr schiefgehen.

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: (falls vorhanden) Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel, Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

5373-01  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 280



**Aktuelle
Informationen
zu allen Kursen finden
Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de**

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audibereich 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 Animationen 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 mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-01  Thomas Niederhaus

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Online-Kurs: Webredaktion – Online-Projekte betreuen

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

Inhalte:

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

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung). Für den praktischen Anteil stellt die VHS eine Word-Press-Schulungsumgebung zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5411-42  Katja Evertz

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Online-Kurs: Nachhaltiges Online-Marketing Ressourcenschonende Kommunikation ist möglich

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

Inhalte:

- 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 z.B. Pressesprecher/-innen, Medienschaffende sowie angehende Social Media-, Online Marketing-, oder Community Manager/-innen.

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

5415-42  Katja Evertz; Christian Korte
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 290

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

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

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

Themen der Beratung können sein

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

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Nina-Laura Thamm, Bildungsberaterin

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

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

Donnerstag 10 bis 13 Uhr

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

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

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5425-42  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5425-44  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Community Management und Reputation in der beruflichen, digitalen Kommunikation

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 Akteurinnen und Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher/-innen, Medienschaffende sowie angehende Social Media-, Online Marketing-, oder Community Manager/-innen.

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

5426-42  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**

Online-Kurs; € 290

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Und wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den/die Empfänger/-in. 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
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Texten mit Google
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5431-42  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5431-44  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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 Kurs ab.

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

5435-46  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

• Online-Kurs

5435-42  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.



Planen Sie frühzeitig!

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

Online-Kurs: PR und Marketing mit YouTube, TikTok und Podcast

Professionelle Videos und Audios mit dem Smartphone erstellen

NEU im Programm

Video- und Audiocontent werden im Marketing- und Kommunikationsmix immer wichtiger. Doch welchen Mehrwert bieten sie? Wo durch unterscheiden sich die Formate und wie aufwändig ist die Produktion? Nach einer Einführung in den strategischen Nutzen von Video- und Audioformaten in PR und Marketing, geht es an die praktische Umsetzung. Je ein Tag sind den Kanälen YouTube und TikTok sowie dem Format Podcast gewidmet: Sie produzieren mit dem eigenen Smartphone Videos und Audios, richten die Kanäle ein und lernen auf plattform-spezifische Besonderheiten zu achten. Sie erhalten Tipps zu hilfreichen Apps und weiterem Zubehör. Rechtliche Aspekte runden den Kurs ab. Der Bildungsurlaub ist für Einsteiger/-innen konzipiert, bietet aber auch Tipps und Tricks für diejenigen, die bereits Erfahrung mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone. Bitte bereithalten: Smartphone (nicht viel älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz, Kopfhörer, Ladekabel, Zugriff auf ein Google-Account

5441-42  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Webdesign und Webentwicklung

WordPress – Webseitenerstellung

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Homepage ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Für die Programmierung nutzen wir WordPress, das uns ermöglicht mit Vorlagen und fertigen Modulen die Webseite aufzusetzen. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Im Lauf des Kurses wird eine Beispielwebsite erstellt. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, Ihre eigene Website zu entwickeln. Komplexere

Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den CSS-Code der Vorlagen.

Inhalte:

- Aufbau eines CMS, Administration und Benutzerverwaltung
- WordPress-Themes verstehen und anpassen
- Beiträge und Seiten erstellen, neue Funktionen durch Plug-Ins hinzufügen
- Datensicherheit und Optimierung
- Backup und Webseitenumzug

Es steht eine eigene WordPress-Testumgebung zur Verfügung. Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer und über das Erstellen von Webseiten.

5454-01 Nord  Carolyn Krüger

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

Nordwestzentrum; € 280

● Online-Kurs

5454-03  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**

Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

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 im 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 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 Webseiten
- 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

5460-01  Barbara Funke

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

5460-03 Nord  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

5460-05  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

HTML und CSS

Grundlagen, Tipps und Tricks, Troubleshooting

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? Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Denn CSS steuert das Aussehen einer Webseite (Layout, Typografie, Farben). Damit können Sie Ihre Webseite für Ihre Bedürfnisse anpassen und haben die volle Kontrolle, anstatt eine Seite mit fünf Klicks von der Stange zu erstellen und sich in Abhängigkeit zu begeben.

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

5468-01  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Dynamische Webseiten

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

5495-01  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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, **25. Juli – 29. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmierern 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, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5506-03  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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 ...

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

5510-01  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Python-Programmierung

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, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-07  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Betriebssysteme, Netze

Microsoft 365

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:

- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-09  Wolfgang Weirich

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Windows Server 2019

Anhand einer Beispielininstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgeführt: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administramöglichkeiten 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, **18. Juli – 22. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender/-innen mehr und mehr zu einer 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, **20. Juni – 24. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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, **07. März – 11. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5560-03  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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? 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)

5562-01  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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.

5563-01  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-03  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-05  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-07  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-09  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Aug. – 19. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Einführung in das professionelle Coaching

Coaching ist in aller Munde. Viele fühlen sich dazu berufen. Was aber unterscheidet professionelles Coaching gegen Geld von einem intuitiven, kostenlosen „Kumpel-Coaching“? Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was Coaching vermag, aber auch welches Mindset und welche Fähigkeiten es voraussetzt. Darüber hinaus wird die Struktur eines professionellen Coachings anhand eines klaren 4-Schritte-Formats dargestellt und ein kleines – aber gut sortiertes – Set hochkarätiger Tools vermittelt und eingeübt. Abgerundet wird der Workshop durch die Erörterung von organisatorischen und wirtschaftlichen Aspekten des Coachings sowie durch einen zukunftsorientierten Ausblick in die Richtung des Online-Coachings.

Schwerpunkte:

- Professionelle Coaching-Kompetenz vs. Freestyle
- Coachen mit Struktur: Das KOVA-Modell
- Elementare Coaching-Tools
- Coaching als Geschäftsmodell
- Richtung Zukunft: Online-Coaching

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

5564-01  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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.

5565-01  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-03  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-05  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Konfliktmanagement und Mediation

Ob privat innerhalb der Familie, inner- bzw. zwischenbetrieblich im Business oder politisch auf internationaler Bühne – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Effektives Konfliktmanagement bzw. das Verfahren der Mediation stellen darauf ab, beim Konfliktgeschehen auftretende Emotionen zu katalysieren und hinter wechselseitig vorgetragenen Standpunkten liegenden Interessen und Bedürfnisse zu dekodieren. Dadurch

werden regelmäßig inhaltliche Schnittmengen und übergeordnete kreative Lösungsansätze erkennbar. Ein kooperatives Verhandeln im Sinne des Harvard-Konzepts rundet eine Konfliktbearbeitung in angemessener Weise ab und sorgt gleichsam dafür, dass die jeweiligen Interessen konsequent gewahrt bleiben. Der Kurs bietet ein gut sortiertes Methoden-Repertoire aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Konflikt- und Verhandlungsmanagement und gewährt einen Einblick in die Mediation als modernes außergerichtliches Streitbeilegungsverfahren.

Themen:

- Konfliktdefinition, Konfliktmechanismen, Eskalationsdynamik
- Tools zur Konfliktanalyse und zur Konfliktbewältigung
- Das Verhandlungsdilemma, Tit-for-Tat-Strategie
- Das Harvard-Konzept, Verhandlungsmanagement
- Mediation – Grundsätze, Ablauf und Grenzen

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

5570-01  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260



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, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5597-03  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene 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
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-01   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5601-03   Regina Siepelmeyer

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bil-

dungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationseignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte mitbringen: eine eigene Präsentation

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

5602-01  *Gabriele Endisch*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

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: Matte, bequeme Kleidung zum Wechseln

5624-05   *Jeannette Werner*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

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 Wirtschafts-

politik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

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

5701-03  *Fritz Reidenbach*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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)

5710-01  *Fritz Reidenbach*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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 Modelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektagalltag. Sie lernen, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:

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

5720-01  *Dr. Silvia Schäfer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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 Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

- Projektvorbereitung, Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management
- Qualitäts- und Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-01 Nord  Volkward Schmid

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

Nordwestzentrum; € 260

5721-03 Nord  Volkward Schmid

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

Nordwestzentrum; € 260

5721-05 Nord  Volkward Schmid

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

Nordwestzentrum; € 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, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260



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!

VHS-Unterrichtsorte

ArtofBalance

Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.

Bus 38 → Löwengasse

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Seminarhaus am Liebfrauenberg

Am Liebfrauenberg, 65618 Selters (Taunus)

Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Tagungshaus Kloster Höchst

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald

Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV



VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



VHS-Zentrum West

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



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

